

Alcanzando el bienestar físico y emocional en la madurez

M^a Dolores Gil Llario.
Olga Fernández García.
Verónica Estruch García
Carlos Inat Huélamo

Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació

Descripción:

Este curso es una invitación a mirarte con cariño, cuidarte mejor y disfrutar plenamente de esta etapa de la vida. A través de una mirada integral, propone profundizar sobre el funcionamiento del cuerpo y la mente en esta etapa, entender cómo nos afectan ciertos procesos naturales y descubrir cómo nuestras relaciones y actitud influyen en quienes nos rodean. Se trata de mirar hacia dentro con curiosidad, comprendernos mejor y vivir de forma más consciente, conectada y serena.

1. Cómo influye nuestro estado de salud en nuestro bienestar y en el del resto (2h)

1.1. Modelos de salud

1.2. Cambios comunes en la madurez: físicos, emocionales y sociales.

1.3. ¿Cómo influimos en nuestro entorno? Inspirar desde el equilibrio.

2. Alimentación saludable (2h)

2.1. Principios básicos de la alimentación en la madurez.

2.2. Claves para elaborar un menú equilibrado.

3. Cuerpo activo, mente activa (2h)

3.1. Ejercicio físico adaptado: beneficios y rutinas suaves.

3.2. Hábitos saludables de sueño: higiene del descanso

3.3. Cuidado postural y prevención de caídas.

4. Autoestima y aceptación de los cambios corporales (2h)

4.1. ¿Qué es la autoestima en esta etapa?

4.2. Cambios corporales y autoaceptación.

5. Mente activa y memoria en forma (2h)

5.1. Memoria, atención y concentración

5.2. Entrenamiento cognitivo: juegos y ejercicios mentales.

6. Estrés y gestión emocional: aprender a soltar (3h)

6.1. Qué es el estrés y cómo puede manifestarse.

6.2. Identificaciones de emociones difíciles

6.3. Técnicas básicas de gestión emocional

7. Red de apoyo y socialización (3h)

7.1. Familia, amigos y comunidad: tejer redes reales

7.2. La importancia del contacto social y la reciprocidad.

7.3. Prevención de la soledad no deseada.

8. Muerte y duelo (2h)

8.1. La muerte como parte natural del ciclo vital.

8.2. Tipos de duelo

9. Sentido de la vida y legado emocional (2h)

9.1. ¿Qué me inspira? Ocio y actividades como herramientas de bienestar.

9.2. ¿Qué quiero transmitir? El valor de la experiencia acumulada.

Fechas:

Octubre: 15, 22, 29

Noviembre: 5, 12, 19, 26

Diciembre: 3, 10, 17

Horario:

Miércoles: 10:00h -12:00h

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 60 €