

Programación Inglés B2 Bienestar Físico y Emocional



CURSO 2025/26

PROGRAMACIÓN
CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN INGLÉS PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y
EMOCIONAL
2025-2026
ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS LUCENA

El curso de Especialización en Inglés para el Bienestar Físico y Emocional está destinado a profesionales del mundo de la Actividad Física y del Deporte, de la Nutrición y Dietética o la Psicología que acrediten estar en posesión de al menos un Nivel Intermedio B1 en inglés, teniendo en cuenta las posibilidades de acreditación incluidas en el artículo 15 de la *Orden de 1 de junio de 2021, por la que se regulan los cursos para la actualización, perfeccionamiento y especialización de competencias en idiomas en las Escuelas Oficiales de Idiomas de la Comunidad Autónoma de Andalucía*, así como los requisitos de acceso según aparecen en el artículo 14 de dicha Orden. Durante el curso escolar 2025-2026 el tutor de este curso será José Manuel Puerto Cabeza.

I. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

Una vez adquiridas las competencias correspondientes al Nivel Intermedio B1, el alumnado será capaz de:

- **Comprensión de textos orales:** Comprender el sentido general, la información esencial, los puntos principales, los detalles más relevantes y las opiniones y actitudes, tanto implícitas como explícitas, de los y las hablantes en textos orales extensos y conceptual y estructuralmente complejos, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, articulados a velocidad normal, en alguna variedad estándar de la lengua y a través de cualquier canal, incluso cuando las condiciones de audición no sean buenas.
- **Producción y coproducción de textos orales:** Producir y coproducir, independientemente del canal, textos orales claros y lo bastante detallados, de cierta extensión, bien organizados y adecuados al interlocutor o interlocutora y propósito comunicativo específicos, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, en una variedad de registros y estilos estándar, con una pronunciación y entonación claras y naturales y un grado de espontaneidad, fluidez y corrección que le permita comunicarse con eficacia aunque aún pueda cometer errores esporádicos que provoquen la incompreensión, de los que suele ser consciente y que puede corregir.
- **Comprensión de textos escritos:** Comprender con suficiente facilidad y con un alto grado de independencia el sentido general, la información

esencial, los puntos principales, los detalles más relevantes y las opiniones y actitudes del autor o de la autora, tanto implícitas como explícitas, en textos escritos extensos y conceptual y estructuralmente complejos, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, en alguna variedad estándar de la lengua y que contengan expresiones idiomáticas de uso común, siempre que pueda releer las secciones difíciles.

- **Producción y coproducción de textos escritos:** Producir y coproducir, independientemente del soporte, textos escritos de cierta extensión, bien organizados y lo bastante detallados, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, utilizando apropiadamente una amplia gama de recursos lingüísticos propios de la lengua escrita y adecuando con eficacia el registro y el estilo a la situación comunicativa.
- **Mediación:** Mediar entre hablantes de la lengua meta o de distintas lenguas en situaciones específicas dentro del terreno del bienestar físico y emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

<p>Comprensión de textos orales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comprender declaraciones y mensajes, anuncios, avisos e instrucciones detallados, dados en vivo o a través de medios técnicos, sobre temas relacionados con el mundo del bienestar físico y emocional, a velocidad normal y en una variedad estándar de la lengua. ❖ Comprender con todo detalle, independientemente del canal, lo que se le dice directamente en transacciones y gestiones de carácter habitual y menos corriente, incluso en un ambiente con ruido de fondo, siempre que se utilice una variedad estándar de la lengua y que se pueda pedir confirmación. ❖ Comprender, con el apoyo de la imagen (esquemas, gráficos, fotografías, vídeos, entre otros), la línea argumental, las ideas principales, los detalles relevantes y las implicaciones generales de presentaciones, charlas, discursos, y otras formas de presentación pública, académica o profesional, extensos y lingüísticamente complejos, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, siempre que estén bien estructurados y que tengan marcadores explícitos que guíen la comprensión. ❖ Comprender las ideas principales y las implicaciones más generales de conversaciones y discusiones de carácter informal, relativamente extensas y animadas, entre dos o más participantes, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, siempre que la argumentación se desarrolle con claridad y en una variedad de lengua estándar no muy idiomática. ❖ Comprender con todo detalle las ideas que destacan los interlocutores o interlocutoras, sus actitudes y argumentos principales, en conversaciones y discusiones formales sobre líneas de actuación, procedimientos, y otros asuntos de carácter general relacionados con el bienestar físico y emocional. Comprender la mayoría de los documentales radiofónicos, de las noticias de la televisión y de los programas sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, articulados con claridad y a velocidad normal en una variedad estándar de la lengua, e identificar el estado de ánimo y el tono de los hablantes.
--	---

