



# **UNED SENIOR 17/18 A CORUÑA**

## **GUÍA DIDÁCTICA**

### **ASIGNATURA: LANOTERAPIA**

### **CUATRIMESTRE: PRIMERO**

### **AYUNTAMIENTO: PORTO DO SON**

*AVISO LEGAL. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal, los datos personales que nos facilite formarán parte de un fichero inscrito en el Registro General de Protección de Datos cuyo responsable será CENTRO UNED A CORUÑA con CIF V15058407. Podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito dirigido a CENTRO ASOCIADO UNED A CORUÑA, c/Educación, 3, 15011 A Coruña*

## **INTRODUCCIÓN:**

Como su nombre indica, la Lanoterapia consiste en utilizar el tejido como terapia. Esta técnica demostró excelentes resultados para reducir los niveles de tensión y estrés, ya que ayuda a una recuperación mental y física después de una jornada laboral.

En varios países del mundo la Lanoterapia está dando muy buenos resultados, tanto en personas adultas como en infantes con diversas problemáticas tales como depresión, estrés, problemas motrices o de conducta.

La Lanoterapia desarrolla la perseverancia, la creatividad y la concentración, entre otras habilidades. De hecho, no solo en el plano individual se pueden observar mejoras, sino también en el plano colectivo; en los grupos de tejido que se organizan, se fortalecen la empatía y el trabajo en equipo.

A cualquier edad, realizar un tipo de actividad manual repercute positivamente en el plano psicológico, ya que estimula la imaginación y la creatividad. En el caso particular de la Lanoterapia, sentir a través de las manos la suavidad y la textura de la lana es una sensación muy grata que influye directamente en la mente y en las funciones cognitivas.

Incluso puede ayudar a superar crisis personales y a reconciliarse con uno mismo. Este aspecto puede ser muy beneficioso para encontrar la paz interior y armonizar todo el ser.

De esta manera, mediante estas labores se pueden superar problemas cotidianos y liberarse del estrés diario. Además, la satisfacción y el optimismo que derivan del trabajo personal involucrado en un proceso de creación, de hacer las cosas por uno mismo, son inmensos.

## **OBJETIVOS:**

Los puntos clave, u objetivos y beneficios que buscamos y otorga la LANOTERAPIA se citan a continuación:

- Ayudar a eliminar el estrés y a combatir la depresión.
- Despertar nuestra parte más creativa.
- Aportar claridad a los pensamientos.
- Conectarnos con nuestros sentimientos y pensamientos más profundos.
- Fortalecer los lazos sociales.
- Favorecer la comunicación con otros.
- Armonizar todo el ser.
- Crear satisfacción y mejorar la autoestima.
- Eliminar prejuicios y bloqueos emocionales.
- Ayudar a superar problemas de motricidad.
- Fomentar la igualdad.

### **CONTENIDOS/PROGRAMA:**

- Montaje de puntos
- Puntos básicos: punto Musgo, punto Jersey
- Calados: menguados y aumentos
- Cortes de prendas: sisas y escotes
- Confección de mangas
- Confección de ochos, trenzados.
- Cosidos y rematados de prendas
- Personalización de prendas: cintas, botones, abalorios, adornos...

### **A QUIÉN VA DIRIGIDA:**

Este curso LANOTERAPIA está pensado para alumnos y alumnas senior, comenzando con un nivel de iniciación que contempla el contacto por primera vez y punto básico (derecho y revés).

También se contempla la posibilidad de ofertar niveles más avanzados para participantes con un conocimiento previo de la técnica.

Los grupos serán lo más reducidos posible, con un máximo de 10 personas por grupo, con el fin de poder dar una atención lo más personalizada posible.

### **METODOLOGÍA DE TRABAJO:**

En las diferentes sesiones se seguirá una metodología de trabajo personalizada. Al tratarse de grupos reducirlos puede aplicarse este método que persigue no la realización de artículos o productos, sino el disfrute de la experiencia de la realización de una tarea así como la abstracción que esta produce, dando pie a los beneficios de la Lanoterapia que se describían con anterioridad.

Para este curso serán necesarios los materiales que se describen a continuación:

Un par de agujas de tejer.

Aguja lanera de coser.

Lana, algodón, lino, trapillo, etc.

Materiales diversos para acabados de piezas

Tijeras cortahilos

Marcadores

Imperdibles

Aguja de ganchillo para rescatar puntos

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**

Exposición de trabajos realizados a lo largo del curso UNED –SENIOR en diferentes foros comarcales o gallegos

Elaboración de pieza colectiva y exposición en un lugar público para dar a conocer la actividad de la UNED SENIOR en la comarca

### **LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

Las clases serán impartidas en el centro de la UNED-SENIOR de Porto do Son – Noal (A Coruña)

### **HORARIO Y DÍAS:**

Dos horas semanales, impartándose clases los miércoles de 16.00 a 18.00 h

### **PLANIFICACIÓN:**

Tal como indican puntos anteriores del documento estas sesiones no persiguen un objetivo de realización física (la fabricación de un producto) ni directamente la formación en las técnicas de tejido, sino en la mejora personal y psicológica de cada uno de sus participantes.

Dicho lo cual, planificar con antelación cada una de sus sesiones no procede al adaptarse éstas a la situación personal y al ritmo de aprendizaje de cada uno o cada una de sus miembros. De ahí la gran ventaja de ofrecer pequeños grupos personalizados.

### **EVALUACIÓN: (SI ES EL CASO)**

No procede

**DATOS PROFESORADO**

Nombre y apellidos: <b>SOCORRO VÁZQUEZ MONTERO</b>
Categoría profesional: <b>DOCENTE</b>
e-mail: <b>socovazquezmontero@gmail.com</b>

**CURRICULUM VITAE:**

- Durante años adquirí experiencia como docente en diversas técnicas de manualidades, tanto para mayores como para niños.
- Impartí clases en diversos cursos de los ayuntamientos de Lousame, Rois y Boiro.
- También talleres para niños y niñas en el CPI Cernadas de Castro – Lousame (A Coruña)
- Mi última colaboración con el CPI Cernadas de Castro fué la participación como tejedora en la feira/mercado tradicional que se celebró en el colegio el 28 de mayo de 2016 con gran aceptación por parte del alumnado y los visitantes.
- Colaboro en la organización de eventos y ferias de artesanía y productos locales para ayuntamientos como Noia, Lousame, Boimorto, Boiro, Porto do Son, Outes (A Coruña)
- Actualmente colaboro con la Cruz Roja de Noia como voluntaria, impartiendo sesiones de Lanoterapia dirigidas a personas adultas.
- Soy monitora del programa TECENDO POLO CAMBIO impulsado por el Fondo Galego de Cooperación e Solidariedade, que propone actividades que fomentan la reflexión sobre la cooperación y las desigualdades.
- Como monitora de Lanoterapia, en este momento mantengo abiertos cerca de una decena de obradoiros en diferentes locales sociales de los ayuntamientos de Lousame, Noia y Boiro, con más de medio centenar de participantes.