

Maestría en actividad física, salud y calidad de vida

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

3.000 HORAS



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 3000
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 6 meses para realizar la maestría y un máximo de 24 meses.

La **actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud** y la prevención de las enfermedades, para todo el mundo. Así, contribuye a la **prolongación de la vida y a mejorar su calidad de vida**, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Es importante saber que la salud no es solo la escasez de enfermedad, sino que **es encontrarse bien, lo mejor posible**.

Esta **Maestría en actividad física, salud y calidad de vida** se centra en el conocimiento de **evaluar el grado de condición física** en las distintas etapas de la vida, conocer **técnicas de entrenamiento** deportivo y los **últimos avances** en habilidades, actitudes y técnicas en alimentación deportiva. Además proporciona una formación especializada, científica y profesionalizadora en el ámbito de la actividad física de las personas adultas y mayores.

Inscribirme



Certificación: Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios



Estas Maestrías, Diplomados y Cursos de capacitación en línea corresponden a formación acreditada directamente por "Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios" además de ir respaldado por el sello de esta prestigiosa Sociedad, inscrita en el **Ministerio del Interior**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación para ampliar sus "*Salidas laborales*" en los distintos puestos de trabajo públicos y privados.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por la **Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios** de las capacitaciones formativas:

Parte delantera del diploma de la Sociedad Científica

Parte delantera del diploma

Parte trasera del diploma de la Sociedad Científica

Parte trasera del diploma

¿A quién va dirigido?

Esta maestría online / a distancia está dirigido a todo aquel personal de la rama sanitaria, como pueden ser:

- Graduados en ciencias de la actividad física y el deporte.
- Graduados en fisioterapia.
- Graduados en psicología.
- Graduados en trabajo social.
- Graduados en enfermería.
- Graduados en medicina.

- Graduados en genética.
- Graduados en biología humana.
- Graduados en biología médica.
- Graduados en biomedicina.
- Graduados en biomedicina básica y experimental.
- Graduados en ciencias biomédicas.

- Graduados en nutrición humana y dietética.
- Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.
- Graduados en óptica, optometría y audiolología.
- Graduados en podología.
- Graduados en terapia ocupacional.
- Personal médico no universitario.

De la misma forma esta maestría a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
- Técnico Superior en Higiene Bucodental.
- Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.

- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
- Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
- Técnico Superior en Radioterapia.

- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
- Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

- Disponer de las bases científicas necesarias para poder cursar un doctorado en el ámbito de la actividad física y la salud.
- Aplicar los conocimientos científicos y los recursos metodológicos más actuales para diseñar y dirigir la práctica de actividad física orientada a la prevención y mejora de patologías y a la minimización de factores de riesgo para la salud, según las características de cada persona.

- Prevenir el riesgo de lesiones y mejorar su recuperación teniendo en cuenta las características específicas de cada modalidad deportiva y del deportista.

Específicos

- Conocer la metodología y los procedimientos propios de la investigación científica en el ámbito de la Actividad Física y la Salud aplicados a todas las edades y niveles de capacidad física.
- Intercambiar conocimientos y liderar Trabajos de investigación y desarrollo con el resto de la comunidad científica de forma cooperativa y multidisciplinar.
- Comprender y saber acceder a la documentación científica relacionada a las áreas del ámbito de la Actividad Física y la Salud.
- Conocer profundamente las respuesta y adaptaciones del organismo humano expuesto a diferentes cargas de ejercicio en sujetos sanos de distintas edades, niveles de capacidad física y /o que pertenezcan a grupos de poblaciones especiales.
- Seleccionar y saber utilizar los espacios, el material y el equipamiento necesario para la correcta prescripción de programas de ejercicio y su adaptación a las características propias de cada individuo.
- Planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los programas de ejercicio para distintos niveles de capacidad física, edad y grupos poblacionales.



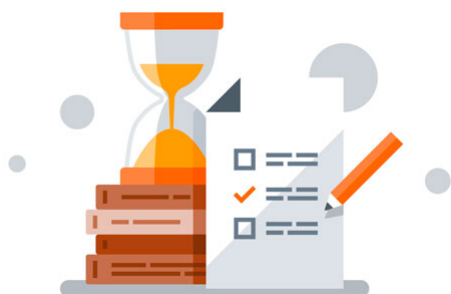
Salidas profesionales

- Actividad física y salud (centros salud integral, centros deportivos...).
- Preparador físico.
- Entrenador personal.
- Gestor de instalaciones deportivas.
- Coordinador deportivo en instituciones pública o privadas.

Requisitos para la inscripción

- Solicitud de inscripción.
- Diploma o acta de pregrado o demostrar experiencia profesional en el sector.
- Documento de identidad. (Pasaporte, visa y cédula de extranjería en caso de ser extranjero).

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **873 test** de opción alternativa (A/B/C) y **20 supuestos prácticos**. El alumno debe finalizar cada módulo del máster y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% tanto de los tests como de los supuestos prácticos planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Para dar por finalizado el máster además de la evaluación correspondiente a cada módulo, el alumno debe de realizar un trabajo final de máster de un tema elegido de una relación propuesta por el equipo de tutores, con una extensión mínima de 30 páginas aproximadamente con unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

Contenidos

Unidad I: Avances en detección y autotratamiento en lesiones durante la actividad física

Capítulo I. Introducción:

- Estructura de los músculos.
- ¿Cuántos tipos de músculos tenemos y cuál es su función?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. La lesión muscular:

- Concepto de lesión deportiva. ¿Por qué nos lesionamos?
- Lesiones deportivas más frecuentes. Conceptos a tener en cuenta.
 - Agujetas y Calambres o rampas.
 - Contractura muscular vs punto gatillo.
 - Tirón muscular y tendinitis/periostitis.
 - Sobrecarga muscular, sobreentrenamiento y rotura fibrilar.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Valoración de la gravedad y signos de alarma. ¿Debería dejar de entrenar?:

- Cómo detectar y diferenciar lesiones deportivas.
 - Escala del inicio y duración del dolor.
 - Tipos de dolor y correspondencia con la lesión.
- Test ortopédicos para detectar las lesiones más frecuentes.
 - Lesiones del pie y el tobillo.
 - Lesiones de la pierna y la rodilla.
 - Lesiones del muslo, cadera y pelvis.
 - Lesiones del miembro superior.
 - Lesiones del tronco.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Autotratamiento de lesiones deportivas:

- RICES y CRICES Una actuación inmediata.
 - Técnica RICES.
 - Técnica CRICES.
- Automasaje y criomasaaje: Técnicas y ejemplos de aplicación.
 - Tipos de cremas.
 - Criomasaaje.
 - Digitopresión o acupresión.
 - Ejemplo de aplicación de un automasaje de recuperación.

- Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas en los gemelos y para la tendinitis del tibial posterior.
- Ejemplo de automasaje para la sobrecarga y contracturas del muslo (cuádriceps).
- Periostitis tibial y tendinitis del tibial anterior.
- Automasaje del muslo.
- Cyriax sobre el tendón rotuliano.
- Ejemplo de automasaje para la fascitis plantar.
- Ejemplo de aplicación de un automasaje de precompetición, estimulante o de calentamiento.
- Ejemplo de aplicación de un automasaje de poscompetición.
- Masaje en situaciones especiales.
- Tratamiento de los principales puntos gatillo.
 - Psoas iliaco.
 - Cuadrado lumbar.
 - Piramidal o piriforme.
 - Cuádriceps.
 - Glúteo mayor.
 - Isquiotibiales.
 - Aductores.
 - Glúteo mediano.
 - Gemelos.
 - Sóleo.
 - Tibial posterior.
 - Tibial anterior.
 - Peroneos.
 - Síndrome de la iliotibial (tensor de la fascia lata).
 - Músculos abdominales.
 - Extensores lumbares (lumbalgia).
- Masaje Cyriax.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un ligamento.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un tendón.
 - Ejemplo de aplicación Cyriax en un músculo.
- Hidroterapia.
 - Sauna.
 - Baño turco.
 - Bañera de hidromasaje.
 - Baños de contraste.
- Termoterapia y crioterapia.
 - Termoterapia.
 - Crioterapia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo V. Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de lesiones:

- Tipos de apoyo plantar. Primer paso hacia la prevención de las lesiones.
- Resumen.

