

PROGRAMA  
DIPLOMADO

# Yoga

DE LA NIÑEZ A LA ADOLESCENCIA

240 HORAS

SINCRÓNICO / ASINCRÓNICO

# Contenido

Relator: CARLA GODOY CABRERA

## MÓDULO 1: Introducción al camino del yoga

- ¿Qué es el Yoga?
- 8 pasos del Yoga

## MÓDULO 2: Planificación de un Proyecto

- ¿Cómo comenzar?
- Formatos de Planificación
- Pasos para crear mi Proyecto

## MÓDULO 3: Posturas de yoga para la niñez

- Asana concepto
- 24 posturas para la niñez

## MÓDULO 4: Chakras y su relación en la práctica de Yoga

- Chakras, concepto
- 7 chakras
- Yoga y más, por cada chakra

## **Módulo 5: Mundo emocional de la niñez**

- ¿Qué son las emociones?
- Yoga como una herramienta para la gestión emocional

## **MÓDULO 6: Herramientas para una práctica exitosa**

- Meditaciones activas
- Música
- Yogui cuentos
- Yogui juegos

## **MÓDULO 7: Metodología del aprendizaje**

- ¿Cómo aprendemos?
- Estilos de aprendizaje

## **MÓDULO 8: Planificación de una práctica de Yoga en la niñez y adolescencia**

- Ejemplos de planificaciones
- ¿Cómo planificar mis practicas con niños y adolescentes?

## **MÓDULO 9: Atención plena**

- Concepto
- Ideas de ejercicios prácticos

- ¿Cómo lo integro en mis practicas?

## **MÓDULO 10: Estructura de una práctica de Yoga**

- Revisión de estructura tipo
- Ideas de estructuras según rango etario

**Relator: JORGE ESCUDERO BELLO**

## **MÓDULO 11: Desarrollo durante primera y segunda infancia**

- Desarrollo físico.
- Desarrollo cognitivo.
- Desarrollo psicosocial.

## **MÓDULO 12: Desarrollo durante tercera infancia y adolescencia**

- Desarrollo físico.
- Desarrollo cognitivo.
- Desarrollo psicosocial.

**Material complementario:**

- ✓ Artículo: “Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19”
- ✓ Artículo: “Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia”
- ✓ Artículo: “Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes”

**Relator: MARÍA JOSÉ FUENTES**

## **MÓDULO 13: Preadolescencia y adolescencia**

- Particularidades de cada etapa del desarrollo.
- Comunicación efectiva y afectiva con preadolescentes y adolescentes.
- Encuadre y acuerdos para la práctica de yoga.
- Juegos para preadolescentes y adolescentes.

## **MÓDULO 14: Yoga para preadolescentes y adolescentes**

- Posturas en parejas y grupos.
- Respiración para la gestión de las emociones.
- Meditación en la vida diaria.
- Yamas y niyamas.

## **MÓDULO 15: Yoga para la Inclusión**

- Conceptos de inclusión y diversidad.

- Discapacidad, concepto y contexto.
- Tipos de discapacidad y su aproximación.
- Por qué Yoga para la Inclusión.
- Práctica de Yoga para la Inclusión.

### **Material complementario:**

- ✓ Pdf Convención Nacional de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad.
- ✓ Pdf Estudio Nacional de la Discapacidad Chile 2015

**Relator: PABLO PINO**

## **MÓDULO 16: Anatomía general aplicada a la práctica de asanas**

- Generalidades anatómicas: ejes y planos de movimientos
- Sistema óseo y articular
- Sistema Músculo-esquelético

## **MÓDULO 17: Análisis del movimiento humano**

- Fascia
- Cadenas miofasciales
- Análisis del movimiento aplicado a la práctica de asanas

## **Material complementario:**

- ✓ Ebook Anatomía

**Relator: FELIPE PIAZZA FLORES**

## **MÓDULO 18: La Neurociencia de los Saberes Ancestrales**

- Las Raíces del Autocuidado Contemporáneo
- Trascendiendo el Dualismo Cartesiano
- Ciencia y Espiritualidad: Nuevo Paradigma

## **MÓDULO 19: Sonoterapia: Auto y Cocuidado**

- Sabiduría y Ciencia del Sonido Sanador
- Sonido Gestacional y Desarrollo Neuronal
- SoundHealing como puerta para el autoconocimiento

## **MÓDULO 20: Un Nuevo enfoque en la Pedagogía**

- Canales de Aprendizaje y Percepción
- Neurodidáctica para Anclajes Significativos
- Propuestas y Aplicación en Aula

Para este Diplomado certificado, tendrás acceso a nuestra Aula virtual, con acceso 24/7, desde el día 18 de Abril hasta fin de año 2022, pudiendo ver los módulos escritos y videos, las veces que necesites. Esto está contemplado como horas de estudio independiente, también certificadas dentro de las 240 horas totales.

Serán 23 clases en vivo, online, a través de zoom. Cada clase quedará grabada y subida a la plataforma, para que puedas volver a verla, las veces que necesites. Además de 13 prácticas personales guiadas. Comenzándolas en Mayo (online). El día lunes 18 de abril, tendrás acceso a una Bienvenida con los relatores/as del Curso, con una duración de 1 hora, la cual estará quedará disponible en la plataforma.

