



Ministerio de Cultura y Educación
 Universidad Nacional de San Luis
 Facultad de Ciencias de la Salud
 Departamento: Ciencias de la Nutrición
 Area: Area 4 Formación Profesional

(Programa del año 2026)
 (Programa en trámite de aprobación)
 (Presentado el 06/05/2026 10:55:27)

I - Oferta Académica

Materia	Carrera	Plan	Año	Período
() OPTATIVO "YOGA PARA EL AUTOCAUIDADO Y SALUD INTEGRAL"	LIC. EN NUTRICIÓN	11/20 09 C.D	2026	1° cuatrimestre

II - Equipo Docente

Docente	Función	Cargo	Dedicación
OLIVERO, IVANA VALERIA	Prof. Responsable	P.Adj Semi	20 Hs

III - Características del Curso

Credito Horario Semanal				
Teórico/Práctico	Teóricas	Prácticas de Aula	Práct. de lab/ camp/ Resid/ PIP, etc.	Total
2 Hs	Hs	2 Hs	Hs	4 Hs

Tipificación	Periodo
A - Teoria con prácticas de aula y campo	1° Cuatrimestre

Duración			
Desde	Hasta	Cantidad de Semanas	Cantidad de Horas
01/03/2026	28/06/2026	15	60

IV - Fundamentación

El yoga es una práctica milenaria que, en las últimas décadas, ha adquirido creciente relevancia como estrategia de promoción de la salud física y mental. Las investigaciones actuales destacan sus beneficios en áreas como la vitalidad, la salud mental, la función respiratoria y la prevención y manejo de enfermedades crónicas.

Este curso propone ofrecer a los estudiantes un espacio de formación teórico-práctica en el cual el yoga se concibe no solo como una actividad física, sino como una herramienta integral de bienestar. Su práctica —en dimensiones físicas, mentales, emocionales y espirituales— favorece el desarrollo de habilidades de autocuidado, regulación emocional y adquisición de hábitos saludables que impactan positivamente en la calidad de vida.

La incorporación de contenidos de anatomía, fisiología, respiración consciente, regulación emocional y meditación permite comprender los efectos del yoga sobre el cuerpo y la mente desde una perspectiva crítica y fundamentada. Asimismo, el curso enfatiza la dimensión social y emocional del bienestar, promoviendo estrategias de resiliencia, manejo del estrés y desarrollo personal.

La presente asignatura se constituye como un espacio de formación integral dentro de la Licenciatura en Nutrición, fundamentándose en la necesidad de abordar la salud metabólica desde un enfoque integral. El yoga se propone aquí como una estrategia de regulación psicofisiológica que interviene directamente en el eje intestino-cerebro, un área de estudio crítica para el profesional de la nutrición contemporáneo. Según Bandara (2021), la práctica de pranayama ejerce un efecto modulador sobre el nervio vago, lo cual es determinante para facilitar los procesos de digestión y absorción de nutrientes al reducir la dominancia del sistema simpático asociada al estrés. Esta base neurofisiológica es refrendada por Verma et al.

(2025), quienes demuestran que la práctica sostenida logra restaurar el balance simpato-vagal, estableciendo las condiciones biológicas necesarias para un metabolismo eficiente.

La práctica de yoga aporta herramientas valiosas para el manejo de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

Investigaciones de Del Río Valdivia et al. (2020) evidencian mejoras significativas en la composición corporal y la capacidad respiratoria en personas con sobrepeso, mientras que Sharma y Ram (2021) subrayan el rol preventivo y terapéutico de las técnicas yóguicas en pacientes con diabetes y patologías cardiovasculares. Estas evidencias permiten integrar el movimiento consciente como una estrategia no farmacológica de alta eficacia para la salud sistémica.

Asimismo, la asignatura incorpora los principios del mindfulness como catalizador de la conducta alimentaria. Siguiendo a Kabat-Zinn (2003), el desarrollo de la atención plena permite al individuo reconectar con las señales de hambre y saciedad, desarticulando los patrones de ingesta compulsiva. La validez de este enfoque se sustenta en los hallazgos de Yang et al. (2019) y Yue et al. (2023), quienes han documentado cambios en la plasticidad cerebral y en la eficiencia de las redes neuronales responsables de la autorregulación. Para el nutricionista, esto representa una vía para abordar la inflamación de bajo grado y el estrés oxidativo desde su origen emocional y neurológico.

