

# SALUD INTEGRAL: Ejercicio físico y actividad mental para el bienestar

Salud Integral y Bienestar | Ejercicio físico y actividad mental | para adultos en educación para el trabajo | 4 semanas

## Descripción del Curso

Este curso está diseñado para adultos interesados en mejorar su calidad de vida a través del ejercicio físico y la estimulación mental. Su propósito es concientizar sobre la importancia del bienestar integral, abordando tanto la salud corporal como la mental, y fomentar hábitos saludables que contribuyan a una vida activa y plena.

Dirigido a personas en educación para el trabajo, el curso combina teoría y práctica mediante metodologías participativas, reflexivas y orientadas a la aplicación cotidiana. Los estudiantes explorarán conceptos básicos sobre la salud integral, aprenderán técnicas simples de ejercicio físico adaptadas a sus posibilidades y estrategias para mantener y potenciar la actividad mental.

Al finalizar, los participantes serán capaces de identificar factores que afectan su salud, implementar rutinas básicas de ejercicio y actividades mentales para mejorar su bienestar, y desarrollar una actitud consciente y proactiva hacia su autocuidado y calidad de vida.

## Objetivos Generales

- Analizar la importancia del ejercicio físico y la actividad mental en la salud integral.
- Ejecutar actividades físicas básicas que contribuyan a mejorar la condición corporal.
- Aplicar técnicas de estimulación mental para potenciar funciones cognitivas.
- Evaluar hábitos personales y diseñar estrategias para promover el bienestar diario.

## Competencias

- Reconocer la relación entre ejercicio físico, actividad mental y salud integral.
- Aplicar rutinas básicas de ejercicio físico adaptadas a sus condiciones personales.
- Implementar técnicas sencillas para estimular la actividad mental y cognitiva diaria.
- Identificar y promover hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral.
- Desarrollar una conciencia crítica sobre la importancia del autocuidado y la prevención en salud.

## Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre el cuidado personal y salud general.
- Acceso a un espacio seguro para realizar ejercicios físicos simples.

- Materiales para actividades prácticas (ropa cómoda, libreta para anotaciones).
- Voluntad de participación activa y reflexión personal.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Fundamentos de la salud integral

### Unidad 2: Ejercicio físico para el bienestar

### Unidad 3: Actividad mental y estimulación cognitiva

### Unidad 4: Hábitos saludables y prevención