Capítulo VI. Interpretación de un análisis de sangre y su relación con las lesiones deportivas:

- Introducción.

- Hemograma.
 - Bioquímica general y del suero.
 - Bioquímica hormonal.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad II: Avances en nutrición deportiva y salud

Capítulo I. Introducción:

- Introducción.
- Bases científicas de la nutrición en el deporte.
- Nutrición y lesiones deportivas.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Principios básicos de nutrición deportiva:

- Metabolismo y sistemas energéticos.
 - Metabolismo.
 - Sistemas energéticos.
- Necesidades del deportista.
 - Proteínas.
 - Hidratos de carbono.
 - Lípidos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Concepto de nutriente. Tipos y funciones:

- Introducción.
- Macronutrientes. Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
 - Hidratos de carbono o glúcidos.
 - Proteínas.
 - Lípidos.
- Micronutrientes. Vitaminas y sales minerales.
 - Vitaminas.
 - Sales minerales.
- Agua y electrolitos.
 - Agua.
 - Electrolitos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Alimentación deportiva:

- Introducción.
- Bebidas isotónicas.

- Bebidas hipertónicas.
- Bebidas hipotónicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo V. Elaboración de dietas:

- Dieta funcional.
 - Cómo elaborar una dieta.
 - Nutrición específica para el desarrollo muscular.
 - Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
 - Nutrición en deportes de resistencia.
 - Nutrición poscompetición.
 - Ejemplo de un menú poscompetición.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad III: Avances en entrenamiento efectivo en la actividad física

Capítulo I. Introducción:

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
 - ¿Qué es el tono muscular?
 - Músculos estáticos vs. músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
 - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
 - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
 - Cadenas maestras.
 - Cadenas secundarias.
 - Ejercicios aislados y funcionales.
 - Ejercicios aislados.
 - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:

- ¿Qué es el core?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del core.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.

- Ejercicios clásicos.
- Ejercicios isométricos posturales.
- Ejercicios con fitball.
- Ejercicios con kettlebell.
- Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:

- Estiramientos globales basados en las cadenas musculares.
 - Posturas de estiramiento.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad IV: Avances en nuevos estilos de entranamiento deportivo

Capítulo I. Entrenamiento deportivo:

- Introducción.
- Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.
 - Definiciones. Aclaración. Características.
 - El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo.
 - Conceptualización sistémica del entrenamiento deportivo.
- La integración de factores en el entrenamiento deportivo.
- Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
 - Leyes Fundamentales del Entrenamiento Deportivo.
 - Ley de Selye o del síndrome general de adaptación.
 - Ley de Schultz-Arnoldt o ley del umbral.
 - Principio de supercompensación.
 - Principios de entrenamiento.
- Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares.
 - Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento.
 - Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo.
- El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices.
 - Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características.
 - Capacidades motrices. Clasificación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Cualidades motrices de fuerza:

- Introducción.
- Concepto y factores.
- Momentos de fuerza. Eficacia mecánica y entrenamiento.
- Factores determinantes de la fuerza como cualidad física.
 - Modificaciones en el factor morfológico.
- Clasificaciones y tipos de fuerza.
 - Tipos de fuerza.

- Detección de tipologías de fuerza.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: Movimientos isocinéticos.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia.
- Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza.
 - Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación.
 - Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento.
 - Entrenamiento de la fuerza máxima.
 - Entrenamiento de la fuerza en repeticiones adecuadas.
 - Entrenamiento de la fuerza: Explosiva, rápida y potencia.
 - Entrenamiento de la fuerza resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Cualidades motrices de amplitud de movimiento:

- Introducción.
- Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales.
- Propiedades de la ADM.
- Métodos de entrenamiento de la ADM.
 - Técnicas para el entrenamiento de la ADM.
 - Facilitación neuromuscular propioceptiva.
 - Evaluación de la amplitud de movimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Cualidades motrices de resistencia:

- Introducción.
- La resistencia como cualidad motriz.
 - Definición y tipos de resistencia.
 - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión clásica.
 - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión actual.
 - Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respuestas del deportista.
 - Entrenamiento de la resistencia.
 - Método continuo e intensidad constante.
 - Método continuo e intensidad variable.
 - Método fraccionado/discontinuo y pausa incompleta, el entrenamiento interválico o intermitente.
 - Método fraccionado/discontinuo y pausa completa.
 - Evaluación de la resistencia.
 - Valoración indirecta de VO_2 Máx.
 - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
 - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo V. Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad:

- Introducción.

- Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes.
- Velocidad.
 - Velocidad y su interrelación con las demás cualidades.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VI. Organización del entrenamiento:

- Introducción.
 - Modelos propuestos de organización del entrenamiento.
 - Modelo combinado de cargas acentuadas y concentradas individuales.
 - La complejidad de la cuantificación de cargas.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad V: Avances en la alimentación en la actividad física

Capítulo I. Conceptos básicos actividad física, ejercicio físico y condición física:

- Introducción.
- Importancia del deporte y alimentación.
 - Estilo de vida saludable.
 - Estado de salud actual.
 - Fundamentación de las estrategias de cambio.
 - Actividad física.
 - Alimentación saludable.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Beneficios de la actividad física:

- Introducción.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la obesidad.
 - Algunos datos sobre el sobrepeso y la obesidad.
 - Epidemiología de la obesidad.
 - Factores de influencia.
 - Consecuencias del sobrepeso y la obesidad.
 - ¿Puede prevenirse el sobrepeso y la obesidad?
 - El papel de enfermería ante el sobrepeso y la obesidad.
 - Tratamiento de la obesidad y el sobrepeso desde el cambio de estilo de vida en el paciente.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes.
 - Características.
 - Diagnóstico.
 - Tratamiento.
 - Complicaciones.
 - Educación para la salud y diabetes.
 - Tratamiento farmacológico.
 - Autocontrol.
 - Nutrientes y alimentación.

- Ejercicio y diabetes.
 - ¿Cuándo el ejercicio físico está contraindicado en el enfermo de diabetes?
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipertensión arterial.
 - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
 - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterolemia.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Nutrientes que aportan energía:

- Efectos de la suplementación energética y el ejercicio sobre la aptitud física.
- Ingesta crónica de proteínas para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de carbohidratos para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de grasas para la mejora de la condición física.
- Ingestión de proteínas e hipertrofia muscular.
- Requerimientos de proteínas en deportes de fuerza.
- Ingesta de carbohidratos y grasas durante la actividad física y el reposo.
- Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio y mejora en el rendimiento.
- Momento adecuado de la ingesta de nutrientes para mejorar el rendimiento.
- Micronutrientes y suplementos.
- Preparación nutricional y suplementos para un concurso de culturismo natural (a modo de conclusión).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Nutrientes que no aportan energía:

- Introducción.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Electrolitos.
- Fibra alimentaria.

Capítulo V. Características nutricionales de los alimentos:

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y las hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de las grasas. Grupo misceláneo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VI. La importancia de una buena hidratación en el ejercicio:

- Introducción.
- ¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?

