

**CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA**  
**Salud integral y desarrollo personal**

**(60 horas)**

## 1. JUSTIFICACIÓN

Este curso surge con el propósito de ayudar a cada persona que lo realice a que sea capaz de gestionar su bienestar a partir del conocimiento consciente de cada una de las partes que componen su identidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): «*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*». Es decir, es importante tener un cuerpo sano y una mente en forma que se desarrolle y se adapte de forma adecuada al entorno.

Sin salud no hay bienestar, ni trabajo, ni plenitud de vida. Sin salud es difícil acceder a una instrucción adecuada, a un tenor de vida digno, a una participación plena en la vida social, pues el sufrimiento físico, emocional y mental aísla al individuo e impide las relaciones normales con el medio familiar y social. Concebida de esta manera, la salud integral es la fuente de riqueza de la vida cotidiana.

Desde un planteamiento holístico, un cambio en nuestros pensamientos, emociones y actividad del cuerpo físico supone un cambio en el todo, un cambio en la sociedad que puede realizarse desde el envejecimiento activo, desde la participación consciente, la ausencia de violencia, el fomento del respeto y la igualdad... En definitiva, desde comportamientos respetuosos con uno mismo/a y con el medio que le rodea.

El desafío del proyecto es lograr una sinergia entre el nivel corporal, mental y emocional de las personas, con metodologías educativas que promueven la consciencia de uno/a mismo/a, la atención en el aquí y el ahora y experiencias que faciliten la elección, el cambio y la adopción de conductas que contribuyan a su salud integral. Aspira a contribuir al desarrollo de unas mejores relaciones interpersonales y, más que eso, poder ser un vehículo para que cada alumno/a encuentre y realice su potencial individual impulsando sus habilidades como persona única.

## 2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Podemos relacionar el proyecto con las siguientes competencias clave:

La competencia de aprender a aprender es fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales. Con las técnicas que practicamos en este curso aprendemos a través de la toma de conciencia del cuerpo físico, emocional y mental, lo que proporciona una reflexión consciente de uno mismo/a. Esta competencia incluye una serie de conocimientos y destrezas que requieren la reflexión y la toma de conciencia de los propios procesos de aprendizaje. Esto nos permite desarrollar la destreza de regular y controlar el propio aprendizaje de la vida. Podría concluirse que para el adecuado desarrollo de la competencia de aprender a aprender se requiere de una reflexión que favorezca un conocimiento de los procesos mentales a los que se entregan las personas cuando aprenden, un conocimiento sobre los propios procesos de aprendizaje, así como el desarrollo de la destreza de regular y controlar el propio aprendizaje que se lleva a cabo.

Por otra parte, el conocimiento de nuestras emociones y pensamientos, su regulación y autogestión, a través nuestra propia observación, soluciona problemas de baja autoestima, depresión, estrés y violencia, problemas que suponen un desequilibrio emocional, impidiendo al individuo la adquisición de esta competencia.

La competencia ciudadana. Fomentamos una salud plena trabajando los tres aspectos: físico, psíquico y social, como recoge la Organización Mundial de la Salud. Esta competencia se relaciona con el bienestar personal y colectivo, exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto

para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello. El curso nos proporciona herramientas para una mejor relación con nosotros mismos y los demás y desarrollar destrezas como la capacidad de comunicarse de una manera constructiva, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, la autoconfianza y sentir empatía.

La competencia emprendedora implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Con este curso desarrollamos una actitud en el modo de hacer las cosas en nuestro día a día, lo que nos prepara para afrontar las situaciones tanto personales, familiares, como profesionales de un modo equilibrado y coherente. Ello significa adquirir conciencia de la situación a resolver y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto. Esta competencia está presente en los ámbitos personal, social, escolar y laboral en los que se desenvuelven las personas, permitiéndoles el desarrollo de sus actividades y el aprovechamiento de nuevas oportunidades.

El conocimiento de nuestra herencia, de dónde venimos, quiénes somos y hacia dónde vamos nos proporciona una actitud abierta y respetuosa hacia todo y todos, esto desarrolla la comprensión, sensibilidad y disfrute de toda manifestación. Esto lo podemos relacionar con la competencia en conciencia y expresiones culturales. Dichos conocimientos son necesarios para poner en funcionamiento destrezas como la aplicación de diferentes habilidades de pensamiento, perceptivas, comunicativas, de sensibilidad y sentido estético para poder comprenderlas, valorarlas, emocionarse y disfrutarlas.

### **3. ASPECTOS INNOVADORES**

Se desarrolla la consciencia en el plano físico, emocional y mental, además de la observación en nosotros y en el mundo, y la autodisciplina sobre el cuerpo físico, emocional y mental.

Se promueve un estilo de vida equilibrado para los sentidos, las emociones y la mente y se aprende a reconocer las emociones y a gestionarlas. Mejora muchos aspectos de la conducta humana entre ellos la armonía vital, el altruismo y la calma.

