



Curso  
**Habilidades para Desafios Outdoor**

# PROGRAMA

# Habilidades para Desafíos Outdoor

Adéntrate en el mundo del outdoor desde una perspectiva práctica, reflexiva y vivencial. Este curso te ofrece una formación integral en habilidades para desenvolverte con seguridad en entornos naturales, mientras fortaleces tus capacidades personales como la toma de decisiones, la resiliencia y el trabajo en equipo.

Cada sesión es una invitación a vivir la naturaleza, aprender haciendo y construir comunidad con otras personas aventureras como tú.


**Inicio**

27 septiembre  
2025


**Duración**

48 horas en  
10 sesiones  
  
6 sesiones  
semanales  
  
4 sesiones  
quincenales


**Modalidad**

Presencial


**Horario**

8 sesiones  
Sábado 9:00 a  
13:00 horas  
  
2 últimas sesiones  
Sábado 7:00 a  
15:00 horas


**Inversión**

Contado:  
\$11,000 MXN o  
  
3 parcialidades  
de:  
\$ 3,750 MXN

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



## **OBJETIVO:**

Desarrollar habilidades técnicas y socioemocionales para realizar actividades al aire libre de manera segura, responsable y consciente, mediante el aprendizaje práctico, la reflexión y el trabajo colaborativo.

## **DIRIGIDO A:**

- Personas mayores de edad que disfrutan del senderismo, montañismo, campismo, escalada o cañonismo, y desean realizarlas con mayor seguridad, preparación técnica y conciencia ambiental.

## **BENEFICIOS DEL PROGRAMA:**

- Formación 100% vivencial con acompañamiento experto.
- Salidas reales al campo para aplicar lo aprendido (El Diente y Huaxtla).
- Entrenamiento práctico en orientación, campismo, escalada y rappel.
- Docentes certificados con experiencia nacional e internacional.
- Fomento del liderazgo outdoor, la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

## BENEFICIOS PARA EL PARTICIPANTE

- Te desenvolverás con seguridad en actividades al aire libre, aplicando conocimientos técnicos y prácticos.
- Manejarás correctamente equipo, aplicaciones y materiales especializados.
- Dominarás técnicas básicas de orientación en entornos naturales.
- Implementarás medidas de seguridad y gestión de riesgos en todo momento.
- Sabrás actuar con responsabilidad ante situaciones de emergencia.
- Desarrollarás habilidades clave como toma de decisiones, resiliencia y trabajo en equipo.

## REQUISITOS:

- Ser mayor de edad.
- Presentar certificado de salud (formato PAR-Q).
- Firmar carta responsiva.
- Costear entrada a Huaxtla (aprox. \$60 MXN, no facturable).

## METODOLOGÍA:

Este curso se basa en el aprendizaje experiencial, con sesiones tipo taller, simulaciones, ejercicios vivenciales y salidas de campo. Se requiere una inversión de 48 horas, distribuidas de la siguiente manera:

Sesiones presenciales (BCD): 48 horas

- 8 sesiones sabatinas de 9:00 a 13:00 h
- 2 salidas sabatinas de 07:00 a 15:00 h

Cada sesión incluye actividades prácticas, reflexión grupal y retroalimentación del equipo docente.

## ACREDITACIÓN:

- Asistencia mínima requerida: 80%
- Participación activa y reflexión al final de cada módulo
- Retroalimentación continua sobre fortalezas personales y técnicas



### MÓDULO 1 : INTRODUCCIÓN E HISTORIA DE LAS ACTIVIDADES OUTDOOR

- Clasificación de las actividades en el medio natural
- Historia del montañismo
- Marcha nórdica y senderismo

### MÓDULO 2 : ORIENTACIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS

- Protocolos de seguridad
- Gestión de riesgos
- Orientación básica
- Brújula
- Lectura de mapas
- Aplicaciones de navegación y GPS

### MÓDULO 3 : CAMPISMO Y EXCURSIONISMO

- Historia del campismo en México
- Comunicación efectiva en el medio natural
- Fogatas
- Cabuyería
- Refugios
- Backpaking de bajo impacto

### MÓDULO 4 : RAPPEL, ESCALADA Y CAÑONISMO

- Clasificación de actividades con cuerdas
- Uso de equipo y detección de riesgos
- Rappel y Cañonismo – Visita a Huaxtla
- Escalada – Visita a El diente, Zapopán

OORDINADOR ACADÉMICO  
**FERNANDO JAVIER VALENZUELA AYALA**

Licenciado en Cultura Física y Deportes, con Maestría en Educación y Convivencia y Diplomado en Habilidades Directivas. Tiene más de 10 años de experiencia profesional en actividades recreativas en el medio natural, como guía de montaña, coordinador de campamentos y formador en liderazgo Outdoor. Es fundador de CreeSiendo Outdoor, operadora de turismo de aventura, y ha sido docente en ITESO por más de seis años en asignaturas y talleres relacionados con deporte, recreación y habilidades directivas.

PROFESOR  
**RAÚL ARREOLA OLIDEN**

Licenciado en Cultura Física y Deportes, con certificación oficial como guía de turismo de aventura por SECTUR. Actualmente se desempeña como auxiliar en la Coordinación de Juego y Recreación del EFSI en el ITESO, donde está a cargo de las actividades de naturaleza. Cuenta con experiencia en campismo, excursionismo, escalada, rappel, senderismo, cañonismo, montañismo y liderazgo Outdoor. Desde hace cuatro años, es tallerista en el programa Explora ITESO, donde promueve el aprendizaje vivencial y el contacto respetuoso con el entorno natural.

PROFESORA  
**CRISTINA GALIANO BLANCAS**

Psicóloga Deportiva con experiencia internacional en instituciones como el Real Madrid y La Liga Acadamy Madrid. Además, en La Liga Acadamy Madrid, he ejercido como delegada de protección al menor, implementando protocolos de prevención, formación y actuación frente a situaciones de riesgo, contribuyendo a crear entornos seguros para los jóvenes deportistas. Desde 2018, he combinado mi pasión por la escalada con el desarrollo de competencias psicológicas en el ámbito deportivo. Actualmente, me desempeño como psicóloga deportiva de los equipos representativos del ITESO y continúo ofreciendo consulta privada, especializándome en psicoterapia y psicología deportiva.

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.