- La reposición de fluidos en el deportista.
- Bebidas deportivas.
- ¿Cuál es la diferencia entre las bebidas hipertónicas, hipotónicas e isotónicas?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VII. Suplementación deportiva:

- Contextualización de la suplementación ergogénica.
- Clasificación de las ayudas ergogénicas.
- Fatiga en el deporte.
- Premisas fundamentales en la suplementación ergogénica.
- Conocimiento de la población sobre los suplementos ergogénicos.
- Clasificación según AIS sobre suplementación deportiva.
- Clasificación de los suplementos deportivos del grupo B.
 - Vitamina C.
 - Vitamina E.
 - Carnitina.
 - HMB (beta-hidroximetil-butarato).
 - Glutamina.
 - Ácido omega 3.
 - Glucosamina.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VIII. La alimentación según el momento deportivo:

- Introducción.
- Dieta base.
- Dieta de preparación.
- Dieta para la competición.
- Dieta de la recuperación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IX. La alimentación del deportista vegetariano:

- Introducción.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo X. Las dietas hiperproteicas en el deporte y en la salud:

- Introducción.
- Fundamentos fisiológicos de las dietas hiperproteicas.
- Tipos de dietas hiperproteicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XI. Planificación de un programa nutricional para deportistas:

- Introducción.
 - Pasos que hay que seguir para realizar un programa nutricional personalizado.
 - Consejos prácticos para elaborar menús nutritivos.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad VI: Avances en mindfulness, calidad de vida y salud

Capítulo I. Evolución cognitiva y emocional infantil y adolescente:

- Introducción.
- Gestación y desarrollo posnatal.
 - Embarazo y parto.
 - Posparto.
- Desarrollo físico, cognitivo y emocional del bebé y del niño (0-3 años).
 - Desarrollo físico, cognitivo y emocional en el primer año de vida.
 - Desarrollo físico, cognitivo y emocional en el segundo año de vida.
- Etapa preescolar (3-5 años).
- Etapa escolar (6-11 años).
- Etapa preadolescente (12-13 años).
- Etapa adolescente (14-18 años).
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo II. Manejo de situaciones difíciles desde la escuela:

- Problemas emocionales.
 - Ansiedad.
 - Tristeza y depresión.
 - Enuresis y encopresis.
 - Problemas del lenguaje.
 - Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
 - Acoso escolar: delimitando el bullying y cyberbullying.
 - Separación y divorcio en el seno familiar.
- La enfermedad en el mundo infantil: su manejo desde la escuela.
 - Enfermedad y muerte en la familia.
 - Afrontamiento de la enfermedad en la infancia.
 - Afrontamiento de la muerte infantil.
- Problemas de conducta en la infancia y adolescencia. Pautas para padres y profesores.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo III. Un nuevo paradigma de educación:

- Los retos de la escuela del siglo XXI.
 - Reformas educativas alrededor del mundo.
- Elementos a desarrollar en la escuela del siglo XXI.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo IV. Las emociones y la inteligencia emocional:

- ¿Qué son las emociones y para qué sirven?
 - Emociones y cómo trabajar con ellas desde la escuela.
- Educación y competencia emocional en la infancia y adolescencia.
 - La educación emocional.
 - Competencia emocional desde el aula.
 - Beneficios de la educación y competencia emocional.
- Delimitando la inteligencia emocional y sus ventajas para una sociedad emocionalmente sana.
 - Ejercicios prácticos para desarrollar la inteligencia emocional en niños y adolescentes.
 - Beneficios de la inteligencia emocional en la infancia y adolescencia.
- La inteligencia emocional en los profesores.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo V. La práctica de mindfulness desde el aula:

- Delimitando el concepto de mindfulness y sus elementos.
 - Práctica formal e informal de la atención plena.
 - Elementos clave que se desarrollan en la atención plena.
 - Principios esenciales de la filosofía “mindful” para niños y adolescentes.
 - Beneficios de la práctica de mindfulness en el ámbito educativo.
- Ejercicios prácticos para la implementación del mindfulness en las aulas.
 - Práctica formal de mindfulness.
 - Práctica informal de mindfulness.
- Mindfulness, emociones y trastornos infantiles y adolescentes.
- Consejos y pautas que dar a los padres de los alumnos sobre la práctica de la atención plena.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo VI. Bases filosóficas de mindfulness y práctica cotidiana:

- La filosofía tras la práctica de mindfulness.
 - El budismo y los pilares fundacionales de la atención plena.
 - El camino para superar el sufrimiento. Las cuatro nobles verdades.
 - La empatía y compasión como ejes educativos y guías vitales.
 - El efecto Pigmalión y aportaciones desde mindfulness para fomentar expectativas positivas en el aula.
- Maneras alternativas de experimentar la realidad a través de la atención plena.
 - Práctica formal de mindfulness.
 - Práctica informal de mindfulness.
- Beneficios de la práctica habitual de mindfulness.

- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo VII. Mindfulness más allá del ámbito profesional:

- La comunicación “mindful” en el aula y en la vida.
 - Contribuciones del mindfulness a la comunicación plenamente consciente.
 - Desarrollar la comunicación compasiva.
- Relaciones sociales y laborales desde la perspectiva de mindfulness.
 - Relaciones sociales e interpersonales e influencia de mindfulness.
 - Relaciones laborales “mindful”.
- Relaciones de pareja y parentalidad desde la atención plena.
- Auto-regulación emocional desde mindfulness.
- Pautas de auto-cuidado.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo VIII. Afrontamiento del estrés en el ámbito educativo:

- El estrés laboral en los profesionales de la educación.
 - El síndrome de burnout o de desgaste emocional en el profesorado.
- Prevención y auto-cuidado ante el burnout del profesorado.
 - Prevención e intervención práctica en el agotamiento emocional laboral.
 - Mindfulness y su aplicación en el síndrome de burnout.
 - La filosofía “mindful” como protección contra el burnout.
 - Práctica formal e informal de mindfulness en burnout.
- Desarrollar la satisfacción laboral en el ámbito educativo.
 - Variables que promueven la satisfacción laboral en los profesores.
 - Pautas de auto-cuidado para potenciar la satisfacción laboral de los docentes.
 - Aportaciones de mindfulness en el desarrollo de la satisfacción laboral.
 - Humanizando la escuela.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexos:

- Relajación Koeppen para niños.
- Conciencia somática.
- Visualización “disfruta volando”.
- Visualización de autoestima y seguridad.
- Meditación basada en la concentración correcta para adolescentes.
- Escáner corporal-body-scan para niños.
- Meditación: “fluir con la respiración”.
- Meditación: “el lugar seguro”.
- Meditación para cultivar la empatía.
- Meditación para cultivar la compasión y auto-compasión.
- Meditación de bondad amorosa.

- Recomendaciones bibliográficas sobre mindfulness.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad VII: Avances en liderazgo y vida saludable

Capítulo I. Compromiso:

- Introducción.
- Salud y liderazgo.
- Cambio de hábitos de salud.
- Jordi. Compromiso.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Conciencia:

- Introducción.
- Rueda de la salud.
- La rueda de la conciencia.
- Crecimiento personal.
- Marta. Autoestima.
- Vivir con conciencia.
- Jordi. Conciencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Equilibrio:

- Salud física.
- Alimentación saludable.
- Nutrientes.
- Plato saludable.
- Marc. Aprendizaje.
- Jordi. Desconocimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Sensatez:

- Energía. Cálculo de necesidades energéticas.
- Distribución de macronutrientes.
- Aportación calórica por 100 g de diferentes alimentos.
- Raciones recomendadas.
- Carlos. Exceso.
- Ciro. Prisa.
- Grasas.
- Ácidos grasos.
- Consejos para una dieta hipocalórica.

- Álex. Sabiduría.
- Jordi. Huir de la realidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo V. Generosidad:

- Reparto calórico.
 - Ejemplo de menú diario equilibrado de 2.500 kcal.
 - Recetas de 800 kcal por ración.
- Paula y Marc. Objetivo.
- Jordi. Afrontar la realidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VI. Responsabilidad:

- Dieta mediterránea.
- Claudia. Sacrificio.
- Jordi. Estrategia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VII. Compasión:

- Salud mental.
- Inés. Aceptación.
- Mindfulness.
- Jordi. Compasión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VIII. Fortaleza:

- Recaídas.
- Índice de masa corporal.
- Síndrome metabólico.
- Joan. Cambio.
- Índice glucémico.
- Jordi. Recuperación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IX. Empatía:

- Grupos de soporte.
- Aina. Autocuidado.
- Jordi. Confianza.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo X. Pensamiento crítico:

- Educación médica.
- Mitos y dietas milagro.
- Clara. Desperdicio.
- Estadísticas de desperdicio de alimentos.
- Jordi. Autocontrol.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XI. Independencia:

- Actividad física.
- Recomendaciones de la OMS.
- Olivia. Disfrutar.
- Subir escaleras.
- Proteínas.
- Jordi. Ejercicio.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XII. Valentía:

- Motivación.
- La princesita.
- Recursos.
- Mojito.
- Jordi. Poder.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XIII. Gratitud:

- Introducción.
- Jordi. Éxito.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Unidad VIII: Avances en educación, alimentación y nutrición saludable

Módulo I. Alimentación y nutrición:

Capítulo I. Conceptos sobre alimentación y nutrición:

- Introducción.
- Aspectos sociales de la alimentación.
- Composición y clasificación de los alimentos.
- Resumen.

- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo II. Digestión, absorción y metabolismo de los alimentos:

- Introducción.
- Aspectos generales de la digestión de nutrientes.
- Excreción.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo III. Dieta equilibrada:

- Necesidades nutritivas humanas y dieta equilibrada.
- Necesidades energéticas del hombre.
- Ingestas diarias recomendadas.
- Estado nutricional normal.
- Dieta mediterránea como ejemplo de alimentación equilibrada.
- Ejemplo de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo IV. Tablas de composición de los alimentos:

- Introducción.
- Grupo 1: Leche y derivados.
- Grupo 2: Carnes y huevos.
 - Grupo 2: Pescados y mariscos.
- Grupo 3: Legumbres, tubérculos y frutos secos.
- Grupo 4: Verduras y hortalizas.
- Grupo 5: Frutas y derivados.
- Grupo 6: Cereales, azúcar y bebidas.
- Grupo 7: Grasas y varios.
- Bibliografía.

Capítulo V. Macronutrientes: Principios inmediatos:

- Introducción.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Lípidos o grasas.
- Agua.
- Fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo VI. Micronutrientes: Vitaminas y minerales:

- Vitaminas.
 - Vitaminas liposolubles.
 - Vitaminas hidrosolubles.
 - Más vitaminas hidrosolubles.
- Minerales.
 - Otros datos de interés de los minerales.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Módulo II. Grupos de alimentos:

Capítulo VII. Leche y derivados lácteos:

- Leche y derivados lácteos.
- Bibliografía.

Capítulo VIII. Carnes, pescados y huevos:

- Carnes.
- Pescados.
- Huevos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo IX. Las grasas:

- Grasas.
- Bibliografía.

Capítulo X. Legumbres, cereales y tubérculos:

- Legumbres.
- Cereales.
- Tubérculos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XI. Frutas, verduras y hortalizas:

- Frutas.
- Verduras y hortalizas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XII. Dulces, bebidas y otros alimentos:

- Dulces, bebidas y otros alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Módulo III. Alimentación en las distintas situaciones de la vida:

Capítulo XIII. Nutrición y embarazo:

- Introducción.
- Características fisiológicas de la gestación.
- Requerimientos nutricionales y suplementación.
- Tratamiento de problemas frecuentes en el embarazo.
- Pauta dietética en el embarazo.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XIV. Nutrición y lactancia:

- Introducción.
- Características fisiológicas de la lactancia.
- Ventajas nutricionales de la lactancia materna.
- Protección inmunológica de la leche humana.
- Requerimientos nutricionales y suplementación.
- Otros componentes dietéticos y pauta dietética en la lactación.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XV. Alimentación en la infancia:

- Lactancia materna.
 - Técnica de la lactancia, contraindicaciones y precauciones.
 - Lactancia artificial y composición.
 - Técnica y fórmulas especiales.
 - Alimentación complementaria, calendario de los alimentos y recomendaciones para la introducción del beikost.
 - Cereales, frutas y verduras.
 - Carne, pescado, legumbres, huevos, azúcar y yogur.
 - Peligros de la alimentación complementaria.
- Alimentación del preescolar y escolar.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XVI. Alimentación en la adolescencia:

- Alimentación en la adolescencia.
 - Desarrollo cognoscitivo y social, recomendaciones nutricionales y energía.
 - Proteínas, micronutrientes, minerales y vitaminas.
- Factores a tener en cuenta a la hora de crear una dieta adecuada para el adolescente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XVII. Alimentación en el anciano:

- Introducción.
- Factores que influyen en la alimentación del anciano.
- Necesidades nutricionales de los ancianos.
- Normas para una correcta alimentación de los ancianos.
- Equilibrio de la dieta del anciano.
- Nutrición hospitalaria en el anciano.
- Funciones del personal sanitario y cuidados especiales en la administración de los alimentos.
- Clasificación de dietas según patologías.
- Propiedades y gasto calórico de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XVIII. Nutrición y deporte:

- Introducción.
- Dieta equilibrada en el deportista.
 - Dieta de entrenamiento.
 - Dieta de competición.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Módulo IV. Alimentación y enfermedad:

Capítulo XIX. Consejos dietéticos en síntomas menores y algunas enfermedades frecuentes:

- Introducción.
- Enfermedades del esófago.
- Enfermedades del estómago.
- Enfermedades intestinales.
 - Enfermedades intestinales en adultos y lactantes en niños.
 - Más enfermedades intestinales.
- Enfermedades hepatobiliares.
 - Problemas en la alimentación y enfermedades de la vesícula biliar.
- Enfermedades pancreáticas.
- Resumen.

- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XX. Enfermedades más frecuentes relacionadas con el exceso y déficit de alimentación:

- Obesidad.
 - Cómo se produce la obesidad y factores.
 - Tipos, prevención y complicaciones de la obesidad.
 - Tratamiento de la obesidad.
- Desnutrición.
- Consideración final.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXI. Dieta y enfermedades cardiovasculares:

- Terapéutica dietética de la enfermedad y enfermedades cardiovasculares.
- Cardiopatías y prevención primaria.
- Enseñanza sobre los factores de riesgo.
 - Modificaciones en la dieta.
 - Otros factores de riesgo.
- Problemas del paciente, dieta con restricción de sodio y métodos de preparación.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXII. Dietas alimentarias. Peligros y errores:

- Introducción.
- Dieta hídrica, dietas muy bajas en calorías y dieta Atkins.
- Dietas Montignac, disociada, de la Clínica Mayo y de Shelton.
- Más tipos de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXIII. Alimentación y trastornos psicológicos: anorexia, bulimia:

- Introducción.
- Anorexia nerviosa.
 - Características clínicas.
 - Complicaciones médicas.
- Bulimia nerviosa.
 - Características clínicas.
- Datos epidemiológicos de los trastornos y complicaciones médicas.
- Etiología de los trastornos alimentarios.
- Prevención de los trastornos alimentarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.

- Bibliografía.

Módulo V. Higiene y manipulación de alimentos:

Capítulo XXIV. Higiene alimentaria:

- Introducción.
 - Lavado de frutas y verduras.
- Adquisición de los alimentos.
- Transporte adecuado de los alimentos.
- Eliminación de basuras.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXV. Conservación de los alimentos:

- Introducción.
- Tratamientos conservadores.
 - Métodos tradicionales.
 - Métodos físicos.
 - Calor.
 - Frío.
 - Radiaciones.
 - Métodos químicos.
- Tiempos máximos recomendables de conservación de productos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXVI. Aditivos y sustancias tóxicas:

- Introducción.
- Aditivos.
 - Designación de los aditivos y clasificación.
 - Colorantes, conservantes y antioxidantes.
 - Estabilizantes, acidulantes y reguladores del pH.
 - Potenciadores del sabor, edulcorantes y otros.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXVII. Toxiinfecciones alimentarias:

- Introducción.
- Enfermedades más frecuentes producidas por el consumo de alimentos contaminados.
 - Toxiinfecciones debidas a Salmonellas.
 - Toxiinfecciones debidas a estafilococos, a Clostridium perfringens y por Bacillus cereus.
 - Intoxicación por Clostridium botulinum.

- Otras enfermedades originadas por alimentos contaminados.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXVIII. Manipulación de alimentos:

- Introducción.
- Actitudes del manipulador.
- Higiene de la cocina y locales de trabajo.
- Utensilios y menaje.
- Preparación de los alimentos.
 - Manipulación de los alimentos crudos.
 - Cocinado de alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXIX. Importancia de la lectura de las etiquetas en los productos envasados:

- Introducción.
- Casos especiales.
- Etiquetado nutricional.
- Presentación de la información.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXX. Dieta mediterránea:

- Introducción.
- Composición de la dieta mediterránea.
 - Pescados.
 - Verduras, frutas y alimentos feculentos.
 - Aceite de oliva.
 - Carnes y huevos.
 - Leche, derivados lácteos, bebidas alcohólicas y frutos secos.
 - Dieta mediterránea como dieta recomendable.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Módulo VI. Tendencias actuales en la alimentación:

Capítulo XXXI. Mitos y errores sobre alimentación:

- Mitos y errores sobre alimentación.
- Mitos sobre lácteos, frutas y verduras.
- Mitos de las carnes, pescados y huevos.