En cierto modo, supone un cambio de sentido en la enseñanza: uno se estudia y autoanaliza a sí mismo; es experiencial, sólo pueden comprobarse sus beneficios a través de la práctica personal.

También cabe destacar la independencia que ofrece: el trabajo a realizar sobre emociones y mente es personal y puede realizarse durante todo el día, en cualquier momento.

### **4. OBJETIVOS**

Los objetivos que se plantean con este curso son:

- Fomentar la atención en todos los ámbitos de la vida, lo que implica, por un lado, observar y estudiar los hábitos físicos, emocionales y mentales.
- Desarrollar una actitud consciente y reflexiva ante nosotros y la sociedad.
- Formar para la toma de decisiones y la adquisición de hábitos de vida saludables.
- Conocer y ser conscientes del cuerpo físico, explorando sus posibilidades y

limitaciones: desarrollo de la consciencia corporal.

- Aprender a respirar conscientemente.
- Mejorar el equilibrio y consolidar la lateralidad mediante la práctica de posturas específicas.
- Desarrollar la fuerza, flexibilidad y coordinación.
- Conocer y ser conscientes del cuerpo emocional, vivenciando la relajación, la concentración y la armonización: desarrollo de la consciencia emocional.
- Mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo.
- Aprender a aceptarse a uno mismo y a los demás, estableciendo relaciones personales y laborales asentadas en los principios de respeto, tolerancia e igualdad.
- Ser capaz de experimentar una sensación de calma y tranquilidad, lograr la paz interior.
- Conocer y ser conscientes del cuerpo mental, permaneciendo en el presente y en el ahora, incrementando la atención en el momento y discerniendo los diferentes tipos de pensamiento.
- Ser capaz de aumentar progresivamente la concentración.
- Trabajar el control sobre los mecanismos del pensamiento (percepción, memoria, imaginación).
- Favorecer la expresión oral y la escucha activa.

## 5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- El cuerpo físico:
  - La alimentación correcta, la respiración adecuada, el ejercicio propicio, el descanso necesario y el pensamiento positivo.
  - Sistema nervioso neurovegetativo: simpático y parasimpático.
  - Cerebro reptiliano, límbico y neocórtex.
- El cuerpo emocional:
  - Consciencia emocional y emociones básicas.
  - El sufrimiento y el apego.
  - Regulación y autogestión de las emociones.
  - Habilidades de vida y bienestar.
  - La paz interior y la felicidad.
  - La emoción como el motor de la acción.
- El cuerpo mental:
  - La memoria, la fantasía, el intelecto, la imaginación y el pensamiento holístico.
  - Inteligencia interpersonal.
  - La experiencia propia: observación y realidad.
  - La concentración de la mente.
  - La actitud consciente y la atención plena. El aquí y el ahora.
  - La personalidad y sus fuerzas.
  - El silencio.
- Influencia e interrelación entre los cuerpos físico, emocional y mental.
- Técnicas de estiramiento, respiración y relajación.
- Técnicas de concentración y de atención plena.

## 6. METODOLOGÍA

La metodología empleada será práctica y sencilla, el alumnado será el protagonista de su propio aprendizaje a través del hacer y del experimentar con sus propios vehículos: su cuerpo físico, su cuerpo emocional y su cuerpo mental. A lo largo de las sesiones, se le irán proporcionando herramientas que favorezcan su propio autoconocimiento y su desarrollo como ser humano hacia una vida más plena.

La metodología general está basada en las prácticas de yoga y *mindfulness*, metodologías basadas en la experiencia (promueven, ante todo, el aprendizaje a través de la observación personal) y, como consecuencia, activas: el propio alumno es el centro de su estudio. Son, además,

- Motivadoras: la práctica proporciona al alumnado beneficios físicos, emocionales y mentales que disfruta con inmediatez.
- Flexibles: el nivel de exigencia se adecúa a las posibilidades individuales y necesidades específicas
- Prácticas: se pueden aplicar no sólo dentro del aula sino en cualquier momento del día.
- Participativas: cada persona expone su propia experiencia sobre la temática de las sesiones cuando lo desea

Cada sesión se estructura en cuatro partes:

1. Exposición teórica del tema que se va a tratar: punto de partida para orientar la práctica. Además, este es el espacio donde el alumnado tiene la oportunidad de expresar sus opiniones y experiencias personales.
2. Prácticas respiratorias, utilizando diferentes técnicas (abdominal, pectoral, clavicular y completa) que calman la mente y las emociones y relajan el cuerpo.
3. Estiramientos: la observación y la concentración sobre nuestros límites es de gran importancia.
4. Relajación guiada para terminar: el cuerpo se libera de todas las tensiones, adquiriendo actitudes más serenas y centradas, liberándose de tensiones innecesarias e integrando los conocimientos adquiridos.

