



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES
BECAS Y CURSOS EXTRACURRICULARES



PROPUESTA DE CURSO EXTRACURRICULAR

Nombre del curso:		
Meditando y Sanando		
Fecha inicio: 4 agosto		Fecha de término: 8 agosto
Horario: 8:00 a 11:00		
Número de alumnos:		Material didáctico: Lecturas , Presentación , Videos
Mínimo 05 alumnos	Máximo 20 alumnos	TIC's a utilizar: Google Classroom -Materiales digitales disponibles en la plataforma: código de acceso a classroom: ittjzhs4 -Equipo: Tapete de Yoga Ropa cómoda
Objetivo general del curso: Conocer diferentes tipos de meditación como coadyuvante a mejorar la salud física, mental y emocional en las personas.		
Contenido temático: 1. .Sustento de la relajación a través de la respiración 1.1 Ejercicios de respiración para la relajación 1.2 Diferentes tipos de respiración para uso terapéutico 2.- Introducción a la meditación 2.1 Principales escuelas de la meditación 2.2 Diferentes tipos de meditación 3 Mindfulness como coadyuvante terapéutico más utilizado en clínicas y hospitales 3.1 Practicando la atención plena		
Criterios de acreditación: Participación en clase Realizar un diario de meditación, donde llevarán a cabo registros de estado emocional, físico o mental de antes y después de la meditación. Ensayo final relacionado con la vida propia y la película que se verá en clase		
Información de los profesores		
Nombre Profesor(a): María Luisa Ruiz Orozco		
Correo:	Tel. móvil.xica	
ma.luisaruizorozco97@gmail.com	5525265873	

Síntesis curricular:

Licenciada en enfermería y Obstetricia , egresada de la ENEO (FENO) con experiencia docente durante 13 años en dicha facultad.

Profesora de asignatura en la materia de enfermería de la niñez y adolescencia . (ambas carreras L.E y LEO) en la Facultad de Enfermería y Obstetricia

Coordinadora de la materia de Terapéutica para el cuidado Holístico (L.E) en la Facultad de Enfermería y Obstetricia.

Materia Optativa de Metodos y Técnicas de Intervencion en Crisis

Con formación y certificación como Terapeuta Holístico y Master Reiki en el Instituto Mexicano de Numerología

Instructora de Meditación con formación en Universidad del Alma (colombia)

Anexos