



MÓDULO: Estilos de Vida Saludables
CURSO: Resiliencia: Superar las adversidades con la fuerza interior
FACILITADOR/A: Roberto Cordero Masis

I. Descripción general del curso

Motivar y elevar la autoestima del adulto mayor para una vida más sana y completa. Aprender cómo sobrellevar las situaciones de la vida de una manera sencilla y tranquila. Promover un proyecto de vida concreto y efectivo y colaborar en su promoción. Fomentar la socialización entre ellos como un instrumento para facilitarles las relaciones positivas entre adultos mayores y romper con la timidez.

II. Contenidos

Motivación y superación, sentido de pertenencia de sí mismos, desarrollo de sus capacidades y programarles un proyecto de vida.

Seguridad, independencia y libertad

Dinámicas familiares y sociales

Autoestima, autoconcepto, análisis de género.

Metáfora del edificio