## **Reglamento Evaluación**

En este proceso de aprendizaje, te acompañaremos fielmente, para que logres un aprendizaje significativo y puedas aprobarlo con éxito.

Para que este Diplomado sea frutífero para ti, contarás con distintos tipos de evaluaciones:

<b>Tipo evaluación</b>	<b>Descripción</b>	<b>Porcentaje</b>
Participación en clases	Consultas, dudas, comentarios, cámara encendida (a menos que la situación amerite apagarla)	10%
Tareas	Cada relator/a entregará tareas según sus necesidades.	15%
Evaluación final Escrita	Evaluación de contenido teórico, cargada en la plataforma, en fecha y horario acordado.	25%
Proyecto final y Práctica	Proyecto escrito, en base a lo aprendido junto a las 4 relatoras. Realización de las 5 sesiones de práctica.	50%

Debes cumplir con un 75% mínimo de asistencia.

- Las inasistencias deben ser justificadas a través de correo: [contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com) durante el mismo día, a más tardar 24 horas después. luego de este plazo, se considera inasistencia.
- Toda inasistencia sin justificar, será considerada como tal INASISTENCIA.
- Contarás con un grupo de whatsapp de acompañamiento durante todo el tiempo que dure nuestro Diplomado. En él se recordarán fechas, tareas, horarios y por su puesto dudas y consultas. Recuerda que el medio oficial para justificar inasistencias, siempre será el correo.

Los trabajos o tareas deben ser enviadas en el tiempo acordado con cada relatora. El no envío de las tareas, será evaluado con la nota mínima: 2.0

El envío con atraso también será evaluado con menor nota (un día de atraso, nota máxima 6.0, dos días de atraso, nota máxima 5.0 y así sucesivamente)

## **Proyecto Final**

Cada estudiante deberá crear un Proyecto en base lo ha aprendido en el Diplomado. Integrando todas las miradas vistas.

Deberán buscar un Establecimiento Educativo o Fundación, **para basar su proyecto**. Esto incluirá hora de práctica.

Se hará un seguimiento del proyecto y práctica. Disponiendo de clases para planificación y aplicación de dicho proyecto:

<b>Clase planificación Proyecto</b>	<b>2 horas</b>	<b>Sábado 04 de junio</b>
Seguimiento Proyecto	1 hora	Jueves 30 de junio
Seguimiento Proyecto	1 hora	Jueves 04 de agosto
Seguimiento Proyecto	1 hora	Jueves 15 de septiembre
Entrega Proyecto y Cierre de Diplomado	1 hora	Viernes 25 de noviembre

Recuerda que el Proyecto final, es el 50% de tu evaluación final. Participar de tus clases de seguimiento, entregar tus avances a tiempo, hará una gran diferencia en tu proceso educativo.

Deberás buscar el Centro Educativo, Fundación o similar, para basar tu Proyecto. Lo que ayudará a determinar rango etario de los beneficiados, necesidades, entre otros.

Eso quedará a criterio de cada alumna. En el acompañamiento podrás guiar tus ideas, esclarecer dudas y hacer todas las consultas pertinentes.

### **Práctica:**

Deberás llevar todo lo aprendido a la práctica, teniendo la opción de elegir rango etario.

Con tu proyecto listo, podrás presentar una propuesta de práctica en algún establecimiento, centro educativo u otro grupo (sobrinos, junta de vecinos, etc.)

Deberán ser **5 sesiones**, las cuales llevarán un registro a presentar al finalizar la práctica. Lo que será el aval de término. Cada sesión debe ser de 1 hora. La cual puede ser distribuida según las necesidades del grupo e instructor/a.

Junto con dicha documentación, deberán presentar alguna evidencia audiovisual: video, fotografías, testimonios, etc. A una carpeta drive, que será enviada en dicho momento.

La práctica podrá ser virtual o presencial, según los requerimientos que nos presente la situación de nuestro país o centro Educativo.

Como ALICAP, facilitaremos una solicitud de práctica, en caso de ser necesario, para presentar en el Centros educativos o similar. Contando siempre con nuestro respaldo.

**A continuación, verás las fechas para cada clase, su horario, nombre y relator/a a cargo:**

Fecha	Módulo	Relatores	N°Horas	Horario
18/04	Bienvenida	Carla Godoy María José Fuentes Jorge Escudero Pablo Pino Felipe Piazza	1 hora	Revisar video de Bienvenida en plataforma <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación de los relatores</li><li>• Revisión Reglamento de participación y evaluación</li><li>• Acceso a plataforma</li><li>• Uso de las clases grabadas y más.</li></ul>
23/04 <b>Sábado</b>	Introducción al Yoga	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00