- Otros mitos y leyendas de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXXII. Importancia de la educación nutricional:

- Concepto y contexto.
- Programa de educación nutricional.
- Método.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Capítulo XXXIII. Distribución de riqueza: Desajustes multifactoriales. El hambre en el mundo:

- Introducción.
- Alimentación y hábitos de consumo.
- La realidad de la pobreza.
 - Multiformidad y multidimensionalidad.
- Distintos enfoques de la pobreza.
- Cuarto mundo o mundo de los/as pobres en los países avanzados.
 - Testimonios de personas que han padecido hambre.
- Comentarios de cara a la acción.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexos:

Anexo I. Fibra dietética:

- Introducción.
- Características y componentes de la fibra dietética.
- Clasificación.
- Propiedades de la fibra dietética.
- Propiedades de los componentes de la fibra dietética.
- Digestión de la fibra y fisiología de la fibra dietética.
- Fuentes de fibra dietética y trastornos relacionados con el déficit de fibra.
- Aumento de la presión intraluminal, intraabdominal, de la cantidad y de la actividad de carcinógenos fecales.
- Estreñimiento, obesidad, colesterol, diabetes, regulación de tránsito fecal y riesgos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo II. Trastornos por déficit de fibra:

- Efectos fisiológicos de la fibra y sus posibles aplicaciones clínicas.
 - Fibra alimentaria y tracto gastrointestinal.
 - Control del peso corporal, fibra y neoplasias.

- Fibra en diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.
- Uso de la fibra en la nutrición enteral.
- Efectos indeseables y contraindicaciones de la ingesta alta en fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo III. Requerimientos energéticos:

- Introducción.
- Concepto energía.
- Funciones de la energía. Unidades de medida.
- Necesidades energéticas del hombre.
 - Factores psicológicos y termorregulación.
- Requerimientos energéticos y nutricionales.
- Determinación de los requerimientos nutricionales.
- Factores que modifican las recomendaciones.
- Tablas de recomendaciones.
- Requerimientos según segmentos poblacionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo IV. Alteraciones del patrón alimentario en adolescentes:

- Introducción.
- Anorexia.
- Bulimia nerviosa.
- Obesidad en el adolescente.
- Otras alteraciones nutricionales.
- Nutrición en la adolescente embarazada.
- Nutrición y deporte en el adolescente.
- Educación nutricional en el adolescente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo V. Vitaminas y oligoelementos en nutrición enteral:

- Concepto de nutrición parenteral.
- Indicaciones de la nutrición parenteral.
- Complicaciones de la nutrición parenteral.
- Atenciones de enfermería.
 - Vitaminas y NP.
 - Electrolitos, oligoelementos y NP.
- Necesidades de vitaminas y oligoelementos según la patología y la np como medida terapéutica.
 - Cáncer.
 - Insuficiencia cardíaca.
 - Insuficiencia renal.
 - Interacciones fármaco-nutriente.

- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo VI. Aporte nitrogenado en nutrición enteral:

- Introducción.
- Requerimientos de nitrógeno y aporte proteico parenteral.
- Mezclas de aminoácidos.
- Mezclas órgano-específicas.
- Soluciones de aminoácidos esenciales.
- Aminoácidos para formulaciones sistema-específicos.
- Complicaciones metabólicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo VII. Nutrición enteral en la enfermedad inflamatoria intestinal:

- Concepto e introducción.
- Evaluación global subjetiva del estado nutricional en pacientes con EII.
 - Anamnesis.
 - Exploración física.
 - Fisiopatología de la desnutrición en la EII.
 - Consecuencias de la desnutrición en la EII.
- Alimentación enteral como apoyo nutricional en EII.
- Alimentación enteral como tratamiento primario de la EII.
- El futuro.
- Cuadros.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo VIII. Nutrición enteral en la encefalopatía hepática:

- Fallo hepático.
- Encefalopatía hepática.
- Nutrición en la encefalopatía hepática.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Unidad IX: Avances y prácticas saludables en nutrición infantil

Capítulo I. Desarrollo del niño de 0 a 12 meses:

- Introducción.
- Resumen del desarrollo del niño en el primer año de vida.
- Cronología promedio de la dentición.
- Evolución de la talla y peso del niño.

- Necesidades nutricionales del lactante.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Alimentación del niño de 0 a 4 meses:

- Lactancia materna.
 - Producción de la leche materna.
 - Ventajas para la madre y el recién nacido.
 - Desventajas para la madre y el recién nacido.
 - ¿Cuándo se aconseja la interrupción de la lactancia materna?
 - Técnica paso a paso para dar el pecho.
 - Consejos prácticos para facilitar las primeras tetadas.
 - Problemas derivados de complicaciones con los pechos.
 - Ingestas del lactante.
 - Diferencias en la composición de la leche materna y la de vaca.
 - Extracción y conservación de la leche materna.
- Lactancia con biberón.
- Alimentación combinada.
- Posibles problemas alimentarios que pueden afectar al lactante.
- Planificación del destete.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Alimentación del niño de 4 a 5 meses:

- Alimentación del niño de 4 a 5 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Alimentación del niño de 6 a 9 meses:

- Alimentación del niño de 6 a 9 meses.
- Menú ejemplo de una semana para bebés de 6 a 9 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo V. Alimentación del niño de 10 a 12 meses:

- Introducción.
- Alimentación de los lactantes vegetarianos.
- Mención a los potitos o tarritos para bebés preparados industrialmente.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VI. El desarrollo del niño de 12 meses a 6 años:

- Introducción.
- Resumen del desarrollo del niño a partir del año de vida.
- Evolución de la talla y el peso del niño de 12 meses a 6 años.

- Necesidades nutricionales del niño de 12 meses a 6 años.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VII. Alimentación del niño de 12 a 18 meses:

- Alimentación del niño de 12 a 18 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VIII. Alimentación del niño de 18 a 24 meses:

- Alimentación del niño de 18 a 24 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IX. Alimentación del niño de 2 a 3 años:

- Alimentación del niño de 2 a 3 años.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo X. Alimentación del niño de 4 a 12 años:

- Alimentación del niño de 4 a 12 años.
 - Recomendaciones dietéticas para los menús diarios de niños en edad escolar.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XI. Alimentación equilibrada:

- Alimentos imprescindibles para un buen crecimiento.
- ¿Qué bebida es la más indicada durante la infancia?
- ¿Qué nutrientes aporta una alimentación equilibrada?
- Consejos para evitar la pérdida de vitaminas en la preparación de alimentos.
- ¿Cuándo son útiles los complementos alimenticios?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XII. Alimentación del niño en situaciones especiales:

- Alimentación vegetariana durante la infancia.
- Nociones básicas para el diagnóstico y el tratamiento de la anemia ferropénica durante la infancia.
- Alimentación en el niño deportista.
- Alimentación del niño con sobrepeso y obesidad.
- Alimentación del niño diabético.
- Intolerancias y alergias alimentarias.
 - Enfermedad celíaca.
 - Intolerancia a la lactosa.
 - Alergias alimentarias.

- Tratamiento dietético en la diarrea.
 - Tratamiento dietético en el estreñimiento.
 - Tratamiento dietético en caso de vómitos.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad X: Avances en psicología social

Capítulo I. Introducción a la psicología social:

- Aproximación histórica a la psicología social.
 - Los orígenes.
 - El siglo XX.
 - La Segunda Guerra Mundial.
 - Finales del siglo XX.
- Contextualización teórica de la psicología social.
 - El psicoanálisis.
 - Corrientes del psicoanálisis.
 - El inconsciente colectivo y los arquetipos de Carl Gustav Jung.
 - El inconsciente colectivo.
 - Alfred Adler y el complejo de inferioridad.
 - Karen Horney y la personalidad neurótica.
 - El estructuralismo de Jacques Lacan.
 - El inconsciente estructurado.
 - La constitución subjetiva.
 - El conductismo.
 - Corrientes del conductismo.
 - El conductismo intencionista de Edward C. Tolman.
 - La teoría neurofisiológica de Karl Spencer Lashley.
 - El interconductismo de Jacob Robert Kantor.
 - Principios del interconductismo.
 - El interaccionismo simbólico.
 - Desarrollos del interaccionismo simbólico.
 - El enfoque dramático de Erving Goffman.
- Ámbitos de la psicología social.
 - Psicología social comunitaria.
 - Psicología social aplicada.
 - Psicología social cognitiva.
 - Psicología de los grupos.
 - Psicología de la comunicación.
 - Psicología del trabajo y de las organizaciones.
- Evolución, cultura y procesos psicosociales.
 - La evolución.
 - El devenir del ser humano.
 - Los Pre-australopitecinos.
 - El género de los Australopitecinos.
 - El género Paranthropus.
 - El género Homo.
 - Homo Habilis.