<p>Producción y coproducción de textos orales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hacer declaraciones públicas sobre asuntos comunes y más específicos dentro del propio campo del bienestar físico y emocional, con un grado de claridad, fluidez y espontaneidad que no provoca tensión o molestias al oyente. ❖ Hacer presentaciones claras y detalladas, de cierta duración y preparadas previamente, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional, explicando puntos de vista, razonando a favor o en contra de un punto de vista concreto, mostrando las ventajas y desventajas de varias opciones, desarrollando argumentos con claridad y ampliando y defendiendo sus ideas con aspectos complementarios y ejemplos relevantes, así como responder a una serie de preguntas complementarias de la audiencia con un grado de fluidez y espontaneidad que no supone ninguna tensión ni para sí mismo ni para el público. ❖ Desenvolverse con seguridad en transacciones y gestiones relacionadas con el bienestar físico y emocional, ya sea cara a cara, por teléfono u otros medios técnicos, solicitando y dando información y explicaciones claras y detalladas, dejando claras su postura y sus expectativas y desarrollando su argumentación de manera satisfactoria en la resolución de los problemas que hayan surgido. ❖ Participar activamente en conversaciones y discusiones informales con uno o más interlocutores o interlocutoras, cara a cara o por teléfono u otros medios técnicos, describiendo con detalle hechos, experiencias, sentimientos y reacciones, y respondiendo a los de sus interlocutores o interlocutoras, haciendo comentarios adecuados; expresando y defendiendo con claridad y convicción, y explicando y justificando de manera persuasiva, sus opiniones, creencias, y proyectos; evaluando propuestas alternativas; proporcionando explicaciones, argumentos y comentarios adecuados; realizando hipótesis y respondiendo a éstas; todo ello sin divertir o molestar involuntariamente a sus interlocutores o interlocutoras, sin suponer tensión para ninguna de las partes, transmitiendo cierta emoción y resaltando la importancia personal de hechos y experiencias. ❖ Participar activamente en conversaciones informales animadas, con uno o varios interlocutores o interlocutoras, que traten temas abstractos, complejos, específicos e incluso
--	---

	<p>desconocidos y en las que se haga un uso emocional, alusivo o humorístico del idioma, expresando las propias ideas y opiniones con precisión, presentando líneas argumentales complejas de manera convincente y respondiendo a las mismas con eficacia, haciendo un buen uso de las interjecciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Participar activamente y con gran facilidad en conversaciones y discusiones formales animadas (por ejemplo: en debates, charlas, coloquios, reuniones o seminarios) en las que se traten temas abstractos, complejos, específicos e incluso desconocidos, identificando con precisión los argumentos de los diferentes puntos de vista, argumentando la propia postura formalmente, con precisión y convicción, respondiendo a preguntas y comentarios y contestando de forma fluida, espontánea y adecuada a argumentaciones complejas contrarias. ❖ Tomar la iniciativa en una conversación, ampliando y desarrollando las propias ideas, bien con poca ayuda, bien obteniendo la misma del entrevistador o de la entrevistadora si se necesita. ❖ Participar activa y adecuadamente en conversaciones, reuniones, discusiones y debates formales de carácter habitual o más específico dentro del campo del bienestar físico y emocional, en los ámbitos público, académico o profesional, en los que esboza un asunto o un problema con claridad, especulando sobre las causas y consecuencias y comparando las ventajas y desventajas de diferentes enfoques, y en las que ofrece, explica y defiende sus opiniones y puntos de vista, evalúa las propuestas alternativas, formula hipótesis y responde a estas.
<p>Comprensión de textos escritos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comprender instrucciones, indicaciones u otras informaciones técnicas extensas y complejas dentro del propio campo del bienestar físico y emocional, incluyendo detalles sobre condiciones y advertencias. ❖ Identificar con rapidez el contenido y la importancia de noticias, artículos e informes sobre temas relacionados con el mundo del bienestar físico y emocional y comprender, en textos de referencia y consulta, en cualquier soporte,

