INSTITUTO DE CIENCIAS HOLÍSTICAS

RUTA DE FORMACIÓN

Regulación Mente Cuerpo

Formación estructurada para desarrollar competencias específicas en salud integrativa y bienestar.

60 HORAS · 3 CURSOS · PRESENCIAL

60	45	15	3
HORAS TOTALES	SINCRÓNICAS	ASINCRÓNICAS	CURSOS

Una formación con aplicación inmediata

La ruta integra comprensión del estrés, práctica de mindfulness y fundamentos de neurociencia para que el participante reconozca patrones de activación, fortalezca su capacidad de autorregulación y comprenda mejor la relación entre mente, cuerpo y sistema nervioso.

Descripción de la Ruta

La Ruta de Formación en Regulación Mente-Cuerpo está orientada a comprender cómo el estrés, las emociones, la atención, la percepción corporal y el sistema nervioso influyen en la manera en que respondemos a las demandas de la vida cotidiana. La formación integra conocimientos psicoeducativos, prácticas de mindfulness y fundamentos neurofisiológicos para desarrollar una visión más clara de los procesos de activación, recuperación y regulación.

A lo largo de la ruta, el participante desarrolla recursos para reconocer señales de sobrecarga, observar patrones personales de respuesta y aplicar estrategias de atención consciente, respiración, autorregulación y consciencia corporal. Estos aprendizajes pueden utilizarse para fortalecer el bienestar personal, ampliar recursos educativos y comunitarios, o enriquecer la práctica de profesionales de salud y bienestar dentro del alcance de su preparación previa.

¿Qué desarrolla el participante?

- Comprensión integrada de la respuesta de estrés y su relación con emociones, conducta y experiencia corporal.
- Capacidad para reconocer señales personales de activación, carga percibida y recuperación.
- Prácticas básicas de mindfulness, respiración, atención y consciencia corporal.
- Criterios para seleccionar estrategias de autorregulación apropiadas para situaciones cotidianas.
- Bases para comprender cómo el sistema nervioso participa en la regulación mente-cuerpo.
- Lenguaje y recursos educativos para comunicar estos conceptos de manera responsable.

Estructura académica

La ruta está compuesta por tres cursos oficiales del currículo de Consejero en Salud Holística (CSH). Cada curso aporta 20 horas académicas: 15 horas sincrónicas y 5 horas asincrónicas. En conjunto, la ruta suma 60 horas.

Curso	Código	Sincrónicas	Total
Estrés y Regulación Emocional	CSH-103	15 h	20 h
Mindfulness Aplicado	CSH-107	15 h	20 h
Neurociencia y Regulación Mente-Cuerpo	CSH-118	15 h	20 h

Perfil de participantes

Esta ruta está dirigida a adultos que desean comprender mejor su respuesta al estrés y fortalecer recursos de autorregulación, así como a profesionales y estudiantes de áreas relacionadas con salud, bienestar, educación, movimiento, trabajo comunitario y acompañamiento humano que buscan ampliar su preparación en la relación mente-cuerpo.

Bienestar personal: Personas interesadas en fortalecer autoconsciencia, regulación y recursos para el manejo cotidiano del estrés.

Educación y comunidad: Educadores, facilitadores y líderes comunitarios que desean ampliar recursos de atención, regulación y bienestar.

Salud y bienestar: Profesionales que buscan integrar conocimientos mente-cuerpo dentro del alcance de su preparación y competencia.

Cursos que componen la Ruta

Los tres cursos se articulan para avanzar desde la comprensión del estrés y los procesos de regulación, hacia la práctica consciente y, finalmente, hacia una comprensión neurofisiológica de la relación mente-cuerpo.

01
CSH-103

Estrés y Regulación Emocional

20 horas · 15 sincrónicas + 5 asincrónicas

Curso psicoeducativo que presenta el estrés como un fenómeno complejo desde una perspectiva holística e interdisciplinaria. El participante estudia la respuesta de estrés, sus manifestaciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales, y desarrolla prácticas orientadas al manejo de la carga percibida y la autorregulación.

