PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL · 2026

PLATAFORMA PROFESIONAL

CAROLINA RECALDE

Carolina Mercedes Recalde

Licenciada en Educación Física y Deporte

MOVIMIENTO · SALUD · EDUCACIÓN · INCLUSIÓN

Formación · Promoción de la salud · Desarrollo de propuestas profesionales

Identidad profesional

La Plataforma Profesional Carolina Recalde es un espacio de desarrollo, formación y articulación profesional que integra la actividad física, la salud, la educación, la inclusión y la promoción de hábitos saludables.

Surge de una trayectoria vinculada con el movimiento humano, la educación y el bienestar, con una mirada integral de la persona y una orientación hacia el diseño de propuestas educativas, capacitaciones y programas destinados a diferentes poblaciones y contextos institucionales.

La plataforma busca generar vínculos con universidades, institutos de formación, instituciones educativas y sanitarias, asociaciones científicas y organizaciones comunitarias, promoviendo el intercambio de conocimientos y el desarrollo de propuestas con aplicación en la práctica profesional.

Presentación profesional

Mi recorrido profesional se desarrolla en la intersección entre la Educación Física, la actividad física y la promoción de la salud.

A lo largo de mi trayectoria he trabajado en ámbitos vinculados con la educación, la actividad física para la salud, la prevención de factores de riesgo cardiometabólico, las propuestas de movimiento y bienestar, la actividad acuática y la inclusión.

Mi experiencia incluye el trabajo con personas adultas y mayores, así como el desarrollo de propuestas educativas y de actividad física destinadas a personas con distintas necesidades.

Entiendo el movimiento como una herramienta fundamental para promover la salud, favorecer la autonomía, acompañar los procesos de aprendizaje y contribuir a la calidad de vida.

Desde esta perspectiva, busco integrar experiencia profesional, conocimientos científicos y recursos educativos para diseñar propuestas pertinentes, accesibles y adaptadas a las necesidades de las personas y las instituciones.

Visión, misión y filosofía profesional

Visión

Consolidar una plataforma profesional propia, reconocida por su aporte a la educación, la actividad física, la promoción de la salud y la inclusión.

Desarrollar y compartir conocimientos mediante capacitaciones, seminarios, conferencias, propuestas académicas y programas destinados a universidades, institutos de formación, instituciones educativas, sanitarias y comunitarias.

Construir una trayectoria con identidad, basada en la integración de la experiencia profesional, la actualización permanente y el diseño de propuestas que contribuyan al bienestar y la calidad de vida.

Misión

Integrar la actividad física, la educación y la promoción de la salud para desarrollar propuestas académicas, programas y capacitaciones que favorezcan el bienestar, la inclusión y la calidad de vida de las personas, en las distintas etapas de la vida y en diversos contextos educativos, sanitarios y comunitarios.

Filosofía profesional

El movimiento como herramienta de salud, educación, inclusión y transformación.

Concibo el movimiento como una dimensión fundamental de la vida humana y como una herramienta para promover la salud, favorecer la participación, desarrollar la autonomía y contribuir al bienestar integral.

Mi enfoque articula el conocimiento científico, la experiencia profesional y la perspectiva educativa, considerando las características, necesidades y posibilidades de cada persona y contexto.

Promover el movimiento también significa generar oportunidades para aprender, participar, desarrollar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida.

Áreas de trabajo

I. Actividad física y salud

Promoción de la actividad física, prevención de factores de riesgo cardiometabólico, hábitos saludables y propuestas orientadas al envejecimiento activo y la calidad de vida.

II. Educación y formación profesional

Diseño de capacitaciones, seminarios, talleres y propuestas educativas destinadas a docentes, estudiantes y profesionales, con especial atención a la relación entre Educación Física, salud y bienestar.

III. Neurodiversidad e inclusión

Propuestas de actividad física y educación inclusiva que contemplan la diversidad de necesidades, las posibilidades de participación y la adaptación de las prácticas a diferentes contextos.

IV. Movimiento, conciencia corporal y bienestar

Propuestas vinculadas con el movimiento consciente, la actividad acuática, la conciencia corporal y prácticas orientadas al bienestar integral.

V. Programas institucionales y comunitarios

Diseño y desarrollo de iniciativas de promoción de la salud, caminatas saludables, talleres y actividades de movimiento destinadas a instituciones y comunidades.

VI. Actualización científica y formación continua

Selección, lectura y análisis de publicaciones científicas, elaboración de contenidos de actualización profesional y difusión de conocimientos relevantes sobre actividad física, salud, prevención y bienestar.

Formación universitaria y destinatarios institucionales

La plataforma contempla propuestas formativas para estudiantes universitarios, graduados, docentes y profesionales de la salud y la educación. Podrán incluir seminarios, talleres, módulos temáticos y actividades de actualización vinculadas con la actividad física, la prevención, la promoción de hábitos saludables, la inclusión y la calidad de vida.

También podrán dirigirse a participantes de programas de especialización y posgrado, de acuerdo con los objetivos académicos, los requisitos institucionales y el campo de competencia profesional correspondiente.

Destinatarios

- Universidades, facultades e institutos de formación superior.
- Profesorados y espacios de formación docente.
- Programas de especialización y posgrado relacionados con la salud y el bienestar.
- Hospitales, centros de salud y organizaciones sanitarias.
- Asociaciones y sociedades científicas.
- Instituciones educativas y organizaciones vinculadas con la inclusión.
- Municipios, clubes y organizaciones comunitarias.
- Equipos interdisciplinarios y organizaciones interesadas en promover hábitos saludables.

Modalidades, compromiso y contacto

9. Modalidades de trabajo

Según los objetivos y las características de cada institución, las propuestas podrán desarrollarse mediante:

- Capacitaciones y talleres.
- Seminarios y conferencias.
- Propuestas académicas y actividades de actualización.
- Programas institucionales y comunitarios.
- Diseño de proyectos específicos.
- Encuentros presenciales, virtuales o híbridos.

Cada propuesta se definirá considerando sus destinatarios, objetivos, contenidos, modalidad y requerimientos institucionales.

10. Compromiso profesional

La plataforma se orienta por seis valores fundamentales: compromiso con la salud, educación, inclusión, rigor profesional, respeto por las personas e integración interdisciplinaria.

Estos principios guían el desarrollo de propuestas que articulan conocimientos, experiencia y herramientas prácticas, con atención a las necesidades reales de las personas y las instituciones.

11. Contacto profesional

Carolina Mercedes Recalde

Licenciada en Educación Física y Deporte

Plataforma Profesional Carolina Recalde

Movimiento · Salud · Educación · Inclusión

Sitio web · www.habitosyestilosdevida.com

Correo electrónico · moversehacebien@gmail.com

Instagram · @moversehacebien

Una plataforma para integrar conocimientos, desarrollar propuestas y contribuir a una cultura de movimiento, salud y bienestar.