

Seu del Camp de Morvedre

“Aprendizaje cultural significativo”

PROFESORA: DRA. PILAR ESCUDER MOLLÓN

CURSO 2018-219

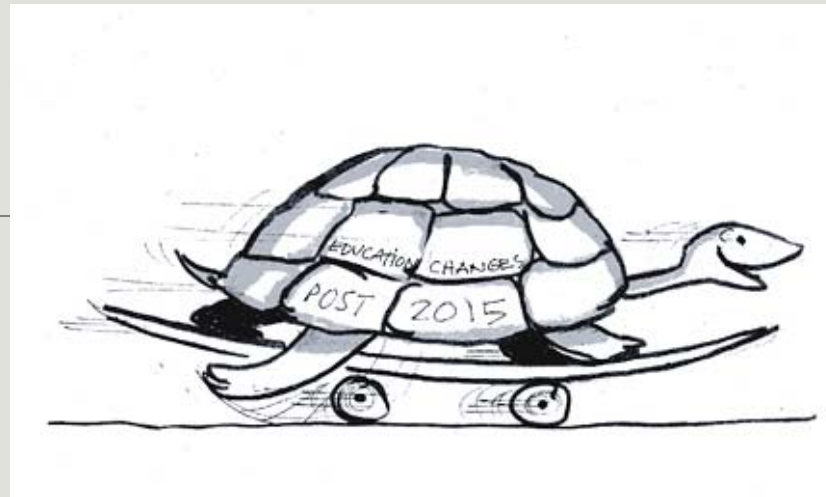
28 DE SEPTIEMBRE DE 2018

“ Muere lentamente quien se transforma en un esclavo del hábito, repitiendo todos los días los mismos trayectos, quien no cambia de marca, no arriesga a vestir un color nuevo y no habla con quien no conoce...” “ ... estar vivo exige un esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar”

Pablo Neruda

LOS SERES HUMANOS SOMOS UN PROCESO, UNA ACTUALIZACIÓN
PERMANENTE. SIEMPRE EN CAMBIO, EQUILIBRÁNDONOS,
DESEQUILIBRÁNDONOS, BUSCANDO EL REEQUILIBRIO.

El aprendizaje continuo significa involucrarnos en la vida con pasión.



Aprender a través del ocio y la gestión del tiempo libre

Orientado al encuentro con la cultura en su contexto geográfico, histórico, social y artístico. Sus objetivos son:

- adquirir un conocimiento experiencial en las diferentes actividades programadas.
- valorar la relación existente entre contexto, historia, artes, tradiciones y estilos de vida.
- apreciar y respetar el patrimonio natural y cultural de los lugares que se visiten.
- comprender que la vivencia cultural requiere una actitud personal activa.
- disfrutar de la dimensión creativa presente en las rutas culturales y puedan compartirla con otras personas.

Nuestra meta: ayudar a que los estudiantes a identificar sus aspiraciones en el ámbito de ocio y las relacionen con el horizonte de sentido y valores de su vida personal



La vida satisfactoria es una conquista cotidiana

La buena y mala noticia es que históricamente tenemos procesos cíclicos: cuando estamos en lo alto de la satisfacción luchamos para mantenernos allí; tras la caída también tendremos que luchar por levantarnos y subir otra vez.

- Es un círculo en continua rotación: en empeño constante



Los estados de ánimo positivos generan confianza y autoestima, pero los negativos también son muy útiles: nos sirven para descubrir los peligros

PODEMOS ESTAR BIEN CUANDO EL MUNDO VA MAL

PODEMOS HACER FRENTE A NUESTRA NEGATIVIDAD



Hábitos que causan depresión

FALTA DE NUTRIENTES:

- El magnesio, que encontramos en las nueces, las verduras de hoja verde, los aguacates
- El triptófano, presente en el cacao
- Los ácidos omega 3 de las semillas de lino
- La vitamina B12, que contienen las sardinas, los huevos, los derivados lácteos
- El ácido fólico, presente en la fruta y en las verduras de hoja verde



Hábitos que causan depresión

ALIMENTOS DAÑINOS:

- La carne consumida en exceso
 - Las grasas saturadas
- El aspartamo (edulcorante artificial)
- Los conservantes y los colorantes artificiales
- El azúcar blanco y las golosinas
- Las bebidas artificiales
- El alcohol



Hábitos que causan depresión

FALTA DE EJERCICIO:

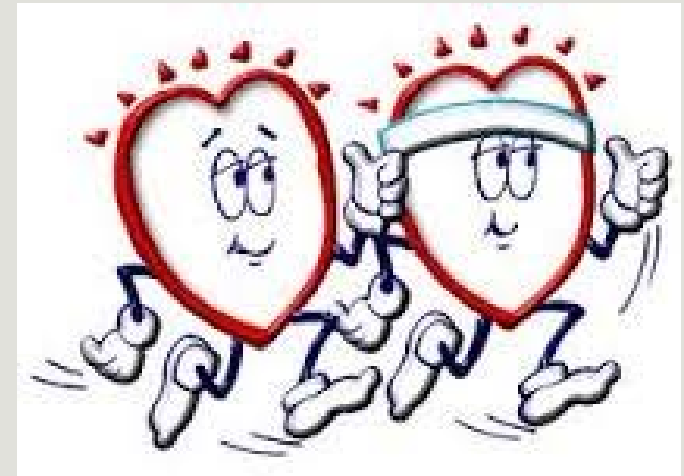
- El ejercicio es imprescindible para la vida y además **nos ayuda a generar endorfinas, las hormonas de la felicidad.**

