

Habitos saludables

Modalidad: curso e-Learning Duración: 4 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Aprender sobre la importancia de cuidar la salud física y mental.
- Identificar los hábitos saludables que pueden mejorar tu vida diaria.
- Desarrollar estrategias para integrar hábitos saludables en tu rutina diaria.
- Aprender técnicas de relajación y manejo del estrés.
- Comprender cómo la alimentación y el ejercicio físico afectan positivamente la salud.
- Desarrollar un plan personalizado para la implementación de hábitos saludables.

CONTENIDOS

UNIDAD - Hábitos saludables y nivel de energía

Estado de elevada energía

Energía, edad y condición física

UNIDAD - Hábitos de alimentación saludable

La pirámide

Pautas de alimentación saludable

UNIDAD - Hábitos de ejercicio saludables

Beneficios del ejercicio físico para el organismo y el cerebro.

Practicar el ejercicio físico de la forma correcta

El ejercicio físico, alimentación y el descanso.

Combinar entrenamiento aeróbico y anaeróbico

Duración e intensidad del entrenamiento

Cómo realizar los ejercicios de sobrecarga

Cuando el objetivo es hacer crecer los músculos

Cómo realizar el ejercicio aeróbico

UNIDAD - Sueño saludable

La importancia de descansar suficientemente

Pautas de sueño adecuado

Qué hacer cuando se padece insomnio

UNIDAD - Estrategias fisiologicas para mantener el control

Tecnicas de respiracion

Tipos de respiracion

Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)

Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y despues a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)

Ejercicio 3: Realizar una inspiracion completa

Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiracion de manera completa y regular

Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa

Tecnicas de relajacion

Aqui y ahora

Todo conflicto esta en mi mente

El ataque es miedo

UNIDAD - Ergonomia

Configuracion Ergonomica de PVDs

Regular la distancia y la altura de la pantalla

Configuracion de la pantalla de ordenador

Configuracion Ergonomica con portatiles

Configuracion Ergonomica de la Mesa de Trabajo

Configuracion Ergonomica de la silla

Sentarse Correctamente

Regular la altura de la silla

Uso correcto del Raton

Sindrome tunel carpiano

Postura de trabajo

Entorno de Trabajo: Iluminacion

Entorno de Trabajo: Ruido

Entorno de Trabajo: Factores ambientales

Ejercicios de relajacion muscular

Ejercicios de relajacion ocular

UNIDAD - Modificacion de los habitos

Los habitos

El refuerzo cerebral

Las dificultades para modificar los habitos

El cambio de habitos

