



DIPLOMADO | SEMIPRESENCIAL

ACTIVIDAD FÍSICA ALTERNATIVA, NUTRICIÓN Y BIENESTAR

CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. **BIENESTAR SALUDABLE**

- Psicología médica y de la salud.
- Alimentación saludable.

Módulo 2. **ARQUITECTURA DE LAS DECISIONES PARA MEJORAR EL BIENESTAR**

- Comportamientos Heurísticos.
- Comportamiento económico.
- Consejos cognitivos para la toma de decisiones.

Módulo 3. **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DEL MUNDO ACTUAL**

- Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles.
- Alimentación vegetariana, alimentación basada en plantas y alimentación orgánica y ecológica.
- Planes de alimentación para lograr un adecuado estado nutricional: mitos y realidades de la dieta cetogénica, el ayuno intermitente, cultura de la dieta y reducción de peso.

Módulo 4. **ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PERSPECTIVA DEL MUNDO ACTUAL**

- Respiración consiente.
- Técnicas performativas.
- Técnicas integrativas.
- Movimiento para sanar.
- Mindfulness Cuerpo y emoción.

Módulo 5. **PSICOLOGÍA**

- Psicología en actividad física.
- Psicología de la alimentación.

Módulo 6. **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

- Jacobson: Relajación muscular progresiva.
- Yoga nidra.
- Método Silva y control mental.

Módulo 7. **MEDICINA INTEGRATIVA**

- Principios básicos.
- Técnicas (complementarias y alternativas).

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.