

Un curso en línea sobre Aromaterapia 1 implica diseñar un programa educativo que introduzca a los estudiantes y profesionales a los fundamentos de la aromaterapia, incluyendo el estudio de los aceites esenciales, sus propiedades, formas de empleo y efectos tanto físicos como psicológicos. Este curso combinará conocimientos teóricos con aplicaciones prácticas, apoyándose en la literatura más reconocida y en los avances tecnológicos de vanguardia en aromaterapia dentro de la medicina alternativa e integrativa. A continuación, se presenta una estructura curricular detallada junto con un plan de prácticas, a cubrir un total de 10 horas dedicadas a prácticas independientes.

Estructura Curricular del Curso de Aromaterapia 1

Módulo 1: Introducción a la Aromaterapia (2 horas)

Historia y principios de la aromaterapia.

Fundamentos de la medicina alternativa e integrativa y el rol de la aromaterapia.

Módulo 2: Fundamentos de los Aceites Esenciales (3 horas)

Extracción y producción de aceites esenciales.

Química de los aceites esenciales y perfiles bioquímicos.

Métodos de evaluación de la calidad y pureza de los aceites esenciales.

Módulo 3: Propiedades y Empleo de los Aceites Esenciales (4 horas)

Propiedades terapéuticas de los aceites esenciales más utilizados.

Métodos de aplicación: difusión, inhalación, masaje, baños aromáticos, entre otros.

Precauciones y contraindicaciones en el uso de aceites esenciales.

Prácticas:

Preparación de mezclas básicas de aceites esenciales para diferentes propósitos (relajación, energización, alivio del dolor, etc.).

Creación de un diario de aromaterapia para registrar experiencias, efectos notados y preferencias personales.

Módulo 4: Efectos Físicos y Psicológicos de los Aceites Esenciales (4 horas)

Influencia de la aromaterapia en el sistema nervioso y la salud mental.

Estudio de casos sobre el uso de la aromaterapia en condiciones específicas (ansiedad, depresión, estrés, insomnio, dolor, etc.).

Integración de la aromaterapia en planos de bienestar y cuidado personal.

Prácticas:

Ejercicios prácticos de inhalación y uso tópico de aceites esenciales para abordar condiciones físicas y emocionales específicas.

Proyecto de investigación sobre un aceite elegido esencial, enfocándose en su historia, propiedades y aplicaciones terapéuticas.

Plan de Prácticas Independientes (10 horas)

Las prácticas independientes están diseñadas para reforzar el aprendizaje autónomo y permitir la experimentación y aplicación directa de los conocimientos adquiridos:

Elaboración de Productos Aromáticos: Los estudiantes seleccionarán varios aceites esenciales para crear productos personalizados, como difusores, mezclas para masajes o sprays ambientales, documentando el proceso y reflexionando sobre los efectos percibidos.

Análisis y Presentaciones: Desarrollo de una presentación detallada sobre un aceite esencial específico, incluyendo su origen, propiedades, aplicaciones y precauciones, basándose en investigación bibliográfica y experimentación personal.

Diario de Aromaterapia: Mantenimiento de un diario de aromaterapia para registrar experiencias personales con diferentes aceites y métodos de aplicación, reflexionando sobre los efectos físicos y emocionales observados.

Este curso se basará en recursos educativos de alta calidad, como "The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy" de Valerie Ann Worwood y "Essential Oil Safety" de Robert Tisserand y Rodney Young, complementados con acceso a bases de datos científicas y plataformas digitales. que ofrecerán contenido interactivo, como videos, tutoriales y seminarios web. La integración de herramientas tecnológicas modernas, como aplicaciones móviles para el seguimiento de prácticas de aromaterapia y plataformas de e-learning que facilitan la interacción y la retroalimentación, enriquecerá la experiencia de aprendizaje y proporcionará a los estudiantes habilidades prácticas y actualizadas.