La presente asignatura se constituye como un espacio de formación integral dentro de la Licenciatura en Nutrición, fundamentándose en la necesidad de abordar la salud metabólica desde un enfoque integral. La práctica de yoga se propone aquí como una tecnología de regulación psicofisiológica que interviene directamente en el eje intestino-cerebro, un área de estudio crítica para el profesional de la nutrición contemporáneo. Según Bandara (2021), la práctica de pranayama ejerce un efecto modulador sobre el nervio vago, lo cual es determinante para facilitar los procesos de digestión y absorción de nutrientes al reducir la dominancia del sistema simpático asociada al estrés. Esta base neurofisiológica es refrendada por Verma et al. (2025), quienes demuestran que la práctica sostenida logra restaurar el balance simpato-vagal, estableciendo las condiciones biológicas necesarias para un metabolismo eficiente.

La práctica de yoga aporta herramientas valiosas para el manejo de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

Investigaciones de Del Río Valdivia et al. (2020) evidencian mejoras significativas en la composición corporal y la capacidad respiratoria en personas con sobrepeso, mientras que Sharma y Ram (2021) subrayan el rol preventivo y terapéutico de las técnicas yóguicas en pacientes con diabetes y patologías cardiovasculares. Estas evidencias permiten integrar el movimiento consciente como una estrategia no farmacológica de alta eficacia para el control de la glucemia y la salud sistémica.

Asimismo, la asignatura incorpora los principios del mindfulness como catalizador de la conducta alimentaria. Siguiendo a Kabat-Zinn (2003), el desarrollo de la atención plena permite al individuo reconectar con las señales de hambre y saciedad, desarticulando los patrones de ingesta compulsiva. La validez de este enfoque se sustenta en los hallazgos de Yang et al. (2019) y Yue et al. (2023), quienes han documentado cambios en la plasticidad cerebral y en la eficiencia de las redes neuronales responsables de la autorregulación. Para el nutricionista, esto representa una vía para abordar la inflamación de bajo grado y el estrés oxidativo desde su origen emocional y neurológico.

Finalmente, la materia promueve una ética de autocuidado basada en la conciencia y el respeto hacia el propio cuerpo. Como postulan Saraswati (2015) y Trinh (2019), el yoga fomenta una escucha profunda que es esencial para una alimentación más consciente. Al entender, bajo la perspectiva de Desikachar (1995), que la práctica debe adaptarse a la singularidad del sujeto, se prepara al futuro licenciado para diseñar estrategias nutricionales que respeten la individualidad del paciente, promoviendo una salud integral que nace de la armonía entre la mente, el cuerpo y la alimentación.

V - Objetivos / Resultados de Aprendizaje

Objetivo general

Brindar a los estudiantes conocimientos teóricos y prácticos sobre yoga, salud integral, alimentación consciente, regulación emocional, técnicas de respiración, meditación y su aplicación en la vida cotidiana.

Objetivos específicos

- El/La estudiante será capaz de analizar los fundamentos históricos, filosóficos y conceptuales del yoga, comprendiendo su evolución y su vinculación con la salud integral.
- El/La estudiante será capaz de interpretar la relación entre cuerpo, mente, emoción y alimentación, integrando los aportes del yoga y la alimentación consciente en los procesos de bienestar psicofísico.

- El/La estudiante será capaz de aplicar técnicas de respiración, relajación y meditación como herramientas de autorregulación, autocuidado y promoción de la salud.
- El/La estudiante será capaz de reconocer y fundamentar prácticas de asanas y pranayamas orientadas a favorecer el equilibrio corporal, disminuir el estrés y mejorar la regulación psicofisiológica.
- El/La estudiante será capaz de identificar hábitos saludables, incluyendo prácticas de alimentación consciente y autocuidado sostenibles, articulando los principios del yoga con la vida cotidiana y las ciencias de la salud.
- El/La estudiante será capaz de comprender la influencia de la alimentación y los hábitos de vida sobre la energía, el bienestar emocional y la salud integral, promoviendo elecciones saludables y conscientes.
- El/La estudiante será capaz de desarrollar una mirada crítica y reflexiva sobre el rol del yoga y la alimentación consciente en la promoción de la salud, comprendiendo sus alcances, beneficios y limitaciones en el campo profesional.
- El/La estudiante será capaz de reconocer y practicar la autoobservación, la conciencia corporal, la autocompasión y la conexión con las señales internas de hambre y saciedad como recursos personales para el bienestar integral y la interacción saludable con otros/as.

