

Un curso en línea de Naturismo I implica diseñar un programa educativo integral que cubra aspectos fundamentales del naturismo, como el ayuno, la teoría de la enfermedad desde una perspectiva naturista, y la teoría de los 5 elementos, todo ello apoyado por la literatura relevante y la integración de tecnologías educativas avanzadas. Este curso estaría dirigido a estudiantes, profesionales de la salud y personas interesadas en comprender y aplicar principios naturistas para promover el bienestar y la salud.

Estructura Curricular del Curso de Turismo I

Módulo 1: Introducción al Naturismo

Contenidos: Historia y filosofía del naturismo, principios básicos del naturismo, diferencias entre naturismo y otras prácticas de salud.

Libros recomendados: "Naturismo Integral: Salud Global y Terapias Naturales" por Manuel Lezaeta Acharán.

Tecnologías aplicadas: Videos introductorios, podcasts con expertos en naturismo.

Actividades prácticas: Foros de discusión sobre la filosofía naturista, cuestionarios para revisar conceptos clave.

Módulo 2: Fundamentos del Ayuno

Contenidos: Beneficios y riesgos del ayuno, tipos de ayuno, guías para un ayuno seguro.

Libros recomendados: "El Poder del Ayuno" por Paul Bragg.

Tecnologías aplicadas: Plataformas de seguimiento de ayuno, diarios digitales de ayuno.

Actividades prácticas: Planificación de un ayuno corto supervisado, diario de experiencias y reflexiones.

Módulo 3: Teoría de la Enfermedad en Naturismo

Contenidos: Visión naturista de la enfermedad, prevención de enfermedades, enfoque holístico en el tratamiento.

Libros recomendados: "La Medicina Natural al Alcance de Todos" por Manuel Lezaeta Acharán.

Tecnologías aplicadas: Webinars sobre casos de estudio, análisis de estudios científicos recientes.

Actividades prácticas: Estudio de caso sobre la aplicación de la teoría naturista a una enfermedad común, presentación en foros.

Módulo 4: Teoría de los 5 Elementos

Contenidos: Fundamentos de la teoría de los 5 elementos (madera, fuego, tierra, metal, agua), aplicación en el naturismo, relación con la salud y el bienestar.

Libros recomendados: "Los Cinco Elementos en la Medicina China" por Worsley.

Tecnologías aplicadas: Infografías interactivas, mapas conceptuales digitales.

Actividades prácticas: Creación de un mapa conceptual que relaciona los 5 elementos con aspectos de la salud y el bienestar, discusiones en grupo.

Módulo 5: Prácticas Naturistas para la Salud

Contenidos: Alimentación naturista, herbolaria, terapias de agua, ejercicio físico y conexión con la naturaleza.

Libros recomendados: "Medicina Natural al Alcance de Todos" por Manuel Lezaeta Acharán.

Tecnologías aplicadas: Tutoriales de cocina saludable en video, plataformas de identificación de plantas.

Actividades prácticas: Planificación de una semana de menú naturista, identificación y uso de plantas medicinales locales.

Plan de Prácticas

Diarios Personales: Los estudiantes mantendrán un diario personal donde registrarán sus experiencias con prácticas naturistas específicas, como el ayuno, la alimentación naturista y el uso de remedios herbales.

Proyectos de Investigación: Desarrollo de pequeños proyectos de investigación sobre temas específicos dentro del naturismo, como la efectividad de ciertas hierbas medicinales o técnicas de desintoxicación.

Foros de Discusión: Espacios virtuales para el intercambio de ideas, experiencias y conocimientos sobre las prácticas naturistas.

Presentaciones Virtuales: Los estudiantes prepararán presentaciones sobre los proyectos de investigación o estudios de caso analizados, fomentando así la capacidad de síntesis y comunicación efectiva.

Este curso combinará teoría y práctica a través de un enfoque pedagógico interactivo y participativo, utilizando tecnologías educativas para enriquecer la experiencia de aprendizaje. La finalidad es proporcionar a los estudiantes una profunda comprensión de los principios del turismo y cómo aplicarlos para mejorar la salud y el bienestar.