MIRAR HACIA ABAJO

- Seguramente nos sorprenderá, pero los movimientos oculares también se relacionan con nuestro estado de ánimo. **Mirar hacia abajo se relaciona con sentimientos negativos.**

NO TRATAR LOS CONFLICTOS INTERNOS

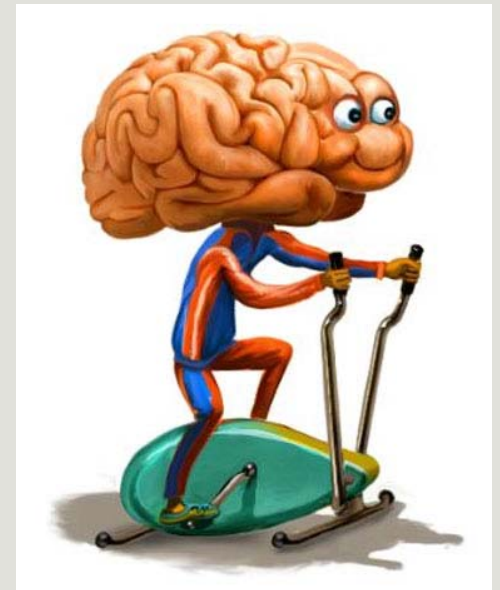
- En la mayoría de depresiones hay que buscar el origen del problema, ya que suele haber un conflicto.
 - Quizás la persona está haciendo algo que no quiere hacer, quizás tenga una acumulación de rabia o tristeza contenida.



El ejercicio estimula a nuestro cerebro; es algo asombroso

No estamos acostumbrados a permanecer sentados durante horas y horas. Desde una perspectiva evolucionista nuestro cerebro se desarrolló mientras trabajábamos al aire libre y caminábamos hasta veinte kilómetros diarios. Así que no es de extrañar que nuestro cerebro todavía anhele esa experiencia.

Por esta razón **el ejercicio estimula el poder cerebral.**



Si quieres mejorar tu
capacidad de pensar;
muévete!

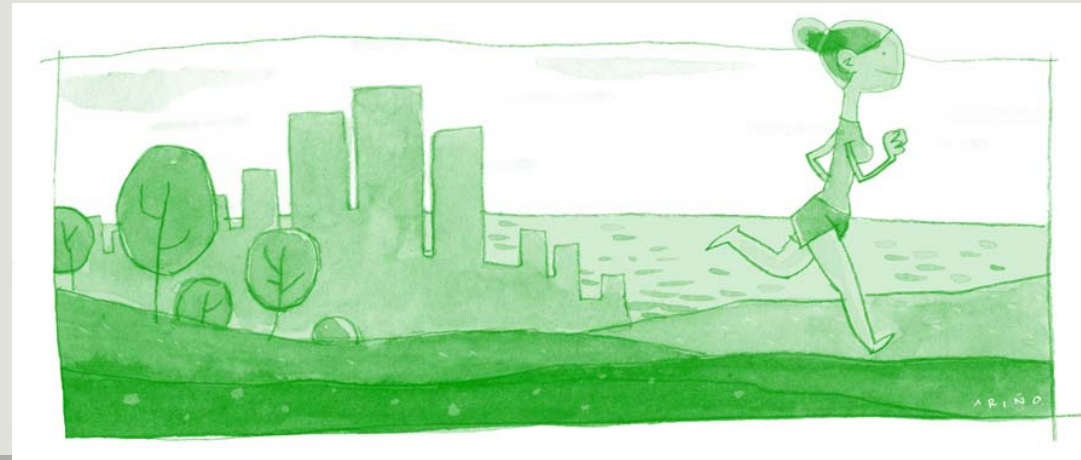


¿Cuánto ejercicio tengo que practicar?

Hay que hacer ejercicio aeróbico: treinta minutos seguidos, dos o tres veces a la semana.

Si participamos en una actividad física en nuestro tiempo de ocio, el riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad neurodegenerativa de por vida se reduce a la mitad.

- En el caso del Alzheimer el efecto es mayor; un 60%



¿Y por qué?

El ejercicio regula la liberación de los tres neurotransmisores más comúnmente asociados al mantenimiento de la salud mental:

- La serotonina
- La dopamina
- La norepinefrina.

Pero además el ejercicio riguroso es beneficioso tanto para la depresión como para la ansiedad.

10 RAZONES PARA HACER EJERCICIO

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

1	Elimina el estrés	6	Fortalece los huesos
2	Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas	7	Disminuye el riesgo de contraer cáncer
3	Eleva tu autoestima	8	Reduce la depresión
4	Ayuda a dormir bien	9	Rejuvenece el cuerpo
5	Aumenta tu capacidad mental	10	Reduce la posibilidad de la diabetes

¡VAMOS, TODOS A HACER EJERCICIO!

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

Calidad de vida



Según el Diccionario de la Real Academia de la lengua la Calidad de vida es *“el conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida”*

Otras definiciones:

Schalooock dice que “la Calidad de vida es un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada uno: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos”

Otras definiciones:

- Estilo de vida
- Nivel de vida
- Modo y condiciones de vida
- Nivel cultural
- Contexto económico-social
- Edad e historia personal

El ser humano esta diseñado
para la supervivencia NO para
la felicidad

NUESTRO OBJETIVO SERÁ CONSEGUIRLA PERO
PARA ELLO HEMOS DE PONERNOS CON TODA
DEDICACIÓN.