

Centro Mediterráneo  
Universidad de Granada

MEMORIA DE CURSO 20GR39: “Taller de  
relajación y atención plena para mayores de  
50 años. Iniciación”



**UNIVERSIDAD  
DE GRANADA**

**Vicerrectorado de  
Extensión Universitaria**



## **ÍNDICE GENERAL**

Programa del curso .....	3
Análisis pormenorizado del curso.....	5



**UNIVERSIDAD  
DE GRANADA**

# **PROGRAMA DEL CURSO**



*Granada, del 10 de marzo al 19 de mayo de 2020*

Dirección:

**M<sup>a</sup> del Mar Morales Hevia**

## **PROGRAMA**

Beneficios de la atención y relajación para la salud, bienestar y larga vida. Filosofía vital y técnicas. Práctica de consciencia corporal y relajación muscular. Diseño de un plan personalizado.

**María del Mar Morales Hevia**

Obstáculos y facilitadores del aprendizaje. La respiración, clave para la salud y el equilibrio psicofísico.

**María del Mar Morales Hevia**

La relajación de la cara, clave para calmar las emociones. Activación de emociones positivas.

**María del Mar Morales Hevia**

Un poder en nuestro cerebro: beneficios de la visualización.

**María del Mar Morales Hevia**

Autoinstrucciones para el bienestar físico y emocional. Practicar la amabilidad con nosotros mismos: tratarnos bien cuando las cosas nos van mal.

**María del Mar Morales Hevia**

Prácticas integrativas, valoración de logros y propuestas de continuidad para afianzar lo aprendido.

**María del Mar Morales Hevia**



# **ANÁLISIS PORMENORIZADO DEL CURSO**



## A.- PERFIL MEDIO DEL ALUMNADO

* Edad:	66,67 años
* Sexo:	
Mujer	100%
* Situación actual del alumnado:	
Pensionista	66,67%
Otros	33,33%
* Principales vías informativas de los cursos:	
Información de algún amigo	66,67%
Información de algún profesor del curso	33,33%
* Temporalidad del conocimiento de los cursos del Centro Mediterráneo:	
Desde este mismo año	100%
* Principales motivos para participar en los cursos ordenados por prioridad del Alumnado:	
No se indica	47,84%
Interés intelectual y cultural	28,57%
Diversión o vacaciones	7,94%
Conocer gente	6,35%
Interés turístico	4,76%
Mejora de Curriculum	3,17%
Reconocimiento de créditos	1,59%



## B.- EVALUACIÓN DE LOS CURSOS

\* Los resultados se presentan siguiendo la escala evaluativa del “1” al “10”, siendo “10” la máxima puntuación:

\* Planificación de los cursos:

El título del curso expresa claramente el contenido del mismo	9,66
El número total de horas dedicadas al curso es adecuado	8,66
El número total de horas dedicadas a cada tema es adecuado	9,00
Accesibilidad de los/as directores/as	9,33
Debate y comunicación entre los asistentes	7,00
En conjunto, el grado de satisfacción con el curso es	9,33

\* Profesorado:

Claridad en la exposición	10
Metodología utilizada	9,50
Dominio del tema	10
Material de apoyo	9,50
Cumplimiento de horarios establecidos	10
Disponibilidad del profesorado	10
En conjunto, la puntuación del profesorado es	10

\* Otros aspectos de interés:

Material técnico y audiovisual	9,00
Administración Centro Mediterráneo	9,00



## **D- ANÁLISIS CUALITATIVO**

### **Sobre el curso seguido**

Estudiar la posibilidad de volver a hacer el curso en modalidad presencial

### **Sobre la organización del Centro Mediterráneo en general**

Se ha considerado satisfactoria en líneas generales

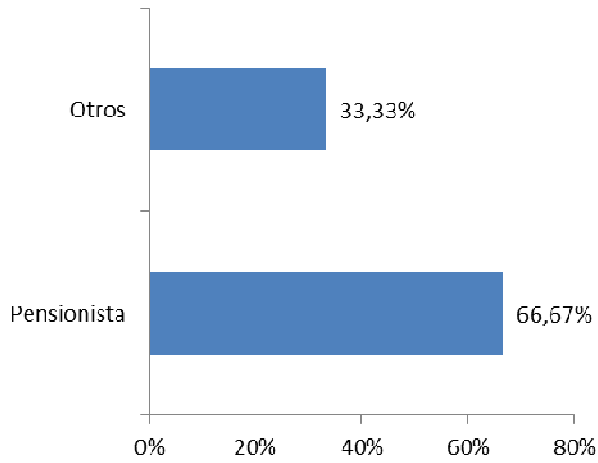
### **Sobre la adecuación de las fechas**

En general se han considerado correctas pese a la crisis del COVID-19

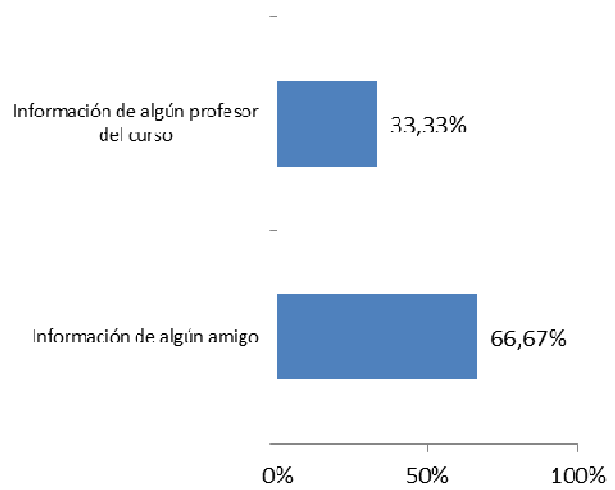




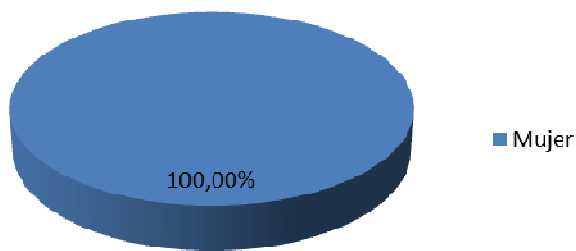
### Situación Laboral



### Vías Informativas



### Sexo



### Motivos de participación