	<p>información detallada sobre estos mismos temas, así como información específica en textos oficiales, institucionales, o corporativos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Comprender el contenido, la intención y las implicaciones de notas, mensajes y correspondencia personal en cualquier soporte, incluidos foros y blogs, en los que se transmite información detallada y se expresan, justifican y argumentan ideas y opiniones sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional. ❖ Leer correspondencia formal relativa al propio campo de especialización, sobre asuntos de carácter tanto abstracto como concreto, y captar su significado esencial, así como comprender sus detalles e implicaciones más relevantes. ❖ Comprender textos periodísticos, incluidos artículos y reportajes sobre temas de actualidad relacionados con el mundo del bienestar físico y emocional en los que el autor o la autora adopta ciertos puntos de vista, presenta y desarrolla argumentos y expresa opiniones de manera tanto implícita como explícita.
<p>Producción y coproducción de textos escritos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Complimentar, en soporte papel u online, cuestionarios y formularios detallados con información compleja, de tipo profesional incluyendo preguntas abiertas y secciones de producción libre. ❖ Escribir, en cualquier soporte o formato, un currículum vitae detallado, junto con una carta de motivación (por ejemplo, para presentar dentro de una oferta de empleo como entrenador/a personal), detallando y ampliando la información que se considera relevante y ajustando la misma al propósito y destinatario específicos. ❖ Escribir notas, anuncios y mensajes en los que se transmite o solicita información sencilla de carácter inmediato o más detallada según la necesidad comunicativa, incluyendo explicaciones y opiniones, sobre aspectos relacionados con actividades y situaciones comunes dentro del mundo del bienestar físico y emocional o más específicos dentro del propio campo de especialización o de interés, y en los que se resaltan los aspectos que resultan importantes, respetando las

	<p>convenciones específicas del género y tipo textuales y las normas de cortesía y, en su caso, de la etiqueta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Tomar notas, con el suficiente detalle, sobre aspectos que se consideran importantes, durante una conferencia, presentación o charla estructurada con claridad sobre un tema conocido, relacionado con el campo del bienestar físico y emocional, aunque se pierda alguna información por concentrarse en las palabras mismas. ❖ Tomar notas, recogiendo las ideas principales, los aspectos relevantes y detalles importantes, durante una entrevista (por ejemplo, de trabajo), conversación formal, reunión o debate, bien estructurados y sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional. ❖ Escribir correspondencia personal, en cualquier soporte, y comunicarse con seguridad en foros y blogs, en los que se expresan noticias y puntos de vista con eficacia, se transmite cierta emoción, se resalta la importancia personal de hechos y experiencias y se comentan las noticias y los puntos de vista de los corresponsales y de otras personas. ❖ Escribir, en cualquier soporte, correspondencia formal dirigida a instituciones públicas o privadas y a empresas, en las que se da y solicita información detallada y se explican y justifican con el suficiente detalle los motivos de ciertas acciones, respetando las convenciones formales y de cortesía propias de este tipo de textos. ❖ Escribir informes de media extensión, de estructura clara y en un formato convencional, en los que se expone un asunto con cierto detalle y se desarrolla un argumento, razonando a favor o en contra de un punto de vista concreto, explicando las ventajas y las desventajas de varias opciones, y aportando conclusiones justificadas y sugerencias sobre futuras o posibles líneas de actuación.
<p>Mediación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Transmitir oralmente a terceras personas, en forma resumida o adaptada, el sentido general, la información esencial, los puntos principales, los detalles más relevantes y las opiniones y actitudes, tanto implícitas como explícitas, contenidos en textos orales o escritos conceptual y estructuralmente

complejos (por ejemplo: presentaciones, documentales, entrevistas, conversaciones, debates o artículos), sobre aspectos concretos de temas relacionados con el mundo del bienestar físico y emocional, siempre que dichos textos estén bien organizados, en alguna variedad estándar de la lengua, y si puede volver a escuchar lo dicho o releer las secciones difíciles.

