

HIGIENE POSTURL Y SALUD FÍSICA



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 12 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Entender cómo funciona nuestro cuerpo para aprovechar al máximo nuestros movimientos cotidianos. Saber escucharlo y tener herramientas para cuidarlo.

Brindar herramientas necesarias para comprender y gestionar de manera efectiva el estrés y la fatiga. Aprender a identificar las señales de alerta tempranas e implementar estrategias prácticas que permitirán mantener un equilibrio entre responsabilidades y bienestar.

CONTENIDOS

BLOQUE 1 - SALUD FÍSICA

1. - LA EVOLUCIÓN DE LA ESPECIE HUMANA
2. - SISTEMA MUSCULO - Esquelético
3. - EVALUACIÓN POSTURAL / CENTRO DE GRAVEDAD

BLOQUE 2 - FATIGA Y ESTRÉS

- 1- INTRODUCCIÓN A LA FATIGA Y EL ESTRÉS
2. - FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS Y LA FATIGA
3. - EVALUACIÓN DEL ESTRÉS Y LA FATIGA
4. - ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS
5. - MANEJO DE LA FATIGA