

IAID26

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

El deporte en movimiento



202608

2

Cómo mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental sin cambiar radicalmente lo que hacen cada día

ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

Cómo mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental sin cambiar radicalmente lo que hacen cada día

PRESENTACIÓN

El taller está focalizado en personas con problemas de salud como depresión, esquizofrenia y trastorno bipolar que pretende promover la mejora de su calidad de vida.

OBJETIVOS

Visibilizar los principales problemas de calidad de vida de las personas con problemas mentales y proponer soluciones basadas en la evidencia científica.

2

ÁREA 2

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

202608

Acción formativa  **Cómo mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental sin cambiar radicalmente lo que hacen cada día**

Área temática  Actividad Física y Salud

Tipología  Taller

Modalidad  Online en directo

Código  202608

Número de plazas  500 plazas

Fecha  18 de mayo de 2026

Lugar  Online

Duración  2 horas

Precio público  Gratuito

Inscripciones  Plazo de inscripción: hasta el 7 de mayo de 2026 inclusive

Destinatarios/as 

- Personas con problemas de salud mental.
- Familiares y allegados de personas con problemas de salud mental.
- Profesionales de salud mental.

Dirección  Diego Munguía Izquierdo
Doctor en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
Catedrático de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y responsable de PowerONyou.

Profesorado  Javier Bueno Antequera
Doctor internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor titular de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y responsable de PowerONyou.



Cómo mejorar la calidad de vida de personas con problemas de salud mental sin cambiar radicalmente lo que hacen cada día

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
10:00-11:00	Por qué las personas con problemas mentales sufren tanto y cómo pueden empezar a mejorar su situación	Javier Bueno Antequera
11:00-12:00	Un paso-a-paso para mejorar el bienestar de personas con problemas mentales de manera rápida, sencilla y efectiva	Javier Bueno Antequera

3



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



**Instituto Andaluz
del Deporte**

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59 / 951 04 19 35

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html>

