

criteria

Habitos Saludables



Área: HABILIDADES

Duración: 4h

Metodología: online

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 y estructura del curso

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 fisiológicas para mantener el control

- Técnicas de respiración
- Tipos de respiración
- 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 después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa
- Técnicas de relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente

• El ataque es miedo

UNIDAD.- Ergonomía

- Configuración Ergonómica de PVDs
- Regular la distancia y la altura de la pantalla
- Configuración de la pantalla de ordenador
- Configuración Ergonómica con portátiles
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Ratón
- Síndrome túnel carpiano
- Postura de trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajación muscular

• Ejercicios de relajación ocular

UNIDAD.- Modificación de los hábitos

- Los hábitos
- El refuerzo cerebral

- Las dificultades para modificar los hábitos

- El cambio de hábitos

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

