

Programa del Curso:

¿Por qué es tan difícil seguir una rutina de ejercicio? Cambiando la Narrativa sobre el Ejercicio Físico

Módulo 1: Introducción al ejercicio físico como herramienta de bienestar

Contenido:

- Objetivos del curso
- Que significa ver el ejercicio físico desde la funcionalidad y el autocuidado

Módulo 2: Barreras sociales y culturales

Contenido:

- Clase 1: Socialización de género y ejercicio físico: ¿Qué nos dijeron que era "apropiado"?
- Clase 2: Cultura de la dieta y los estándares de belleza.
- Clase 3: El rol de los cuidados y la falta de tiempo

Módulo 3: Barreras personales

Contenido:

- Clase 1: Experiencias escolares.
- Clase 2: Cambios físicos y hormonales.
- Clase 3: Condiciones de Salud Específicas.

Módulo 4: Estrategias para derribar barreras

Contenido:

- Clase 1: Cambiar la narrativa sobre el ejercicio físico
- Clase 2: Crear espacios inclusivos y seguros
- Clase 3: Priorizar el tiempo personal
- Clase 4: Adaptar el ejercicio a las necesidades de cada una

Módulo 5: Integración y cierre

Contenido:

- Recapitulación de aprendizajes: barreras, redefinición y estrategias prácticas.
- Reflexión final: ¿Qué aprendí he sobre mi relación con el ejercicio?
- E-book - Plan de acción para el futuro.