## 7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas según las necesidades del centro y la disponibilidad del alumnado de forma anual, cuatrimestral o bimestral.

## 8. MATERIALES

- Sala amplia
- Pizarra, rotuladores, tizas
- Equipo de música y proyector
- Colchonetas, esterillas
- Bloques (tacos)
- Recursos bibliográficos:
  - *Educación emocional y competencias básicas para la vida*, Rafael Bisquerra Alcina.
  - *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman.
  - *Aprendo yoga*, André Van Lysebeth.
  - *Perfecciono mi yoga*, André Van Lysebeth.

- *Anatomía del yoga*, Leslie Kaminoff.
- *El sendero del yoga*, Manuel Paz. Madhava.
- *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Jon Kabat-Zinn.
- *Mindfulness para principiantes*, Jon Kabat-Zinn.
- *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*, Javier García Campayo, Marcelo Demarzo y Marta Modrego Alarcón.
- *La práctica de la atención plena*, John Kabat-Zinn
- *Despertar la conciencia a través del cuerpo. Un camino para mejorar la concentración, la relajación y el autoconocimiento en niños y adultos*, Aloka Martí y Joan Sala.
- Recursos web:
  - [Inteligencia interpersonal: qué es, ejemplos y actividades](https://www.psicologia-online.com/inteligencia-interpersonal-que-es-ejemplos-y-actividades-para-mejorarla-4688.html)  
(<https://www.psicologia-online.com/inteligencia-interpersonal-que-es-ejemplos-y-actividades-para-mejorarla-4688.html>)
  - [Aprende a respirar](https://www.hgc.es/es/carera-servicios/neumologia.ficheros/75277-aprende_a_respirar.pdf)  
([https://www.hgc.es/es/carera-servicios/neumologia.ficheros/75277-aprende\\_a\\_respirar.pdf](https://www.hgc.es/es/carera-servicios/neumologia.ficheros/75277-aprende_a_respirar.pdf))
  - [Tipos de respiración y beneficios](https://www.cuerpomente.com/salud/tipos-respiracion-segun-beneficios_1413)  
([https://www.cuerpomente.com/salud/tipos-respiracion-segun-beneficios\\_1413](https://www.cuerpomente.com/salud/tipos-respiracion-segun-beneficios_1413))
- Vídeos Youtube de Nazaret Castellanos, neurocientífica.
  - ¿Cómo influye tu cuerpo en tus emociones?  
<https://www.youtube.com/watch?v=aUCK9QvbMec>
  - El silencio y la felicidad:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PWQFgpsfnB4>
  - Comunicación cerebro-corazón:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1TxaL\\_JVyEY](https://www.youtube.com/watch?v=1TxaL_JVyEY)

## 9. EVALUACIÓN

### 9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

- Reconoce los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.
  - Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.
  - Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física.
  - Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio para la salud.
  - Describe los efectos negativos del sedentarismo, dieta desequilibrada.
- Valora, acepta y respeta la propia realidad corporal, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
  - Respeta la diversidad de realidades corporales.
  - Toma de conciencia de los aprendizajes de nuevas habilidades.
- Estima el conocimiento de las propias emociones y la identificación de las emociones ajenas.
  - Identifica las emociones básicas: miedo, ambición, sexualidad y además amplía su vocabulario emocional.
  - Reconoce estas emociones en sí mismo y en los demás.
  - Es capaz de regular y controlar sus propias emociones.
  - Es capaz de valorar un sentimiento como consecuencia de una emoción.
  - Establece la relación existente entre emoción y conducta.

- Muestra habilidades interpersonales y comunicativas basadas en la tolerancia y el respeto.
  - Preserva los derechos de libre expresión y opinión, libertad de pensamiento y de conciencia realizando trabajos de análisis y síntesis.
  - Es capaz de relacionarse con los demás utilizando estrategias propias de asertividad, empatía y escucha activa.
  - Comprende, interpreta y acepta opiniones diferentes a las propias
  - Analiza, reflexiona y expresa conclusiones sobre los derechos de libre expresión y opinión.
  - Muestra un sistema propio de valores, asumiendo los derechos y deberes de los semejantes, realizando juicios morales de situaciones y resolviendo dilemas morales con supuestos prácticos.
  
- Se propone desafíos y los lleva a cabo mediante la toma de decisiones personal, meditada y responsable, desarrollando un buen sentido del compromiso respecto a uno mismo y a los demás.
  - Sopesa las consecuencias de sus acciones.
  - Desarrolla actitudes de respeto y solidaridad hacia los demás en situaciones formales e informales de interacción social.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

Adquisición insuficiente	No ha sido alcanzado un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
Adquisición básica	Ha sido alcanzado un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
Adquisición excelente	Se evidencia una adquisición excepcional, por encima de los mínimos.

## 9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

## 9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Trabajo realizado: 40%
- Actitud activa y participativa: 20%