- Homo Erectus.
- Homo Ergaster.
- Homo Antecessor.
- Homo Naledi.
- Homo Gautengensis.
- Homo Rudolfensis.
- Homo Sapiens.
- Adaptaciones al entorno.
 - El cerebro.
 - La hipótesis de la inteligencia ecológica.
 - La hipótesis del cerebro social.
 - La alimentación.
 - La hipótesis del cazador.
 - La hipótesis del carroñero.
 - La bipedestación.
- La cultura.
 - El Modelo de las cinco dimensiones de Geert Hofstede.
 - Individualismo frente a colectivismo.
 - Distancia jerárquica o distancia al poder.
 - Masculinidad frente a feminidad.
 - Evitación o evasión de la incertidumbre.
 - Orientación temporal u orientación a largo plazo frente a orientación a corto plazo.
 - Indulgencia frente a contención.
- El entorno.
 - Marcos físicos y procesos psicosociales.
 - El ambiente.
 - Dimensiones básicas del ambiente.
 - Una vivencia ambiental concreta: el espacio urbano.
 - Características del medio urbano.
 - La colosización, de K. Lynch.
 - La ciudad dual, de Manuel Castells.
 - La actitud blasé, de Georg Simmel.
 - Territorialidad.
 - Funciones de la territorialidad.
 - Tipología de los territorios.
 - Espacio personal.

Capítulo II. Socialización:

- Aproximación al proceso de socialización.
 - La socialización como aprendizaje de secuencias de comportamiento.
- Modelos teóricos sobre la socialización.
 - Perspectiva biológica.
 - Perspectiva cognitiva.
 - Perspectiva sociocultural.
 - Teoría del aprendizaje social (TAS) de Albert Bandura.
 - El Aprendizaje vicario.
 - Procesos controladores del aprendizaje vicario.
- Etapas y agentes de socialización.
 - Tipos de socialización.

- Socialización primaria o enculturación o endoculturación.
- Los agentes de la endoculturación.
- La familia.
- Tipos de familia.
- El papel de la familia en la sociedad.
- Aproximación a la socialización operativa de la familia. Estilos educativos.
- Socialización secundaria o aculturación.
 - Los agentes socializadores.
 - El sistema educativo.
 - Los grupos de referencia.
 - Los grupos de iguales o grupos de pares.
 - La iglesia.
- Socialización terciaria o resocialización.
 - Dimensiones de la socialización terciaria.
 - La exclusión social.
 - Conducta desviada.
 - Inadaptación social.
 - Desigualdad social.
 - La marginalidad.
 - La desocialización.
 - Teorías explicativas de la desviación.
 - Teorías biologicistas.
 - Teorías psiquiátrico-psicológicas.
 - Teorías sociológicas.
 - Teoría de la asociación diferencial.
 - Teoría de la anomia.
 - Teoría del conflicto cultural de Selling.
 - Teoría del control.
 - Teorías multifactoriales.
 - Agentes de la socialización terciaria.
 - Los servicios sociales.
 - El Sistema Judicial.
 - Estructura del Poder Judicial.
- Control social.
 - Mecanismos de control social.
- La socialización cognitiva.
 - La socialización moral.

Capítulo III. Cognición social:

- Introducción a la cognición social.
 - Perspectivas de la cognición social.
 - Perspectiva europea.
 - Perspectiva estadounidense.
 - El procesamiento de la información.
 - Fases del procesamiento de la información.
 - El modelo multialmacén de Atkinson y Shiffrin.
 - Los niveles de procesamiento de Craik y Lockhart.
 - El modelo conexionista de Rumelhart y McClelland.
 - El modelo multicomponente de Alan Baddeley.

- Procesos y estructuras cognitivas.
 - Percepción.
 - Componentes de la percepción.
 - Las sensaciones.
 - Los inputs internos.
 - La necesidad.
 - Tipología de las necesidades.
 - La jerarquía de las necesidades humanas de Abraham Maslow.
 - Teoría de los dos factores de Frederick Herzberg.
 - Teoría “X” y teoría “Y” de Douglas McGregor.
 - La motivación.
 - El proceso de la conducta motivacional.
 - La experiencia.
 - La atención.
 - Tipos de atención.
 - El proceso de la atención.
 - El proceso de la percepción.
 - La selección.
 - La organización.
 - La interpretación.
 - Recursos en la percepción.
 - La memoria.
 - Tipología y formatos de la memoria.
 - Memoria sensorial.
 - Memoria a corto plazo o secundaria (MCP).
 - Memoria a medio plazo o de plazo intermedio.
 - Memoria a largo plazo (MLP).
 - Memoria de trabajo.
 - Momentos de la memoria.
 - Codificación o registro.
 - Tipología de la codificación.
 - Codificación sensorial.
 - Codificación semántica.
 - Almacenamiento.
 - Recuperación o recuerdo.
 - La memoria social o colectiva.
 - El lenguaje.
 - Funciones del lenguaje.
 - Tipología del lenguaje.
 - Lenguaje verbal oral.
 - Características.
 - Lenguaje verbal escrito.
 - Lenguaje no verbal.
 - Lenguaje icónico o iconismo.
 - Elementos que conforman un icono.
 - Principales teorías sobre el lenguaje icónico.
 - Lenguaje connotativo.
 - Esquemas.
 - Tipos o categorías de esquemas.
 - Conceptos incluidos en los esquemas.

- El efecto Pigmalión.
 - La profecía autocumplida.
- Formación de los esquemas.
 - Características de la formación de los esquemas.
- El cambio de los esquemas.
- Prototipos.
 - Los prototipos como ideales abstractos y modelos ejemplares.

Capítulo IV. Procesos de atribución causal:

- Teorías de la atribución causal.
 - Teoría de la atribución causal de Heider.
 - Teoría de las inferencias correspondientes de Jones y Davis.
 - Modelo de covariación y configuración de Kelley.
 - Teoría de la covarianza.
 - Teoría de la atribución causal de Bernard Weiner.
 - La teoría de la indefensión aprendida de Martín E. P. Seligman.
- Sesgos atribucionales.
 - Sesgos centrados en factores disposicionales.
 - Error fundamental de atribución.
 - Sesgo del falso consenso.
 - Sesgo de la falsa peculiaridad.
 - Atribución egocéntrica o sesgo favorable al yo.
 - Sesgos atribucionales en entornos colectivos.
 - Estilos atribucionales.
 - Estilo insidioso, de Seligman.
 - Dimensiones implicadas en este estilo atribucional.
 - Déficits de los sujetos que utilizan el estilo insidioso.
 - Estilo self-serving, egótico o ego-protector, de Snyder.
 - Condiciones para el desarrollo del estilo self-serving.
 - Factores inhibidores del estilo egótico.

Capítulo V. Procesos de inferencia y estereotipos:

- Inferencia.
 - Tipología de la inferencia social.
 - Tipos de inferencias, según Hastie.
 - Inferencias categoriales.
 - Inferencias causales.
 - Inferencias sobre las relaciones estructurales.
 - Otros tipos de inferencias.
 - Inferencia inmediata.
 - Inferencia mediata.
 - Otras categorías de inferencia.
 - El proceso de inferencia social.
 - Obtención de información.
 - Errores en el proceso de inferencia.
 - Muestreo de dicha información.
 - Errores en el proceso de inferencia
 - Utilización de la información.

