

Estilo de vida saludable



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
2	Salud Física <ul style="list-style-type: none">• 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	
3	Salud Social <ul style="list-style-type: none">• 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	
4	Salud Mental <ul style="list-style-type: none">• Tema 1. Bienestar mental• Tema 2. Inteligencia emocional• Tema 3. Terapias naturales para la prevención de estrés y depresión.	25	
5	Salud Espiritual <ul style="list-style-type: none">• Tema 1. Qué es espiritualidad• Tema 2. Cómo se relaciona la espiritualidad con la salud• Tema 3. Cómo alcanzar salud espiritual	25	
6	Módulo Integrador: <ul style="list-style-type: none">• 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	
Total de horas		150	