

IAD 23

PROGRAMA DE
FORMACIÓN CONTINUA

Aprender es siempre una victoria



2
ACTIVIDAD FÍSICA
Y SALUD

202311

Hábitos saludables: de la creación a la consolidación



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

PRESENTACIÓN

La salud general de la población se está convirtiendo en una de las preocupaciones principales de nuestra sociedad occidental. El estilo de vida actual compromete de muchas maneras nuestra calidad de vida y es por ello que se antoja vital para cada uno de nosotros el ser capaces de identificar nuestro estado de salud general, los hábitos que lo están sustentando y la habilidad y/o capacidad de adquirir o eliminar aquellos hábitos que no nos estén empujando hacia la dirección correcta. Además, la generación de hábitos se puede extrapolar a otros ámbitos de nuestra vida y mejorar áreas como la laboral, la deportiva e incluso la familiar.

Por todo ello, y combinando ciencia y aplicación, hemos diseñado un curso que llevará al participante a un viaje que se inicia con la definición de salud y hábitos que la rodean y acabará con una hoja de ruta donde, de forma personalizada, cada participante aprenderá a generar hábitos nuevos y adaptarlos a sus necesidades, siendo éste el punto de partida para un cambio en su salud. Ese es nuestro deseo y con esta idea hemos diseñado el curso.

OBJETIVOS















- Delimitar, definir y adquirir conocimientos sobre los principales hábitos que impactan en nuestra salud y bienestar.
- Saber ubicar en un continuo nuestro estado de salud general y el estado de nuestros hábitos saludables.
- Conocer la ciencia detrás de la creación de hábitos.
- Aprender a crear nuestra propia ruta de generación y consolidación de hábitos saludables en función de nuestras propias necesidades.



ÁREA 2

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

202311

- Acción formativa**  **Hábitos saludables: de la creación a la consolidación**
- Área temática**  Actividad Física y Salud
- Tipología**  Curso
- Modalidad**  *Online* (en directo)
- Código**  202311
- Número de plazas**  500
- Fecha**  5 y 6 de mayo de 2023
- Lugar**  *Online*
- Duración**  15 horas
- Precio público**  Gratuito
- Inscripciones**  Hasta el 25 de abril de 2023 inclusive
- Destinatarios**  Público en general (temática transversal que puede ser útil no solo para el ecosistema deportivo sino también para cualquier colectivo profesional).
- Dirección**  Mar Rovira Rodríguez. Psicóloga deportiva. Fundadora de Themoove.
- Profesorado** 
 - Mar Rovira Rodríguez. Psicóloga deportiva. Fundadora de Themoove.
 - Beatriz Roca Albertos. Coach empresarial y de retirada. Consultora. Cofundadora de Themoove.

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
5 de mayo		
10:00-10:15	Introducción al curso y funcionamiento general	Mar Rovira Rodríguez
10:15-11:00	¿Qué es la salud? Principales retos en la sociedad actual	Mar Rovira Rodríguez
11:00-12:00	Principales riesgos de la salud: sedentarismo y alimentación (I)	Mar Rovira Rodríguez
12:00-12:15	DESCANSO	
12:15-14:00	Principales riesgos de la salud: estrés, sueño y adicciones (II)	Beatriz Roca Albertos
14:00-15:00	DESCANSO	
15:00-16:00	Práctica: aprendiendo a escanear nuestros hábitos saludables	Beatriz Roca Albertos
16:00-16:45	DESCANSO	
16:00-17:30	Herramientas transversales para la creación de hábitos saludables	Mar Rovira Rodríguez
17:00-18:00	Q&A y cierre	Beatriz Roca Albertos Mar Rovira Rodríguez



4

2

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
6 de mayo		
10:00-10:15	Síntesis del día anterior	Mar Rovira Rodríguez
10:15-11:00	¿Qué es un hábito? Consideraciones generales (I)	Mar Rovira Rodríguez
11:00-12:00	¿Qué es un hábito? Consideraciones específicas (II)	Mar Rovira Rodríguez
12:00-12:15	DESCANSO	
12:15-14:00	Plan personalizado para generar nuestros propios hábitos saludables: fase 1	Beatriz Roca Albertos
14:00-15:00	DESCANSO	
15:00-16:30	Plan personalizado para generar nuestros propios hábitos saludables: fase 2	Beatriz Roca Albertos Mar Rovira Rodríguez
16:30-16:45	DESCANSO	
16:45-17:30	Plan personalizado para generar nuestros propios hábitos saludables: fase 3 (mentorización de casos de participantes)	Beatriz Roca Albertos Mar Rovira Rodríguez
17:30-18:00	Q&A y cierre curso	Mar Rovira Rodríguez



Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Cultura y Deporte

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59



Instituto Andaluz
del Deporte

formacioncontinua.iad.ctcd@juntadeandalucia.es
<http://lajunta.es/iad>