

Estilo de vida saludable



Promoción de Estilos de Vida Saludable

Diplomado en Promoción de Estilos de Vida Saludable

Descripción breve del diplomado

El diplomado ofrece a los participantes conocimiento teórico práctico para adoptar un estilo de vida saludable y ser consistente en el cuidado de la salud personal y familiar, da al alumno herramientas básicas de emprendimiento y comunicación social para transmitir los beneficios del cuidado de la salud, la alimentación y la actividad física.

El alumno recibirá la capacitación para convertirse en un promotor de estilos de vida saludable e influir en su entorno sobre temas de salud integral.

Competencias

El diplomado desarrolla en el estudiante las siguientes competencias

Planear, organizar y ejecutar emprendimientos de promoción sobre salud integral.

Organizar y dirigir un grupo para activación física.

Planificar y preparar una dieta saludable.

Promover el uso de terapias naturales para el bienestar integral.

Objetivos

Integrar conocimientos teórico prácticos para adoptar y ser consistente en un estilo de vida saludable.

Proveer herramientas básicas de emprendimiento y comunicación social para promover temas de salud integral.

Dirigido a:

Público en general que está interesado en adoptar un estilo de vida saludable y colaborar en la promoción del bienestar integral.

Promoción de Estilos de Vida Saludable

Organización del diplomado

No.	Módulos	Horas	Costo por módulo
1	Cómo diseñar proyectos de promoción de salud integral <ul style="list-style-type: none">• El pensamiento creativo en la generación de nuevos proyectos.• Oportunidades de emprendimiento en proyectos de promoción de salud integral• Gestión de proyectos y comunicación	25	\$2,500.00
2	Salud Integral <ul style="list-style-type: none">• Dimensiones de la salud integral• Casos de estudio de salud integral• Intervenciones terapéuticas de estilo de vida	25	\$2,500.00
3	Ejercicio físico <ul style="list-style-type: none">• Sedentarismo y sus consecuencias• Aptitud Física• Beneficios del ejercicio	25	\$2,500.00
4	Alimentación <ul style="list-style-type: none">• Alimentación preventiva.• Alimentación terapéutica.• Alimentación para el control.	25	\$2,500.00
5	Salud Mental <ul style="list-style-type: none">• Bienestar mental• Inteligencia emocional• Estrés y depresión.	25	\$2,500.00
6	Salud Social y espiritual <ul style="list-style-type: none">• Relaciones interpersonales saludables• Habilidades sociales• Salud espiritual	25	\$2,500.00
7	Módulo Integrador: <ul style="list-style-type: none">• Elaborar un proyecto integrador: Dar evidencia de la Integración de conocimiento y habilidades en promoción de un estilo de vida saludable.	25	\$2,500.00
Total de horas		175	