VI - Contenidos

Unidad 1: Introducción al yoga, salud integral y alimentación consciente

Orígenes históricos y evolución del yoga: Vedas, Upanishads, Yoga Sutras y Hatha Yoga. Principales tradiciones y sendas del yoga (Raja, Karma, Bhakti, Jñana y Hatha Yoga). Fundamentos filosóficos del yoga: concepto de yuj, Ashtanga Yoga, yamas y niyamas. Concepción integral de salud desde el yoga y las ciencias de la salud. Relación entre bienestar físico, mental, emocional y hábitos de vida. Introducción a la alimentación consciente (mindful eating) y su relación con el autocuidado, la regulación emocional y la calidad de vida. El yoga y la alimentación como herramientas de promoción de la salud en contextos educativos, comunitarios y sanitarios.

Unidad 2: Anatomía, fisiología y nutrición aplicada al bienestar integral

Fundamentos anatómicos y fisiológicos del movimiento y la respiración. Relación entre postura corporal, respiración y regulación neurofisiológica. Sistema nervioso autónomo: estrés, relajación y homeostasis. Introducción a la Psico-Inmuno-Neuro-Endocrinología (PINE) y su relación con el yoga, la alimentación y la salud integral. Bases fisiológicas del hambre, la saciedad y la conducta alimentaria. Relación entre estrés, emociones, sueño y hábitos alimentarios. Efectos de la respiración, el movimiento y la alimentación sobre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. Principios de práctica segura, adaptaciones y precauciones.

Unidad 3: Yoga, emociones y conducta alimentaria

Relación cuerpo–mente–emoción en la tradición yóguica y en las ciencias contemporáneas. Concepto de Chitta Vritti Nirodha y regulación emocional. Estrés, ansiedad y respuestas psicofisiológicas asociadas a la conducta alimentaria. Alimentación emocional, impulsividad alimentaria y diálogo interno. Aportes de la Teoría Polivagal y del mindfulness a la autorregulación emocional. Estrategias de regulación emocional mediante asanas, pranayama, meditación y alimentación consciente. Autoobservación, conciencia corporal y autocompasión como recursos para el desarrollo de una relación saludable con el cuerpo y la alimentación.

Unidad 4: Respiración, meditación y mindfulness aplicado a la alimentación consciente

Fundamentos fisiológicos y energéticos del pranayama. Técnicas respiratorias y regulación psicofisiológica. Introducción al mindfulness y la meditación desde perspectivas filosóficas, psicológicas y neurocientíficas. Alimentación consciente (mindful eating): atención plena durante el acto de comer, reconocimiento de señales de hambre y saciedad, registro sensorial y disminución de la alimentación automática o emocional. Evidencia científica sobre mindfulness, conducta alimentaria, estrés y bienestar integral. Diseño y conducción de prácticas de respiración, meditación y alimentación consciente orientadas al autocuidado y la promoción de hábitos saludables.

Unidad 5: Hábitos saludables, alimentación y autocuidado integral

El yoga como filosofía práctica y estilo de vida saludable. Principios de alimentación saludable y patrones alimentarios

orientados al bienestar y al envejecimiento saludable. Construcción de hábitos conscientes y sostenibles. Relación entre alimentación, descanso, ritmos biológicos, energía y salud psicofísica. Estrategias de autocuidado físico, emocional y nutricional. Diseño de rutinas personales de bienestar integrando yoga, alimentación consciente y regulación emocional. Resiliencia, calidad de vida y promoción de la salud. Evaluación crítica de hábitos, prácticas de autocuidado y estrategias de bienestar en distintos contextos de intervención.

VII - Plan de Trabajos Prácticos

VIII - Regimen de Aprobación

Este curso optativo/electivo presenta un RÉGIMEN DE PROMOCIÓN SIN EXAMEN FINAL, cuyos requisitos se describen a continuación:

- Estudiantes regulares Ord. N°13/03 CS y modificatoria N°32/14 CS. Se considera estudiante regular al que posea las correlatividades requeridas según el plan de estudios y carrera a la que pertenezca. Para alcanzar esta condición se requiere:
- Para la aprobación del curso se deberá cumplir:
- con la aprobación del 10 de los trabajos prácticos que deberán ser presentados en las fechas estipuladas y el 80% de asistencia a las clases teóricas-prácticas. Solo se pueden tener dos faltas.
- No se acepta la condición de libre.

