



7 al 11 de julio

## **HABILIDADES PARA UNA VIDA SALUDABLE**

Directora: **CARMEN GALLARDO PINO**  
*Vicerrectora de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable. Universidad Rey Juan Carlos*

Secretaria: **ANA MERCEDES MARTÍNEZ PÉREZ**  
*Coordinadora del Programa "Universidad Saludable". Universidad Rey Juan Carlos*

Colabora: **Janssen - Cilag**

En 1993 la Organización Mundial de la Salud formuló una Iniciativa Internacional sobre **Habilidades para la Vida**, proponiendo diez destrezas psicosociales para alcanzar una mayor competencia en la vida del mundo moderno: el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, la solución de problemas y conflictos, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico, el manejo de emociones y sentimientos, y el manejo de las tensiones y el estrés. Este Curso persigue el objetivo de contribuir a mejorar las posibilidades de desarrollo integral de las personas mediante el fortalecimiento de la educación en promoción de la salud en la comunidad universitaria. Dichas habilidades tienen aplicación en una variedad de situaciones cotidianas propias de la vida de jóvenes y adultos, y pueden orientarse hacia las relaciones consigo mismo (-a), con las demás personas y con el entorno sociocultural más amplio.

### **PROGRAMA**

#### Lunes, 7

**10:30 Presentación del Curso**

**11:00 Promoción de la salud: Universidades promotoras la salud.**  
Josefa Hipólito-Shepherd  
*Office of Caribbean Program Coordination PAHO/WHO*

**12:30 Hacia una protección integral de la salud**  
Honorio Bando  
*Instituto de Salud Carlos III*

**16:30 Taller Habilidades para la vida I**  
Rosa González Pozo  
*Universidad de Los Lagos Puerto Montt (Chile)*

**18:30 Conclusiones**

#### Martes, 8

**10:00 La Universidad Rey Juan Carlos: Una universidad Cardiosaludable.**  
Carmen Gallardo Pino  
*Vicerrectora de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable. Universidad Rey Juan Carlos*

**12:00 Emociones y salud**  
Cecilia Peñacoba  
*Unidad Psicología. Universidad Rey Juan Carlos.*

**16:30 Taller Habilidades para la Vida II**  
Rosa González Pozo

**18:30 Conclusiones**



### Miércoles, 9

10:00 **Taller Habilidades para la vida III**  
Rosa González Pozo

### Jueves, 10

10:00 **El cuerpo saludable**  
José Miguel Marinas  
*Universidad Complutense de Madrid*

12:00 **Taller Representaciones sociales de la salud.**  
José Miguel Marinas

16:30 **Taller Habilidades para la vida IV**  
Rosa González Pozo

### Viernes, 11

10:00 **Mesa Redonda: Los pilares de una vida cardiosaludable**  
Moderadora: Maravillas Izquierdo  
**La alimentación como pilar fundamental para un estilo de vida saludable**  
Susana Belmonte  
**La actividad física como pilar fundamental para un estilo de vida saludable**  
José Luis Aguado Garnelo  
**El examen de salud como pilar fundamental de la vida cardiosaludable**  
Mercedes Ricote Belinchón  
**Actividades y Difusión de una vida cardiosaludable**  
Lorenzo López Bescós

12:00 **Clausura**  
**Evaluación y conclusiones**  
Carmen Gallardo Pino

**Entrega de diplomas**