

Conservatorio Superior de Badajoz

Educación para la salud: La salud al día. Técnicas de Relajación

Asignatura Optativa de Grado Superior

Curso académico 2004/2005

Profesora: M^a del Rosario Mayoral Núñez

Tabla de contenido

Tabla de contenido	1	
Objetivos generales de la asignatura	2	
Contenidos generales de la asignatura	2	
Criterios de evaluación.....	2	
Programación específica.....	3	
Unidad didáctica I: Fuentes de información útil relacionada con la salud.	3	
Unidad didáctica II: Ergonomía.....	3	
Unidad didáctica III: Ansiedad ante la actuación. El Trac.....	3	
Unidad didáctica IV: Hábitos saludables..	3	
Unidad didáctica V: La respiración como base para la relajación. Tipos de respiración. Ejercicios de respiración.....	3	
		Unidad didáctica VI: La relajación como terapia psicológica básica para combatir el estrés.
		3
		Unidad didáctica VII: Relajación de Jacobson. Técnica de F. M. Alexander. Relajación consciente de Shultz.....
		3
		Unidad didáctica VIII: Autoestima y motivación.
		3
		Unidad didáctica VII: Técnicas orientales de relajación y estiramientos. Tai-Chi Chuan.
		3
		Material:.....
		3
		Notas sobre la asignatura:
		4

Versión del 16 de marzo de 2004

La última versión se encuentra en la siguiente dirección de Internet:

<http://www.paconet.org/conservatorio>

CREDITOS: 3 CREDITOS ANUALES (30 HORAS) REPARTIDOS EN 1 HORA SEMANAL)

Objetivos generales de la asignatura

La enseñanza de la asignatura **Educación para la salud**, en grado **Superior** tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en los alumnos las capacidades siguientes:

- 1) Conocer los posibles tratamientos basados en la dieta y técnicas de relajación para mejorar la calidad de vida del músico.
- 2) Prevenir las enfermedades profesionales y no profesionales de instrumentistas y cantantes.
- 3) Conocer los estudios existentes en la investigación de los temas relacionados con la salud y aplicación práctica de los mismos en la clase.
- 4) Proteger la salud del músico y su rendimiento interpretativo, para así mejorar en definitiva el resultado artístico, mediante el aprendizaje y desarrollo de técnicas de autoestima y autocontrol.
- 5) Inculcar un espíritu crítico sobre los temas de actualidad relacionados con la salud.
- 6) Aplicar técnicas de relajación y calentamiento y concienciar a los alumnos de la necesidad de su realización.
- 7) Conocer las técnicas más utilizadas en el campo de la psicología occidental y oriental en la relajación.
- 8) Asumir conceptos generales sobre anatomía para la mayor comprensión de los procedimientos a utilizar..

Contenidos generales de la asignatura

Mediante el desarrollo de las distintas Unidades Didácticas de que consta el curso, se intentará conseguir que el alumno adquiriera conocimientos específicos para la mejora de la calidad de vida del músico, al mismo tiempo que desarrolla su capacidad de aplicar técnicas encaminadas a la prevención de riesgos.

Búsqueda de información relacionada con la salud y de interés personal, para contribuir a prevenir enfermedades y reconocimiento de riesgos laborales.

Restablecimiento de la salud, si llega a perderse y como contribuir a una rápida recuperación.

Concienciación de un consumo exigente y responsable de alimentos y drogas. Aprendizaje de técnicas de eliminación de malos hábitos.

Mantenimiento de la salud mediante el conocimiento del propio organismo, mediante técnicas de relajación. conocimientos ergonómicos y hábitos saludables.

Reconocimiento de los síntomas que integran el miedo al escenario, entendido como ansiedad ante la actuación. El Trac. Técnicas para aprender a superarlo.

Práctica comprensiva de técnicas que permitan preparar al sistema músculo esquelético para el estudio diario (estiramientos) así como para reconocer síntomas primarios de posibles lesiones.

Aprendizaje de técnicas de relajación. Introducción a la musicoterapia.

Introducción a la musicoterapia.

