

EDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR

OBJETIVOS y METODOLOGÍA

OBJETIVOS

Prestar especial atención a las necesidades de salud emocional del alumnado del municipio mediante técnicas de relajación (Schultz, Jacobson) que ayuden a reducir el estrés de aquellos alumnos que por problemas sociales y familiares estén sometidos esporádica o habitualmente a tensiones o estrés. Incorporar técnicas de respiración, estiramientos suaves, y aplicar procedimientos práctico-teóricos de salud, nutrición y autoestima para una mejora física y psíquica del individuo.

METODOLOGÍA

Todas las sesiones comienzan con temas monográficos de aspectos relacionados con la relajación, salud, técnicas de respiración, control de la ansiedad, autoestima, nutrición, valores, etc. Todos los alumnos pueden opinar y exponer en grupo su situación o su posición. Entre todos los alumnos se intenta ayudar en lo que se pueda a aquel que expone una cuestión. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento muscular suaves. Por último se utilizan técnicas probadas de relajación con los alumnos preferiblemente sentados o adoptando una postura cómoda adecuada a los ejercicios que se van a realizar. Los alumnos deben acudir al taller con ropa adecuada y cómoda, además de una esterilla y una pequeña manta.

RESUMEN DE CONTENIDOS

1er trimestre

Se tratarán temas y técnicas:

- Técnicas de respiración.
- Conciencia y expresión corporal.
- Síndrome del cuidador.
- Relaciones sociales y familiares.
- Valores humanos y espirituales.
- Ejercicios físicos adaptados a la edad y a las condiciones físicas de la persona.

2º trimestre

Se tratarán temas y técnicas :

- Adicciones. Miedos.
- Trastornos de los estados de ánimo.
- Ansiedad, estrés, depresión, agorafobia. Causas del estrés y formas de evitarlo.
- Estrés laboral.
- Alimentación saludable. Desórdenes alimenticios y la relación con nuestra salud mental y física.

EDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR

- Resolución de conflictos.
- Ejercicios físicos adaptados a la edad y a las condiciones físicas de la persona.

3er trimestre.

Se tratarán temas y técnicas :

- Pensamiento positivo.
- Desórdenes del sueño.
- Autoestima. Autocontrol.
- Técnicas de autoayuda.
- Ejercicios físicos adaptados a la edad y a las condiciones físicas de la persona.

Información y contacto:

Oferta Municipal de Educación de Personas Adultas

Centro Educativo Reyes Católicos

Dirección: Avda. Juan XXIII, nº4

28224. Pozuelo de Alarcón (Madrid).

Teléfono: 91 799 21 20

educacionadultos@pozuelodealarcon.org