- ❖ Sintetizar y transmitir oralmente a terceras personas la información y argumentos principales, así como los aspectos relevantes, recopilados de diversos textos escritos procedentes de distintas fuentes (por ejemplo: diferentes medios de comunicación o varios informes u otros documentos de carácter profesional).
- ❖ Interpretar durante intercambios de carácter formal (por ejemplo, en una reunión de trabajo claramente estructurada), siempre que pueda prepararse de antemano y pedir confirmación y aclaraciones según lo necesite.
- ❖ Mediar entre hablantes de la lengua meta o de distintas lenguas en situaciones relacionadas con el bienestar físico y emocional, transmitiendo la información, las opiniones y los argumentos relevantes, comparando y contrastando las ventajas y desventajas de las distintas posturas y argumentos, expresando sus opiniones al respecto con claridad y amabilidad y pidiendo y ofreciendo sugerencias sobre posibles soluciones o vías de actuación.
- ❖ Tomar notas escritas para terceras personas, con la debida precisión y organización, recogiendo los puntos y aspectos más relevantes, durante una presentación, conversación o debate claramente estructurados y en una variedad estándar de la lengua, sobre temas del propio interés o dentro del campo propio de especialización profesional.
- ❖ Transmitir por escrito el sentido general, la información esencial, los puntos principales, los detalles más relevantes y las opiniones y actitudes, tanto implícitas como explícitas, contenidos en textos escritos u orales conceptual y estructuralmente complejos, sobre aspectos relacionados con el mundo del bienestar físico y emocional, siempre que dichos textos estén bien organizados, en alguna variedad estándar de la lengua, y si puede releer las secciones difíciles o volver a

	<p>escuchar lo dicho.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Resumir por escrito los puntos principales, los detalles relevantes y los puntos de vista, opiniones y argumentos expresados en conversaciones, entre dos o más interlocutores o interlocutoras, claramente estructuradas y articuladas a velocidad normal y en una variedad estándar de la lengua, sobre temas relacionados con el bienestar físico y emocional. ❖ Sintetizar y transmitir por escrito la información y argumentos principales, así como los aspectos relevantes, recopilados de diversos textos escritos procedentes de distintas fuentes (por ejemplo: diferentes medios de comunicación o varios informes u otros documentos de carácter educativo o profesional).
--	---

II. CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN

PRIMER CUATRIMESTRE		
UNIDAD 1	<p>Fundamentos del Bienestar ¿Qué es el bienestar? Dimensiones y enfoques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferencias entre bienestar físico, mental y emocional. • Estrategias para una vida equilibrada en la cultura anglosajona. Luchando contra la carrera de la rata. 	<p>Semanas 1-2</p>
UNIDAD 2	<p>Actividad Física y Deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios del ejercicio en la salud integral. • Tipos de actividad física: cardio, fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio. • Deportes populares en los países de habla inglesa: running, yoga, pilates, calistenia. • Cultura del deporte y vida activa en EEUU y Reino Unido. 	<p>Semanas 3 - 4</p>

