UVM GO! FORWARD

WELLNESS CON ENFOQUE CIENTÍFICO

Aula Virtual

(96 horas)

Objetivo:

- Comprender cuáles son las causas, razones y conductas que llevan a una persona a no tener un estilo de vida saludable, además de tener la habilidad de crear estrategias, recomendaciones y programas que colaboren a tener un estilo de vida saludable de manera integral.

Dirigido a:

- Profesionales de la salud que deseen dar mayor enfoque a un estilo de vida saludable en su práctica diaria, personas entusiastas que quieran mejorar su estilo de vida, coaches o entrenadores que quieran tener un abordaje más integral en sus servicios.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:

  - **Diploma Digital UVM con validez curricular y tecnología Blockchain con código QR y de verificación..**

UVM GO! FORWARD

¿Por qué UVM?

60 años de experiencia académica, más de 150 programas educativos y más de 180 programas de excelencia a nivel nacional.

Adquieres conocimientos y habilidades esenciales aplicables de manera inmediata a tu actividad profesional.

Los profesores que imparten las Certificaciones y Diplomados siguen un modelo de enseñanza con ejemplos reales, pues cada uno de ellos es experto y reconocido en su campo.

Flexibilidad educativa que te permite estudiara tu ritmo, a cualquier hora y en cualquier lugar.

Los Diplomados y Certificaciones de UVM enriquecen tu CV y te posiciónan como el mejor candidato.

Al estudiar el programa podrás:

Comprender las causas por las que las personas no llevan un estilo de vida saludable.

Tener información del comportamiento humano y social que propician un estilo de vida no saludable.

Crear estrategias personales y grupales que ayuden a mejorar el estilo de vida.

MÓDULOS

01 Bienestar Integral- Wellness

1. Definición de Wellness y salud
2. Las 8 dimensiones del Wellness
3. Wellness, salud y nutrición
4. Principales instrumentos de evaluación de la salud y el estado nutricio
5. Problemas del estado de nutrición vs. problemas médicos

02 Comportamientos Alimentarios y Nutrición.

1. Evaluación del estado nutricio
2. Valoración de los factores de riesgo del sobre peso y la obesidad; ambientes y conductas obesogénicas
3. Fisiopatología de la obesidad
4. Modelo transteórico o etapas de cambio en nutrición
5. Entrevista inicial y establecimiento de un plan de intervención nutricio

03 Actividad Física para mejorar el Estilo de Vida.

1. Pirámide de la actividad física
2. Riesgos y beneficios de la actividad física
3. Impacto de la inactividad física en la salud
4. Importancia de la actividad física para el cambio de la composición corporal y la salud
5. Valoración y prescripción de un programa de ejercicio para el cambio y mantenimiento del peso corporal y la salud.

Los Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos son programas de capacitación basados en las disposiciones de la NOM-035. Todos los programas cuentan con valor curricular ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Programas sujetos a mejora continua y a cambios sin previo aviso. Para más información, consulta el Reglamento Académico para Programas de Educación Continua, las políticas administrativas y la oferta completa de Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos en el siguiente enlace electrónico: https://uvm.mx/oferta-academica/diplomados-certificaciones

MÓDULOS

04 Mindfulness, Bienestar y Control Emocional.

1. Procesos psicológicos básicos y superiores
2. Emociones y conducta
3. Teoría de la autodeterminación y motivación
4. Psicología positiva y Mindfulness

05 Educación Financiera.

1. Conceptos básicos de finanzas personales
2. Inteligencia emocional y toma de decisiones para una salud financiera
3. Identificación del perfil financiero
4. Ingresos, egresos y punto de equilibrio
5. Educación sobre deudas
6. Planificación para el futuro

06 Estableciendo un Plan de Trabajo para el Cambio en el Estilo de Vida. (retroalimentación de los contenidos para su aplicación).

1. Coucheo y motivación al cambio
2. Planteamiento de metas y objetivos mediante el método SMART en el Wellness
3. Herramientas para medir el cambio
4. Modelo transteórico o etapas de cambio aplicado a las áreas del Wellness.

Los Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos son programas de capacitación basados en las disposiciones de la NOM-035. Todos los programas cuentan con valor curricular ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Programas sujetos a mejora continua y a cambios sin previo aviso. Para más información, consulta el Reglamento Académico para Programas de Educación Continua, las políticas administrativas y la oferta completa de Diplomados, Certificaciones, Bootcamps y Cursos en el siguiente enlace electrónico: https://uvm.mx/oferta-academica/diplomados-certificaciones

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Estudia a tu ritmo. Consulta todas las sesiones grabadas en el horario que más te convenga.

*Aplica lo que aprendas de forma inmediata.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 30 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

UVM GO! FORWARD

SÉ PARTE DE LA UVM

@uvmmx uvm @uvmmx uvm.mx