- Errores en el proceso de inferencia.
- Heurísticos.
 - Tipos de heurísticos.
 - Heurísticos de representatividad.
 - Heurísticos de disponibilidad o accesibilidad.
 - Errores que puede encubrir el heurístico de disponibilidad.
 - Heurísticos de simulación.
 - Heurísticos de anclaje y ajuste.
- Estereotipos.
 - Prejuicio y discriminación.
 - Modelos teóricos sobre los estereotipos.
 - Teorías socioculturales.
 - Teorías del conflicto.
 - Teorías del conflicto realista.
 - Los estereotipos, según Campbell.
 - Los Sherif.
 - Teoría de la identidad social, de Tajfel.
 - Teorías del aprendizaje social.
 - Teorías basadas en factores de la personalidad.
 - Teoría de la personalidad autoritaria.
 - Teoría del alcance medio de Stewart y Houtt.
 - Tipos de personalidad autoritaria.
 - Orientación teórica cognitiva.
 - Los estereotipos y las correlaciones ilusorias.
 - El efecto de inversión de la correlación ilusoria.
 - Funciones de los estereotipos.
 - El cambio en los estereotipos.
 - Modelos teóricos sobre el cambio en los estereotipos.

Capítulo VI. Procesos interpersonales:

- Control psicológico.
 - Modelos teóricos sobre el control.
 - Teoría de la reactancia psicológica (RP).
 - Teoría de la indefensión aprendida (IA).
 - Teoría del Locus de Control.
 - Modelo integrador de Wortman y Brehm.
- Atracción interpersonal.
 - Explicaciones psicosociales de la atracción interpersonal.
 - Búsqueda de consistencia cognitiva.
 - Los efectos de la asociación y el refuerzo.
 - Intercambio e interdependencia.
 - Teoría del intercambio social (Blau; Kelley y Thibaut).
 - Teoría de la interdependencia (Thibaut y Kelley, y Thibaut).
 - Determinantes de la atracción.
 - El modelo multidimensional de la afiliación de Hill.
 - Los factores de atracción interpersonal de H. T. Reis.
 - Reciprocidad.
 - Proximidad.
 - Semejanza.

- Rasgos socialmente valorados.
- El amor.
 - Breve aproximación histórica al amor.
 - Época clásica.
 - Edad Media.
 - Siglo XVIII.
 - Actualidad.
- Planteamientos teóricos sobre el amor.
 - La teoría triangular del amor, de Robert Sternberg La teoría triangular del amor, de Robert Sternberg.
 - Componentes básicos del amor.
 - Tipología del amor, según la teoría triangular.
- Formas de amor.
 - Amor apasionado o enamoramiento.
 - Amor compañero.
 - Amor como juego.
 - Amor altruista.
- Etapas del amor.
 - Enamoramiento.
 - Conocimiento.
 - Cotidianidad.
 - Conflicto y negociación.
 - Crecimiento.
 - Trascendencia.
 - El duelo tras la ruptura de una relación amorosa.
- Problemas en el amor.
 - Celos.
 - La soledad.
- Emociones.
 - Planteamientos teóricos sobre las emociones.
 - Modelo bifactorial o cognitivo-fisiológico.
 - Paradigma de la atribución errónea (Nisbett y Schachter).
 - Paradigma de la transferencia de excitación (Zillmann).
 - Teoría de los tres factores de la emoción, de Zillmann.
 - Hipótesis sobre el procesamiento afectivo (Zajonc).
 - Teorías del appraisal cognitivo.
 - Tipos de appraisal (Lazarus, Kanner y Folkman).
 - Elementos de los que constan las emociones.
 - Las leyes de la emoción, según Frijda.
 - Tipos de emociones.
- Conductas de ayuda.
 - Conducta prosocial.
 - Conducta altruista.
 - Factores implicados en la conducta altruista.
 - Factores situacionales.
 - Factores personales.
 - Factores relacionados con la socialización.
 - Teorías sobre el altruismo.
 - Psicoanálisis.
 - Etología.

- Teorías del aprendizaje.
 - Modelo cognitivo.
- Cooperación.
 - El dilema del prisionero.
- Agresividad.
 - Modelos interpretativos de la conducta agresiva.
 - Teorías de los instintos.
 - La “teoría dual del instinto” del psicoanálisis (Sigmund Freud).
 - Modelo etológico (Konrad Lorenz).
 - Teorías de la frustración-agresión.
 - Hipótesis clásica de la frustración-agresión de Miller Dollard.
 - Teoría de la señal-activación de Berkowitz.
 - Factores mediadores entre la frustración y la agresión.
 - Teoría del aprendizaje social (TAS).
 - El aprendizaje de la violencia, según Geen.
 - La subcultura de la violencia.
 - El aprendizaje de la violencia en el entorno familiar.
 - Teoría de la transferencia de excitación errónea de Zillmann.
 - Factores desencadenantes, facilitadores e inhibidores de la agresividad.
 - Factores desencadenantes.
 - Factores facilitadores de la agresividad.
 - Factores inhibidores de la conducta agresiva.
 - El conflicto.
 - Concepciones del conflicto.
 - Perspectiva tradicional/racionalista.
 - Perspectiva interpretativa.
 - Perspectiva sociocrítica o socioafectiva.
 - Elementos del conflicto.
 - Elementos relativos a los sujetos o a las personas.
 - Elementos relativos al proceso.
 - Elementos relativos al problema.
 - Conflicto social.
 - El conflicto armado o guerra.
 - Modelos teóricos sobre las causas de la guerra.
 - Etapas de la guerra moderna, según Lind.
 - Formas de la guerra.
 - La guerra psicológica.
 - Objetivos de la guerra psicológica.
 - Las operaciones basadas en efectos (effects-based operations o EBO).
 - El terrorismo.
 - El cambio social.
 - El cambio social, según Rocher.
 - Elementos implicados en el cambio social, según Rocher.
 - Procesos implicados en el cambio social.
 - Innovación.
 - Difusión.
 - Violencia en el entorno familiar.
 - Tipología de la violencia familiar.
 - Violencia contra la pareja.
 - Maltrato infantil.

- Maltrato a personas mayores.
 - Violencia filio-parental.
- Violencia de género o violencia machista.
 - Tipos de violencia contra las mujeres.
 - Tipos de violencia, según la LO 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género; el caso español.
 - Ciclo de la violencia.

Capítulo VII. Actitudes:

- Actitudes.
 - Conceptos relacionados con las actitudes.
 - Modelos teóricos sobre las actitudes.
 - Teorías clásicas de la formación de las actitudes.
 - El condicionamiento clásico de las actitudes.
 - El condicionamiento instrumental de las actitudes.
 - Modelos dimensionales.
 - Modelo unidimensional.
 - Modelo socio-cognitivo.
 - Modelo de la acción razonada (Ajzen y Fishbein).
 - Modelo de la acción planificada (Ajzen).
 - Modelo bidimensional.
 - Modelo tridimensional.
 - Teoría de la autopercepción o análisis atributivo de Daryl Bem.
 - Técnicas de inducción de la conducta.
 - Teorías de la consistencia cognitiva.
 - Teoría del equilibrio o de la consistencia, de Fritz Heider.
 - Teoría de la consistencia afectivo-cognitiva de Abelson y Rosenberg.
 - Teoría de la congruencia, de Osgood y Tannenbaum.
 - Teoría de la disonancia cognitiva, de Festinger.
 - Condiciones que activan la disonancia.
 - La reducción de la disonancia.
 - Modelo de la racionalidad.
 - Concepciones sobre la racionalidad.
 - Funciones de las actitudes.
 - Comportamiento y actitudes.
 - Actitudes y normas.
 - El sesgo del falso consenso.
 - La ignorancia pluralista.
- Estrategias para el cambio de actitudes.
 - Las creencias.
 - Tipos de información o creencias.
 - Según el origen de las creencias.
 - Según su utilidad.
 - Según su objeto.
 - Tipos de creencias, según el nivel de consciencia.
 - Comunicación persuasiva y modificación de actitudes.
 - Modelos teóricos explicativos.
 - Modelo de la probabilidad de elaboración (Petty, Ostrom & Brock, Petty & Cacioppo).
 - Teoría de respuestas cognitivas a la persuasión (Cantero et al en León et al).

