

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, método Silva) 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

Mediante contenidos relacionados con la relajación, salud, técnicas de respiración, control de la ansiedad, autoestima, nutrición, valores, etc. Se realizan ejercicios suaves de mantenimiento y estiramiento muscular adaptados a las condiciones físicas del alumnado. Se utilizarán técnicas probadas de relajación con los alumnos, como técnicas de Mindfulness, preferiblemente sentados o adoptando una postura 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

Contenidos teóricos:

- Conciencia corporal.
- Relaciones sociales y familiares.
- Valores humanos.
- Ansiedad, estrés, depresión, agorafobia. Causas del estrés y formas de evitarlo.
- Diferentes tipos de estrés y sus causas.
- Alimentación saludable. Nutrición. Desórdenes alimenticios y la relación con nuestra salud mental y física.
- Desórdenes del sueño.
- Autoestima.
- Técnicas de autoayuda: Risoterapia, auto-acupuntura (“tapping”), introducción al yoga, ejercicios de confianza y autoestima, musicoterapia, terapia con mandalas, baños de bosque, hidroterapia, etc.
- Talleres y actividades complementarias relacionadas con la asignatura.

Información y contacto:

Oferta formativa municipal para la Educación de Personas Adultas.

Dirección: Avda. Juan XXIII, nº 4.

28224 - Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Teléfono: 91 799 21 20

educacionadultos@pozuelodealarcon.org

www.pozuelodealarcon.org