

FORMACIÓN SOBRE BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL

Justificación: La menopausia y la andropausia pueden afectar al bienestar y al rendimiento laboral. Esta formación práctica promueve un lenguaje no estigmatizante y el autocuidado con estrategias seguras y acceso a los recursos.

Objetivos:

- Capacitar a las personas participantes para comprender los cambios asociados a la menopausia y la andropausia y aplicar estrategias seguras, realistas y personalizadas de nutrición, entrenamiento, fisioterapia, salud sexual y psicología para mejorar la calidad de vida y el bienestar laboral.
- Comprender los cambios asociados a la menopausia y la andropausia y su impacto en la salud y el bienestar laboral. Aplicar estrategias seguras y prácticas (nutrición, fisioterapia, sexualidad y apoyo socioeducativo con perspectiva de género) para mejorar la calidad de vida.
- Identificar síntomas frecuentes, necesidades y señales de alarma que requieren derivación, reduciendo estigmas y sesgos de género.
- Implementar pautas de autocuidado en nutrición y fisioterapia adaptadas a la vida diaria y al trabajo.
- Promover el bienestar y la salud sexual desde un enfoque biopsicosocial, incorporando recursos de apoyo y comunicación respetuosa en el entorno laboral.

Módulo 1 FISIOTERAPIA (incluye suelo pélvico)

1. Menopausia - Andropausia. ¿Qué cambia en el cuerpo y el movimiento?

2. Dolor, rigidez y movilidad. ¿Esto es normal?
3. Suelo pélvico y abdomen. Conocer, activar y cuidar.
4. Fuerza y equilibrio para el día a día.
5. Ejercicio práctico: rutina sencilla para casa.
6. Cuándo pedir ayuda a fisioterapia.

Módulo 2 PSICOLOGÍA

1. Menopausia y andropausia: desmontando mitos
2. Imagen corporal, alimentación y presión estética
3. Emociones, autoestima y autocuidado: aprender a escucharnos en una etapa de cambio
4. Sueño, estrés y regulación del cuerpo
5. Sexualidad, vínculos y comunicación
6. Cuándo pedir ayuda y cómo, recoger Feedback.

Módulo 3 NUTRICIÓN

1. Menopausia - Andropausia. ¿Qué supone a nivel físico esta etapa?
2. Cambios físicos y reparto de la grasa corporal.
3. Mi nuevo cuerpo. ¿Esto es normal?
4. Alimentación saludable para esta nueva etapa. Combina alimentos con la familia.
5. Supermercado. En busca y captura del alimento saludable. ¿Este producto es para mí?

5) Metodología

Exposición + casos prácticos o talleres.

PERSONAL DESTINATARIO:

Personal empleado de Diputación de Sevilla