Enfoque principal: Comprender la respuesta de estrés, reconocer patrones personales y seleccionar estrategias de regulación con criterio.

02
CSH-107

Mindfulness Aplicado

20 horas · 15 sincrónicas + 5 asincrónicas

Curso teórico-práctico centrado en la atención plena como práctica personal y recurso de acompañamiento. Integra fundamentos científicos y filosóficos del mindfulness, práctica cotidiana de técnicas básicas y su relación con la regulación del estrés, la atención y la consciencia corporal.

Enfoque principal: Desarrollar una práctica de atención consciente y aplicar recursos básicos de mindfulness de manera responsable.

03
CSH-118

Neurociencia y Regulación Mente-Cuerpo

20 horas · 15 sincrónicas + 5 asincrónicas

Curso que introduce bases neurofisiológicas, somáticas y psicoeducativas para comprender cómo el sistema nervioso procesa las emociones, el estrés y la percepción interna. Explora la relación entre estos procesos, el cuerpo, el comportamiento y la salud integral, e introduce el marco del Sistema de Neurocoherencia Integrada (SNI).

Enfoque principal: Relacionar estrés, emociones, interocepción, conducta y estados del sistema nervioso dentro de una perspectiva mente-cuerpo.

Progresión de aprendizaje

Comprender el estrés → observar patrones → practicar regulación → desarrollar atención consciente → comprender la neurofisiología de la experiencia → integrar herramientas en la vida cotidiana.

Credencial y Alcance

Credencial otorgada
Certificado de Aprovechamiento – Ruta de Formación en Regulación Mente-Cuerpo · 60 horas académicas.

Para participantes del público general, la ruta está orientada al desarrollo personal, la educación general y la promoción de bienestar. Profesionales con preparación previa pueden integrar los conocimientos y herramientas dentro del alcance de su profesión, licencia o credencial. La ruta fortalece competencias específicas y mantiene claramente diferenciada la preparación profesional completa del Consejero en Salud Holística.

Continuidad académica hacia CSH

Los tres cursos de esta ruta forman parte del currículo oficial de Consejero en Salud Holística (CSH). Una persona que complete satisfactoriamente la ruta acumula 60 horas académicas que pueden ser reconocidas al ingresar posteriormente al programa profesional, conforme a la política institucional vigente.

Hasta 3 años	Reconocimiento académico directo cuando el curso mantiene equivalencia con el currículo vigente.
3 a 5 años	Revisión por el Comité Académico según vigencia del contenido, cambios curriculares y resultados de aprendizaje.
Continuidad	El reconocimiento cubre las asignaturas correspondientes; los demás requisitos del CSH continúan aplicando.

Inversión y matrícula

Matrícula académica	**$595**
Cuota administrativa	**$100**
Seguro estudiantil	**$45**
INVERSIÓN TOTAL	**$740**

Opciones de pago
Pago completo: $740 al formalizar la matrícula. | Plan de dos pagos: $442.50 al matricularse y $297.50 antes de iniciar el segundo curso de la ruta.

Detalles académicos

Carga total	60 horas académicas: 45 sincrónicas + 15 asincrónicas.
Modalidad	Presencial en el Instituto de Ciencias Holísticas, San Juan, Puerto Rico.
Horario base	Martes y jueves, 6:00 p.m. a 9:00 p.m., según la programación institucional.
Aprobación	Asistencia mínima del 80%, cumplimiento de actividades asincrónicas y aprobación de las evaluaciones de cada curso.

Información institucional

Las fechas, docentes y requisitos específicos se rigen por el calendario y los prontuarios vigentes del Instituto al momento de la matrícula. Cualquier ajuste académico u operacional será comunicado por los canales oficiales del ICH.