



Curso

**Actividad Física y Bienestar para la
vida Diaria**

PROGRAMA

Actividad Física y Bienestar para la vida Diaria

Tu cuerpo necesita moverse... pero ¿por dónde empezar? Este curso está diseñado para ayudarte a integrar hábitos de actividad física y bienestar de forma realista, segura y adaptada a tu vida. Aprenderás a cuidar tu postura, alimentarte mejor, organizar tu tiempo, manejar el estrés y construir una rutina física que te motive y te sostenga.



Inicio

27 septiembre
2025



Duración

30 horas en
10 sesiones



Modalidad

Presencial



Horario

Sábado 9:00 a
12:00 horas



Inversión

Contado:
\$9,500 MXN o

3 parcialidades de:
\$3,300 MXN

Si desea pagar en otra moneda, se utilizará el tipo de cambio del día en que se realice el pago



OBJETIVO:

Brindarte los conocimientos y herramientas necesarias para que comprendas la importancia de la actividad física, adoptes hábitos saludables y construyas un estilo de vida más activo, consciente y equilibrado.

DIRIGIDO A:

- Personas entre 20 y 60 años interesadas en mejorar su bienestar físico y emocional, sin necesidad de tener experiencia deportiva previa.

REQUISITOS:

- Tener entre 20 y 60 años.
- Llenar cuestionarios de salud: carta responsiva, certificado médico, PAR-Q y hábitos de actividad física.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA:

- Enfoque integral: postura, nutrición, ejercicio, tiempo y emociones.
- Diseño pensado para no deportistas, con acompañamiento cercano.
- Profesores expertos en salud, psicología y actividad física.

BENEFICIOS PARA EL PARTICIPANTE

- Pondrás en práctica conocimientos clave para participar con seguridad en actividades al aire libre.
- Reconocerás tu estado de salud y condición física actual.
- Comprenderás los riesgos del sedentarismo y cómo prevenirlos con hábitos activos.
- Aprenderás a autoevaluarte mediante pruebas físicas básicas.
- Identificarás formas seguras de ejercitarte según tus objetivos personales.
- Aplicarás estrategias simples para reducir el estrés y organizar mejor tu tiempo.
- Establecerás metas realistas para mejorar tu bienestar físico.
- Usarás herramientas tecnológicas para monitorear tu actividad.
- Conocerás las bases de una alimentación e hidratación saludables.
- Integrarás hábitos nutricionales positivos en tu vida diaria.

METODOLOGÍA:

El curso se basa en clases presenciales tipo taller, con enfoque práctico, colaborativo y de autoconocimiento. Cada sesión incluye:

- Ejercicios guiados
- Análisis personal
- Actividades al aire libre
- Reflexiones y seguimiento del progreso

ACREDITACIÓN:

- 80% de asistencia obligatoria
- Participación activa en clase
- Reflexiones personales y actividades integradoras
- Evaluación continua del progreso personal



MÓDULO 1 : ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO ¿POR QUÉ DEBO MOVERME?

- La naturaleza del cuerpo humano, la salud y sus determinantes: los estilos de vida.
- Sedentarismo y sus efectos nocivos.
- Actividad física y sus beneficios.
- Bases de anatomía y fisiología.

MÓDULO 2 : PRUEBAS Y CAPACIDADES FÍSICAS: ¿QUÉ DEBO SABER ANTES DE COMENZAR?

- Condición física y funcionalidad.
- Capacidades físicas: condicionales y coordinativas.
- Las pruebas físicas, como forma de evaluar mi estado físico actual.

MÓDULO 3 : HIGIENE POSTURAL Y CUIDADO DEL CUERPO ¿CÓMO EVITO LESIONES?

- La higiene postural y la prevención de lesiones
- Formas de evaluarla
- Posturas correctas en movimientos básicos de la vida cotidiana

MÓDULO 4 : ALIMENTACIÓN SALUDABLE E HIDRATACIÓN ¿QUÉ DEBO CONSIDERAR?

- Conceptos básicos
- Los macronutrientes
- Los micronutrientes
- Fibra y agua
- Características de la alimentación saludable
- El plato del buen comer
- Hidratación saludable: Concepto básicos y requerimientos diarios
- La deshidratación
- Hidratación para la actividad física
- Bebidas energéticas

MÓDULO 5 : GENERALIDADES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL EJERCICIO ¿QUÉ TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA ES LA MEJOR PARA MÍ?

- Tipos de actividad física
- Principios y fundamentos del entrenamiento
- Tipos de entrenamientos según su enfoque
- Estructura de la sesión
- Recomendaciones generales

MÓDULO 6 : ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO ¿CÓMO MEJORAR MI ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO?

- Conceptos básicos sobre el tiempo y su gestión
- Estrategias de gestión
- Relación entre la gestión del tiempo y la mejora del sueño
- Herramientas para la mejora de la gestión del tiempo

MÓDULO 7 : ACTIVIDAD FÍSICA Y MANEJO DEL ESTRÉS ¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO LA ACTIVIDAD FÍSICA ME AYUDA A CONTROLARLO?

- Fisiología del estrés
- Identificación de agentes estresores
- Estrategias para el manejo del estrés
- Actividad física como medio para su control

MÓDULO 8 : ESTABLECIENDO OBJETIVOS: LLEVAR A LA PRÁCTICA LO APRENDIDO

- Definiendo objetivos
- Método SMART
- Estrategias adicionales
- Cierre



**COORDINADORA ACADÉMICA
MARÍA DEL PILAR SALGADO NÚÑEZ**

Maestra en Actividad Física y Deporte con orientación en Promoción de la Salud. Cuenta con más de 25 años de experiencia en el ámbito del ejercicio físico y fitness grupal, tanto en docencia como en gestión. Es profesora y coordinadora del área de Actividad Física y Salud en ITESO, y ha colaborado con publicaciones académicas en temas de promoción de la salud y formación de instructores.

**PROFESOR
CÉSAR DOMÍNGUEZ CENTENO**

Licenciado en Cultura Física y Deportes. Con más de 15 años de experiencia como instructor de pesas y organizador de eventos deportivos. Actualmente se desempeña como Coordinador físico-técnico del Domo de Actividad Física del ITESO, combinando experiencia operativa y liderazgo en equipos de trabajo enfocados al bienestar físico.

**PROFESORA
DULCE CASANDRA GUERRA FLETES**

Nutrióloga por el ITESO con diplomado en Nutrición Deportiva por la UNIVA. Docente en Prepa ITESO y colaboradora en la creación de contenido educativo sobre alimentación saludable. También se desempeña como entrenadora de clases grupales como pilates, acondicionamiento físico y spinning.

**PROFESORA
AMALIA MEZA MUÑIZ**

Licenciada en Terapia Física, con experiencia en el diseño y aplicación de estrategias para la prevención de lesiones, corrección postural y funcionalidad corporal. Ha colaborado como facilitadora en talleres relacionados con cuidado del cuerpo y ergonomía en contextos educativos.

**PROFESORA
MABEL AGUILAR ARROYO**

Psicóloga por la UdeG y Maestra en Actividad Física con orientación en Promoción de la Salud. Fundadora de la consultoría We Good. En el ITESO lidera procesos para el desarrollo del bienestar mediante la psicología y la actividad física. Ha sido docente desde 2013 y ha participado en múltiples proyectos académicos, investigaciones y eventos sobre salud, habilidades de vida y promoción de la actividad física.

El ITESO se reserva el derecho de apertura del programa en caso de no cubrir el mínimo requerido de participantes. El contenido de esta ficha se encuentra sujeta a cambios sin previo aviso.