

Curso

Fundamentos de Estilo de Vida Saludable

Ahora cuentas con una forma flexible para cumplir tus Semanas Tec a través de los cursos de The Learning Gate. Es una opción pensada para impulsar tu desarrollo y fortalecer la proyección de tu perfil, ideal para estudiantes de profesional y para quienes están por graduarse y aún tienen este requisito pendiente.

Objetivo

Con este programa desarrollarás e integrarás hábitos saludables en alimentación, movimiento y descanso para construir un estilo de vida equilibrado, sostenible y adaptable a las demandas cotidianas.

Dirigido a

Estudiantes de profesional interesados en fortalecer su bienestar físico, mental y emocional a partir de hábitos sostenibles.

Modelo Flex

Para ti que te gusta aprender a tu propio ritmo y tomar tus propias decisiones.

- Sesión de onboarding para tu inicio.
- Elige el Curso que mejor se adapte a tus intereses.
- Inicia y finaliza a tu ritmo y de acuerdo con tu agenda.
- Mantén completa flexibilidad en tu aprendizaje.

Tu ruta hacia el éxito académico

- 40 horas de formación distribuidas en 4 módulos.
- Evaluación final obligatoria presencial por plataforma.
- Acredita una Semana Tec, equivalente a un crédito académico.
- Calificación mínima aprobatoria: 70.
- Obtienes una insignia turquoise.



Duración

40 horas
4 módulos

Temario

1. Estrategias de Alimentación Equilibrada y Nutrición

10 horas

1. Principios de una dieta equilibrada: balance, variedad y moderación
2. Grupos de alimentos y proporciones recomendadas
3. Alimentos funcionales y su papel en la promoción de la salud
4. Herramientas para diseñar planes alimenticios
5. Estrategias para personalizar y ajustar un plan de alimentación equilibrado

2. Movimiento: Claves para una Vida Saludable

10 horas

1. Fundamentos de la actividad física y salud integral
2. Componentes de la condición física relacionada con la salud
3. Tipos de ejercicio físico
4. Principios para el diseño de un plan de ejercicio personalizado
5. Barreras y facilitadores para mantener una rutina de actividad física

3. Postura, Movilidad y Flexibilidad

10 horas

1. Movilidad articular
2. Flexibilidad corporal
3. Consciencia corporal
4. Ejercicio físico aeróbico para la salud
5. Ejercicio de fuerza para la salud

4. Higiene del Sueño y Recuperación Integral

10 horas

1. Principios básicos de la higiene del sueño
2. Factores que favorecen y que interfieren con una buena higiene del sueño
3. La recuperación física y mental a través del sueño
4. Componentes esenciales de una rutina nocturna saludable
5. Adaptación del entorno y hábitos sostenibles para mantener una buena rutina del sueño

¡Suma a tu perfil profesional las habilidades más buscadas en el mundo laboral!