UNIDAD 3	<p>Nutrición y Alimentación Consciente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principios de una alimentación saludable. • Conceptos clave: macronutrientes, micronutrientes y dietas equilibradas. • Tendencias nutricionales en los países anglosajones: <i>plant-based</i>, <i>intermittent fasting</i>, <i>clean eating</i>. • El impacto de la alimentación en el bienestar mental y físico. El eje intestino-cerebro. • Suplementos alimenticios. 	<p>Semanas 5 - 8</p>
UNIDAD 4	<p>Minimalismo y Sostenibilidad en el Bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el minimalismo? Filosofía y beneficios. • Minimalismo en la alimentación, la moda y el consumo responsable. • <i>Slow living</i>: una alternativa al estrés moderno. • La conexión entre el orden, la mente y el bienestar. 	<p>Semanas 9 - 11</p>
UNIDAD 5	<p>El Impacto del Sueño en el Bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante dormir bien? Beneficios físicos y mentales. • La ciencia del sueño: fases, ritmos circadianos y calidad del descanso. • Estrategias para mejorar el sueño: fases, ritmos circadianos y calidad del descanso. • Estrategias para mejorar el sueño: higiene del sueño y rutinas nocturnas. • Impacto de la tecnología y el estrés en el descanso. 	<p>Semanas 12 - 14</p>
SEGUNDO CUATRIMESTRE		
UNIDAD 6	<p>Mindfulness y Gestión del Estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el mindfulness? Origen y principios. • La importancia de la atención plena. • Respiración y relajación: ejercicios prácticos. • La meditación en la cultura occidental: adopción y adaptaciones. 	<p>Semanas 19 - 20</p>

UNIDAD 7	<p>Terapias Alternativas y Bienestar Holístico</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introducción a las terapias alternativas. ● Yoga y su impacto en el bienestar físico y mental. ● Reiki, acupuntura y otras prácticas en la medicina integrativa. ● Musicoterapia y arteterapia como herramientas para la gestión del estrés. 	<p>Semanas 18 - 19</p>
UNIDAD 8	<p>Bienestar Digital y Salud Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El impacto de la tecnología en la salud mental. ● Desintoxicación digital: estrategias para reducir la dependencia de dispositivos. ● <i>Mindful technology</i>: uso consciente de redes sociales y pantallas. ● La importancia de la desconexión digital y el contacto con la naturaleza. 	<p>Semanas 20-22</p>
UNIDAD 9	<p>La Importancia de las Relaciones y la Pertenencia a una Comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La comunidad y las relaciones interpersonales en la salud emocional. ● Modelos de bienestar en distintas culturas. Las zonas azules. ● Fomentar el bienestar en el trabajo y la vida cotidiana. ● Estrategias para una vida plena y equilibrada. 	<p>Semanas 23 - 26</p>
UNIDAD 10	<p>Referentes en el Mundo del Autocuidado</p> <ul style="list-style-type: none"> ● James Clear y El Poder de los Hábitos. ● Marie Kondo y el Bienestar a Través del Orden. ● Matthew Walker y La Ciencia del Sueño. ● Eckhart Tolle y La Importancia del Presente. 	<p>Semana 27 - 30</p>

III. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se tendrán en cuenta los siguientes factores para tratar la diversidad: los conocimientos previos del alumnado, sus intereses y aptitudes, los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje, las actitudes frente al medio de aprendizaje, y las ideas y representaciones del idioma objeto de estudio.

La programación de este curso se pondrá en práctica teniendo en cuenta estas diferencias para que todo el alumnado pueda adquirir el nivel de conocimientos y de competencia previsto en cada nivel. Para ello, el docente ofrecerá los medios necesarios para compensar los elementos de aprendizaje que puedan suponer

problemas. Por otro lado, el docente creará nuevos materiales para ampliar los conocimientos del alumnado y que éste alcance más rápidamente los objetivos propuestos.

Además, se usarán estrategias para la diversidad, tales como la organización del espacio físico del aula para maximizar el aprendizaje cooperativo de acuerdo a las motivaciones y necesidades del alumnado, la utilización de una variedad de materiales y soportes, y la diversificación de los contenidos para un mismo objetivo, así como de las actividades de aprendizaje.

IV. CÓMPUTO TOTAL DE HORAS LECTIVAS SEMANALES Y NÚMERO TOTAL DE HORAS DEL CURSO

Curso anual de 4 horas 30 minutos a la semana con una duración de 2 horas 15 minutos cada sesión. El número total de horas del curso será de 150 aproximadamente.