

A close-up photograph of a young couple smiling and eating a healthy salad from a clear glass bowl. The woman, on the left, has long dark hair and is wearing a green shirt, holding a fork. The man, on the right, has short brown hair and is wearing a blue and grey striped shirt. The salad contains various colorful vegetables like lettuce, tomatoes, and cucumbers.

Estilo de vida saludable

umVIRTUAL

# Diplomado en Estilo de vida saludable

## Diplomado en Estilo de vida saludable

### **Descripción breve del diplomado**

El diplomado ofrece a los participantes conocimiento teórico práctico en cada una de las dimensiones de la salud integral.

Provee de una guía para adoptar un estilo de vida saludable y ser consistente en el cuidado de la salud personal y familiar.

### **Objetivos**

Integrar conocimientos teórico prácticos sobre cada una de las dimensiones de la salud integral

Profundizar en el conocimiento de hábitos saludables necesarios para el bienestar integral.

Adoptar una guía de acompañamiento en la formación de hábitos saludables.

Valorar los beneficios de un estilo de vida saludable.

### **Dirigido a:**

Público en general interesado en hacer cambios intencionados en su estilo de vida y adoptar hábitos saludables orientados a mejorar su calidad de vida.

### **Modalidad de estudio:**

Virtual

# Diplomado en Estilo de vida saludable

## Organización del diplomado

No.	Módulos	Horas	Costo por módulo
1	<b>Salud Física</b> Tema 1. Salud y bienestar Tema 2. Efectos de un descuidado estilo de vida Tema 3. Terapias naturales orientadas a fortalecer la salud física	25	\$2,500.00
2	<b>Salud Social</b> Tema 1. Relaciones interpersonales saludables Tema 2. Habilidades sociales - Asertividad, actitud positiva, solución de conflictos. Tema 3. Terapias naturales orientados a fortalecer la salud social	25	\$2,500.00
3	<b>Salud Mental</b> Tema 1. Bienestar mental Tema 2. Inteligencia emocional Tema 3. Terapias naturales para la prevención de estrés y depresión.	25	\$2,500.00
4	<b>Salud Espiritual</b> Tema 1. Qué es espiritualidad Tema 2. Cómo se relaciona la espiritualidad con la salud Tema 3. Cómo alcanzar salud espiritual	25	\$2,500.00
5	<b>Módulo Integrador:</b> Elaborar un proyecto integrador: Dar evidencia de la Integración de conocimiento y habilidades para realizar cambios intencionados en su estilo de vida y adoptar hábitos saludables orientados a mejorar su calidad de vida.	25	\$2,500.00
<b>Total de horas</b>		<b>125</b>	