Programas Sillas Vacías para docentes

Cultura Física, Deporte y Recreación

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

Técnicas de relajación muscular

CURSO LIBRE

Contribuir con la mejora del bienestar físico, mental y emocional, brindando herramientas prácticas y de fácil manejo que le permitan disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y optimizar su entorno. Optimizar los beneficios que poseen las técnicas de relajación:

- Regulación apropiada del sistema nervioso central
- Eleva la reacción del sistema inmunológico
- Control de los procesos hormonales y químicos adecuados
- Eliminar la tensión muscular excesiva
- Favorece la recuperación de la fatiga asociada al desarrollo de actividades derivadas del teletrabajo y actividades propias del hogar
- Regulación de los procesos de sueño- vigilia
- Prevención de desórdenes mentales y comportamentales
- Prevención de factores predisponentes al riesgo cardiovascular
- Aclaramiento mental y comportamental

Masaje terapéutico

CURSO LIBRE

- Reconocer los fundamentos científicos del masaje terapéutico, a saber, principios anatómicos, fisiológicos y patológicos.
- Identificar las diferentes manipulaciones técnicas y esquemas de espalda completa y extremidades.
- Argumentar las indicaciones y contraindicaciones del masaje terapéutico.
- Aplicar de manera correcta el esquema clásico de masaje de espalda y extremidad inferior en sus diferentes divisiones.
- Brindar herramientas no farmacológicas para el manejo del dolor y la fatiga muscular

	Código SAC	Modalidad	Fecha de inicio	Fecha de finalización	Horario	Horas	Director / Coordinador	Observaciones
Técnicas de relajación muscular	15209	PMT	1 de Julio de 2022	31 de julio de 2022	Lunes a viernes 8:00 a 11:00 a.m.	30	Laura Elizabeth Astro Jiménez	Los horarios en los que se imparten los cursos están sujetos a la programación académica semestral, por tanto, pueden variar. Cada año la oferta de cursos cambia, en atención a la Convocatoria para el Diseño de Cursos de Actualización Permanente Docente.
Masaje terapéutico	15210	PMT	1 de julio de 2022	30 de julio de 2022	Lunes a Viernes 8:00 a 12:00 a.m.	30	Yenny Paola Arguello Gutiérrez	Los horarios en los que se imparten los cursos están sujetos a la programación académica semestral, por tanto, pueden variar. Cada año la oferta de cursos cambia, en atención a la Convocatoria para el Diseño de Cursos de Actualización Permanente Docente.

usantotomas.edu.co

601 587 8797

+57 313 2048451

contacto@usantotomas.edu.co

VIGILADA **MINEDUCACIÓN**