

## **EDUCACIÓN PARA LA SALUD:**

Durante el proceso educativo de los jóvenes incidimos en su aprendizaje académico, pero a veces no prestamos demasiada atención a aquellas conductas que van a influir en su desarrollo personal, emocional, etc.

### **OBJETIVO:**

Enseñar las habilidades y estrategias adecuadas para un desarrollo y crecimiento emocional a los jóvenes, que les permitan unas pautas de comportamiento que reafirmen su confianza y autoestima, así como ayudarles en un proceso de madurez aprendiendo a prevenir conductas no deseadas.

### **CONTENIDOS:**

- Trastornos de la Conducta Alimentaria: Obesidad, Anorexia y Bulimia Nerviosa. Detección y orientación. Información y psicoeducación nutricional.
- Anatomía y fisiología de la sexualidad. Cambios físicos, emocionales y comportamentales de la respuesta sexual en la adolescencia: diferencia entre sexos. La sexualidad sin riesgos: anticoncepción y evitar enfermedades de transmisión sexual. Opciones de identidad sexual. La sexualidad desde el instinto sexual biológico hasta las experiencias vitales.
- Información sobre consumo de sustancias adictivas en la actualidad: tipos, características y consecuencias. Identificación de la población y conductas de riesgo: prevención y orientación. Estrategias y modos de actuación en el caso de consumo de sustancias.
- Fundamentos de los procesos de aprendizaje. Modificación y sustitución de conductas desadaptativas en el adolescente. Aprendizaje de conductas adaptativas en el adolescente.
- ¿Qué es el estrés? Técnicas cognitivas de afrontamiento al estrés. Técnicas fisiológicas de afrontamiento al estrés. Técnicas comportamentales de afrontamiento al estrés. Autoestima pensamiento racional.