- El modelo heurístico (Eagly y Chaiken, en León et al).
 - La manipulación mediática, en Noam Chomsky.
 - Los filtros de la comunicación.
- Determinantes de la efectividad de la persuasión.
 - Relacionados con la fuente.
 - Relacionados con el contenido o mensaje.
 - Relacionados con el auditorio.
 - Relacionados con el contexto.
- La persistencia de los efectos persuasivos.
 - El apagamiento del impacto persuasivo.
 - El efecto adormecimiento.
- La resistencia a la persuasión.
 - Aspectos determinantes en el desarrollo de la resistencia a la persuasión.
 - Teoría de la inoculación, de McGuire.
 - Tipos de defensas.
 - La distracción.
 - La prevención.
- La influencia social.
 - Tipos de influencia social.
 - Mecanismos de influencia.
 - Factores de influencia social, según Robert Cialdini.
 - Mecanismos de influencia social.
 - Factores determinantes del inconformismo.
 - Reacción a la influencia social, según Serge Moscovici.
 - La influencia de las minorías.

Capítulo VIII. Los grupos y sus procesos:

- Interacción social.
 - La interacción social para Erving Goffman.
 - Las categorías de la interacción social.
- Los grupos.
 - El desarrollo del grupo.
 - Condiciones para que un colectivo sea un grupo, según Bar-Tal.
 - El grupo, según Shaw.
 - Etapas del desarrollo grupal.
 - El modelo cíclico de desarrollo de un grupo de Worchel y cols.
 - Proceso de desarrollo de un grupo, desde la praxis de la intervención sociocomunitaria.
 - La integración de nuevos miembros.
 - Tipos de grupos.
 - Tipología de los grupos.
 - Grupos según la proximidad entre los miembros.
 - Grupos primarios.
 - Grupos secundarios
 - Grupos según su tamaño.
 - Grupos según su organización.
 - Tipología de los grupos, según Merton.
 - Los grupos de referencia.
 - Funciones de los grupos de referencia.
 - Tipología de los grupos de referencia.

- Los grupos de pertenencia.
 - Sentido de pertenencia e identidad.
 - Identidad social.
 - Identidad de lugar.
- Los grupos de tarea.
 - Clasificación de los grupos de tarea, según Sundstrom, De Meuse y Futrell.
- Objetivos de los grupos.
 - Tipología de los objetivos.
- Elementos estructurales de un grupo.
 - El rol.
 - Tipos de roles.
 - Tipos de roles, según Enrique Pichón Riviere.
 - Conflictos de rol.
 - Comportamiento de rol.
 - El estatus.
 - Clases de estatus
 - Fuentes del estatus.
 - Las redes de comunicación.
 - Aspectos fundamentales de las redes de comunicación.
 - El liderazgo.
 - Tipología del liderazgo.
 - El liderazgo, según Max Weber.
 - El liderazgo, según Fichter.
 - El liderazgo, según Kurt Lewin.
 - Modelo del liderazgo situacional, de Hersey y Blanchard.
 - Otros tipos de liderazgo.

Capítulo IX. Movimientos colectivos:

- Representaciones sociales.
 - Teoría de las representaciones sociales de Moscovici.
 - Las representaciones sociales
 - Características de las representaciones sociales.
 - Elementos que conforman las representaciones sociales.
 - Tipos de representaciones sociales.
 - Funciones de las representaciones sociales.
 - Funciones, para Jean-Claude Abric.
 - Funciones, según Darío Páez.
- Conducta colectiva.
 - Multitudes.
 - Características de las multitudes
 - Tipología de las multitudes.
 - Modelos teóricos sobre la conducta colectiva.
 - El planteamiento clásico.
 - El modelo de Gustave Le Bon.
 - El modelo de McDougall.
 - Modelo psicoanalítico de Sigmund Freud.
 - Modelos teóricos psicológicos.
 - Contagio.
 - Planteamientos teóricos sobre el contagio.

- Convergencia.
 - Desindividuación.
- Modelos teóricos psicosociales.
 - Teoría de la norma emergente.
 - Teoría de la identidad social.
 - Características de la conducta colectiva.
- Modalidades de participación social.
 - Tipos de participación colectiva.
 - Tipología de participación institucionalizada, de Milbrath.
 - Formas de participación colectiva no institucionalizada.
 - Clasificación de los ciudadanos, según su participación
- Los movimientos sociales.
 - Breve aproximación histórica a los movimientos sociales.
 - Planteamientos teóricos sobre los movimientos sociales.
 - Teoría del contagio.
 - Teoría de la privación relativa
 - Teoría de las expectativas crecientes.
 - Teoría de la sociedad de masas.
 - Teoría del valor añadido de Smelser.
 - Condiciones para la formación de la conducta colectiva.
 - Teoría de la movilización de recursos de McCarthy y Zald.
 - Teoría estructural de la acción social, de Alain Touraine.
 - Principios de la acción social
 - Tipología de los movimientos sociales.
 - Clasificación de Aberle.
 - Tipología de Alberto Melucci
 - Concreciones operativas de los movimientos sociales.
 - Etapas de los movimientos sociales.
 - Emergencia.
 - Integración.
 - Burocratización.
 - Fragmentación y cese.

Trabajo final:

El alumno debe realizar un trabajo fin de máster para finalizar su formación y cumplir unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

Para no publicarlo:

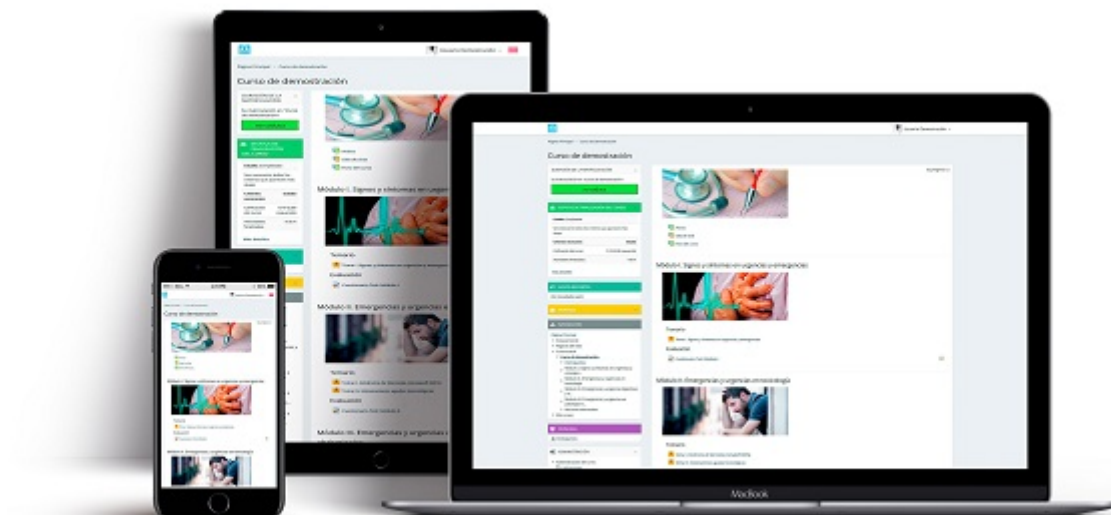
1. Puede ser tanto caso clínico, como trabajo de investigación o revisión bibliográfica.
2. Debe ser una extensión de unas 30 páginas.
3. Debe estar citada en estilo Vancouver.

Para la publicación ¡Totalmente gratis!:

1. Debe ser una revisión bibliográfica de unas 50 páginas.
2. Tamaño 12.
3. La bibliografía debe ser desde hace 5 años en adelante.
4. Letra Times New Roman.
5. Debe estar citada en estilo Vancouver y con citas en el texto.

6. Interlineado 1-1,15.

Metodología



El desarrollo del programa académico se realizará en línea mediante el Aula Virtual de nuestra Corporación, este aula cuenta con accesibilidad 24 x 7 los 365 días del año y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil, tablet o computadora. El alumno en todo momento contará con el apoyo de nuestro departamento tutorial. Las tutorías se realizarán mediante email (tutoriasaula@esheformacion.com), Teléfono: +34 656 34 67 49, WhatsApp: +34 656 34 67 49 o a través del sistema de mensajería que incorpora nuestra aula virtual.

Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

