

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 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~~

es mi vida.es | [info@criteria.es](mailto:info@criteria.es) | MAD: 91 571 21 39 | BCN: 93 265 26 77

#### **UNIDAD.- Ergonomía**

- Configuración Ergonómica de PVDs

Regular la distancia y la altura de la pantalla

Configuración de la pantalla de ordenador

Configuración Ergonomica con portatiles

- Configuración Ergonomica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonomica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Raton
- Síndrome tunel 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