30/04 <b>Sábado</b>	Desarrollo durante primera y segunda infancia	Jorge Escudero	2 horas	10:00 a 12:00
07/05 <b>Sábado</b>	Desarrollo durante tercera infancia y adolescencia	Jorge Escudero	2 horas	10:00 a 12:00
14/05 <b>Sábado</b>	Anatomía general aplicada a la práctica de asanas	Pablo Pino	2 horas	10:00 a 12:00
28/05 <b>Sábado</b>	Análisis del movimiento humano	Pablo Pino	2 horas	10:00 a 12:00
04/06 <b>Sábado</b>	Planificación Proyecto	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
11/06 <b>Sábado</b>	Posturas de Yoga en la niñez	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
18/06 <b>Sábado</b>	Preadolescencia y adolescencia	María José Fuentes	2 horas	10:00 a 12:00
25/06 <b>Sábado</b>	Yoga para preadolescentes y adolescentes	María José Fuentes	2 horas	10:00 a 12:00
30/06 <b>Jueves</b>	Seguimiento proyecto 1	Carla Godoy	1 hora	19:00 a 20:00
09/07 <b>Sábado</b>	Yoga para la inclusión	María José Fuentes	2 horas	10:00 a 12:00
23/07 <b>Sábado</b>	La Neurociencia de los Saberes Ancestrales	Felipe Piazza	2 horas	10:00 a 12:00

30/07 <b>Sábado</b>	Sonoterapia: Auto y Cocuidado	Felipe Piazza	2 horas	10:00 a 12:00
06/08 <b>Sábado</b>	Un Nuevo enfoque en la Pedagogía	Felipe Piazza	2 horas	10:00 a 12:00
13/08 <b>Sábado</b>	Chakras y Yoga	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
18/08 <b>jueves</b>	Seguimiento Proyecto 2	Carla Godoy	1 hora	19:00 a 20:00
20/08 <b>Sábado</b>	Mundo emocional de la niñez	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
27/08 <b>Sábado</b>	Herramientas para una clase de yoga de la niñez a la adolescencia	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
03/09 <b>Sábado</b>	Metodología del Aprendizaje	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
10/09 <b>Sábado</b>	¿Cómo planificar una práctica de yoga?	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
15/09 <b>Jueves</b>	Seguimiento Proyecto <b>Final</b>	Carla Godoy	1 hora	19:00 a 20:00
24/09 <b>Sábado</b>	Atención plena como herramienta	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
01/10 <b>Sábado</b>	Estructura de una clase de Yoga	Carla Godoy	2 horas	10:00 a 12:00
14/10 <b>Viernes</b>	Evaluación escrita	Encargada de Área	3 días	Estará disponible desde el viernes 14 de octubre a las 12:00 hrs. hasta el

				domingo 16 de octubre a las 21 horas
25/11 <b>Viernes</b>	Entrega de Proyecto y Planificación	Encargada de área	Todo el día.	Envío de proyecto escrito a correo: <b>Cgodoy@otecalicap.com</b>

### Prácticas Grupales guiadas:

Encuentros con nuestra relatora a cargo, Carla Godoy. Momento de práctica grupal, para reforzar todo el contenido a través de la práctica. Además, dentro de las horas de nuestro Diplomado, están consideradas 30 horas de **práctica personal**. En donde podrás llevar el camino del yoga a tu vida cotidiana. ***Pues un guía en la vida de la niñez y adolescencia, debe ser un buen practicante de yoga.***

Día	Horario
Jueves 12/05	19:30 a 20:30
Jueves 26/05	19:30 a 20:30
Jueves 09/06	19:30 a 20:30
Jueves 23/06	19:30 a 20:30
Jueves 14/07	19:30 a 20:30
Jueves 28/07	19:30 a 20:30
Jueves 11/08	19:30 a 20:30
Jueves 25/08	19:30 a 20:30
Jueves 08/09	19:30 a 20:30
Jueves 29/09	19:30 a 20:30
Jueves 13/10	19:30 a 20:30
Jueves 27/10	19:30 a 20:30
Jueves 19/11	19:30 a 20:30

## **EVALUACIÓN FINAL ESCRITA**

Para aprobar se exige obtener 75% o más en el resultado de la evaluación final, proyecto y práctica.

Se envía por e-mail CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN, con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

Nuestro cursos o talleres, están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCH2728, por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitaciones Alicap está reconocido por SENCE para impartir Con franquicia Tributaria.

### **Valores:**

#### ***Preventa (hasta el 5 de Abril)***

- *Contado: \$600.000 (Incluye matrícula)*
- *En Cuotas \$700.000*

*Matrícula \$100.000 y 6 cuotas de \$100.000*

#### ***Precio normal (Desde el 6 de Abril)***

- *Contado: \$680.000 (Incluye matrícula)*



- *En Cuotas \$780.000*

*Matrícula \$120.000 y 6 cuotas de \$110.000*

***Alumnas y Ex alumnas***

- *Contado: \$600.000 (Incluye matrícula)*

- *En Cuotas \$700.000*

*Matrícula \$100.000 y 6 cuotas de \$100.000*

OTECALICAP



**CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP**  
Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago  
Contacto: 942089262  
[contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com)  
[www.otecalicap.com](http://www.otecalicap.com)