



www.arteasexologia.es

Programa formativo en Psicología de la salud

TEMÁTICAS:

- Habilidades sociales y autoestima: cómo afectan a la vida cotidiana.
- La educación desde los nuevos modelos de familia.
- Cuidados del cuidador/cuidadora
- Violencia escolar
- Asertividad
- Cómo vencer la ansiedad y el estrés.
- Adicciones

TALLERES Y PROGRAMAS

● FORMACIÓN DE GRUPOS DE MEDIADORES/AS EN SALUD

El objetivo es formar a mediadores y mediadoras que actúen como agentes de salud para implicarlos en la resolución de sus propios problemas de salud y los de su comunidad. Donde se les proporcionarán recursos para que definan su realidad y necesidades, desarrollen estrategias y busquen soluciones. Y actúen como modelos y promotores del cambio en sus grupos de iguales. Se trata de un modelo pedagógico cuyo objetivo de transmisión de conocimientos y aprendizajes son los recursos personales y sociales del propio sujeto (de índole intelectual, emocional y sociorrelacional). Pretende aportar el mayor número posible de habilidades a los individuos, los grupos y las comunidades, de manera que los factores de protección superen a los de riesgo y se activen las conductas de participación y control sobre los acontecimientos del entorno.

● RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Cada día son innumerables los problemas a los que tenemos que hacer frente.

De la mayoría de ellos ni siquiera somos conscientes y los solucionamos de forma automática (tengo hambre al levantarme... abro la nevera y preparo el desayuno). Otros son algo más evidentes, pero tampoco requieren demasiada dedicación (se ha acabado el pan... iré a comprar más). Pero hay algunos ante los que no somos capaces de reaccionar, que nos paralizan o ante los que no encontramos la solución más acertada... y ello nos puede llevar al conflicto. En estas circunstancias es cuando hay que echar mano de la paciencia y de toda nuestra habilidad para llegar a buen puerto, es decir, para alcanzar la mejor solución posible. Para ello pretendemos con este taller dotar y/o potenciar en las personas participantes las habilidades básicas para la resolución de conflictos y problemas.

● RELAJACIÓN

Con el ritmo de vida actual y las crecientes demandas ambientales a las que diariamente nos vemos sometidos y sometidos, el estrés y la ansiedad se han convertido en un lastre que arrastramos en el día a día. Quizá en otro tiempo se subestimaron sus efectos, pero hoy por hoy es muy bien conocida su incidencia y su repercusión no sólo en el terreno laboral, sino en los distintos ámbitos de la persona: físico, psicológico y social. De ahí la necesidad de dotar a la población de unas habilidades que no por sencillas son menos eficaces; las técnicas de relajación.

● AUTOESTIMA

La autoestima es esencial para nuestra "supervivencia" psicológica y sin ella nuestra vida podría resultar realmente calamitosa. ¿Qué sería de nosotros y nosotras si estuviéramos constantemente devaluándonos, rechazándonos o criticándonos? Probablemente no tendríamos muchas ganas de vivir ni de enfrentarnos a los quehaceres cotidianos. Pues bien, una sana autoestima puede que no nos garantice la felicidad, pero sí nos hará afrontar la vida con la certeza de nuestra valía personal, haciéndonos respetar en la lucha por la consecución de nuestros objetivos. Para ello vamos a conocer las ideas previas de las personas participantes sobre la autoestima, y en base a ello demostrar su importancia, así como la necesidad de entrenarla y desarrollarla cada día en los distintos contextos en los que nos encontremos.

● TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

La extrema importancia que en nuestra sociedad se da al peso, a la balanza, al culto al cuerpo, han colaborado en que la mayoría de las y los mortales sólo seamos una caricatura del ideal de perfección que pende sobre nuestras cabezas y que algunos y algunas, en su afán por lograr este idílico modelo, caigan en una enfermedad que los puede arrastrar

hasta la muerte. Debido a que cada día son más las personas afectadas por este tipo de trastornos, se hace necesario conocer un poco mejor sus causas, sus características, su evolución, y como no, su prevención y vías de tratamiento. Para ello se trata de sensibilizar a las personas participantes de la repercusión de los trastornos de la alimentación en nuestra sociedad y sus consecuencias, y dotarles de habilidades básicas para la prevención y detección de este tipo de conductas.

● DESARROLLO PERSONAL

Los talleres de Desarrollo Personal permiten a aquellas personas que lo realizan entrar en contacto con ellas mismas en todas las dimensiones que una persona posee, además de potenciarlas, dejando florecer aspectos que estaban dormidos u olvidados. Permiten, al ser talleres grupales, un intercambio conjunto de vivencias y experiencias. Con el objetivo de vivenciar e Informar de diferentes recursos que permitan el abordaje de diferentes parcelas del propio desarrollo personal para lograr con ellos el crecimiento personal de las y los participantes en el taller.

Volver: http://www.artesexologia.es/?page_id=34