Criterios de evaluación

Conocer las fuentes científicas a partir de donde extraer información relativa a la salud. Recogida de información crítica

Mediante este criterio se podrá valorar la capacidad del alumno para utilizar el conocimiento adquirido para hallar información útil para su propio bienestar psicofisiológico. Deberá también comprender que no toda la información que nos llega relacionada con la salud es fiable y aprenderá a seleccionar la que le sea más próxima y útil.

Reconocimiento de síntomas específicos de distintas patologías y de malos hábitos posturales, para aprender a solucionarlos cuanto antes.

Este criterio de evaluación pretende constatar la capacidad del alumno para poder prevenir sus propias tecnopatías y detectar a tiempo posibles lesiones, así como concienciar al alumno de la necesidad de corregir malas posturas a la hora de estudiar.

Saber aplicar las técnicas de calentamiento y relajación aprendidas en clase.

Este criterio de evaluación pretende constatar la capacidad del alumno para globalizar los conocimientos adquiridos y aplicarlos a su vida diaria

Programación específica

Objetivos:

Los especificados en los objetivos generales.

Contenidos:

Unidad didáctica I: Fuentes de información útil relacionada con la salud.

Unidad didáctica II: Ergonomía

Unidad didáctica III: Ansiedad ante la actuación. El Trac.

Unidad didáctica IV: Hábitos saludables..

Unidad didáctica V: La respiración como base para la relajación. Tipos de respiración. Ejercicios de respiración

Unidad didáctica VI: La relajación como terapia psicológica básica para combatir el estrés.

Unidad didáctica VII: Relajación de Jacobson. Técnica de F. M. Alexander. Relajación consciente de Shultz.

Unidad didáctica VIII: Autoestima y motivación.

Unidad didáctica VII: Técnicas orientales de relajación y estiramientos. Tai-Chi Chuan.

Material:

Los materiales que se utilizarán en clase serán los siguientes:

Televisión y vídeo.

Colchonetas aislantes (tipo camping): una por alumno (coste aproximado por unidad 5 euros).

Reproductor de CD.

Pizarra y tiza.

Bibliografía aportada por la profesora.

Notas sobre la asignatura:

En una sociedad plena de incertidumbres, polémicas y desencuentros como la que vivimos, también se producen, ante determinados temas, fértiles consensos científicos y sociales que nos ayudan a entender mejor el misterio de la vida y a adoptar medidas para mejorar nuestra situación en ella. Uno de los más llamativos de los últimos años es la certeza de que la dieta alimentaria desempeña un papel estratégico en la salud de los seres humanos y en la prevención o aparición de algunas enfermedades. Se sabe que las enfermedades cardiovasculares y el cáncer son, junto con los accidentes, las más importantes causas de mortalidad en los países desarrollados.

Y, cada día que pasa, se relaciona más directamente a estas patologías con los hábitos de vida, entre los cuales destacan la dieta alimentaria, el ejercicio físico y el consumo de tóxicos como el alcohol o el tabaco. Hay, efectivamente, muchas enfermedades que poco o nada tienen que ver con la alimentación.

Los especialistas en salud pública aseguran que la familia, **los centros de educación** y medios de comunicación juegan un rol de primera magnitud en la sensibilización y concienciación social de la necesidad de seguir una dieta y unos hábitos de vida saludables como camino para conseguir unos índices de salud aceptables y en continua mejora.

El desarrollo de cualquier actividad laboral, mineros, dentistas, jugadores de fútbol o empleados de banca, cualquier profesión desempeñada durante muchas horas, día tras día, durante años, condiciona la forma de vida de la persona, la forma de sentarse, respirar, ver, oír y pensar. El trabajo diario va modelando al ser humano, le da satisfacciones pero también le somete al riesgo de sufrir determinadas afecciones.

Ante algunas enfermedades podemos actuar, tomar iniciativas personales, intervenir, mediante sencillos cambios en nuestros hábitos. Para ello, además de la voluntad de cambiar ciertas costumbres adquiridas, son necesarios ciertos conocimientos básicos, que trataremos de transmitir de forma ordenada y rigurosa a la vez que amena y entendible para todos. Se procurará que las cuestiones científicas o médicas se presenten de modo sencillo y directo y que las recomendaciones y sugerencias sean fácilmente aplicables en nuestra vida cotidiana.