La evaluación del curso se desarrollará de manera continua, acompañando los procesos de enseñanza y aprendizaje mediante el seguimiento sistemático de las actividades, producciones y reflexiones realizadas por los/as estudiantes. El propósito es valorar no solo los resultados, sino también las trayectorias formativas que se construyen a lo largo del cursado. Los instrumentos de evaluación estarán conformados por un conjunto de trabajos secuenciales que permitirán evidenciar el progreso en la comprensión de los contenidos y en el desarrollo de habilidades propias del campo disciplinar. Los criterios de valoración considerarán distintos aspectos:

- Conocimientos y contenidos disciplinares, atendiendo a la exactitud conceptual, la coherencia teórica, la articulación entre teoría y práctica, y el manejo adecuado del lenguaje académico.
- Procesos de aprendizaje, observando las estrategias utilizadas, la capacidad de análisis, la organización del trabajo y la autonomía progresiva del estudiante.
- Actitudes formativas, tales como la disposición al trabajo colaborativo, la responsabilidad, el compromiso social y la sensibilidad hacia las problemáticas del ámbito de la salud.
- Habilidades técnicas, profesionales, comunicativas y socioemocionales, relevantes para el desarrollo integral del perfil del futuro profesional.

La propuesta se fundamenta en una concepción de evaluación entendida como un proceso continuo, formativo y orientado a la mejora, que brinda retroalimentación permanente y promueve la autorreflexión crítica. Complementariamente, se integrará una instancia de evaluación sumativa que permitirá analizar el nivel de logro alcanzado en relación con los aprendizajes esperados.

IX - Bibliografía Básica

[1] Olivero, I. (2026). Yoga, el autocuidado y la salud integral.
<https://classroom.google.com/c/ODMwNTMzMjUzNTg1?cjc=7hdk3ucg>

X - Bibliografía Complementaria

[1] Abrantes, A., & Lazar, S. (2021). Internalized weight stigma and intuitive eating among stressed adults during a mindful yoga intervention: associations with changes in mindfulness and self-compassion. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 9, 933 - 950. <https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1992282>

[2] Anheyer, D., Koch, A., Thoms, M., Dobos, G., & Cramer, H. (2021). Yoga in women with abdominal obesity - Do lifestyle factors mediate the effect? Secondary analysis of a RCT. *Complementary Therapies in Medicine*, 102741. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102741>

[3] Bandara, N. (2021). Effect of yoga pranayama (breathing techniques) on the vagus nerve in countering major depression

and related ailments: A literature review. *International Journal of Current Science Research and Review*.

<https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v4-i10-12>

- [4] Borden, A., & Cook-Cottone, C. (2020). Yoga and eating disorder prevention and treatment: A comprehensive review and meta-analysis. *Eating Disorders*, 28(4), 400-437. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1798172>
- [5] Braun, T., Schifano, E., Finkelstein-Fox, L., Park, C., Conboy, L., Deshpande, R., Riley, K., & Lazar, S. (2021). Yoga participation associated with changes in dietary patterns and stress: A pilot study in stressed adults with poor diet. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45, 101472. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101472>
- [6] Brennan, M., Whelton, W., & Sharpe, D. (2020). Benefits of yoga in the treatment of eating disorders: Results of a randomized controlled trial. *Eating Disorders*, 28(4), 438-457. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1731921>
- [7] Bryan, S., Parasher, R., Cahil, T., & Zipp, P. (2013). Yoga, Mindful Eating, and Weight Management. *Journal of Nutritional Therapeutics*, 2, 173-181. <https://doi.org/10.6000/1929-5634.2013.02.04.1>
- [8] Bryan, S., Parasher, R., Cahil, T., & Zipp, P. (2013). Yoga, mindful eating, and weight management. *Journal of Nutritional Therapeutics*, 2, 173-181. <https://doi.org/10.6000/1929-5634.2013.02.04.1>
- [9] Bryukhin, A., Sologub, M., Sineutskaya, E., Matsneva, M., Zakharova, A., Okonishnikova, E., & Lineva, T. (2021). A clinical case of typical anorexia nervosa in a prepubescent boy. *European Psychiatry*, 64, S357 - S357. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.957>
- [10] Caner, N., & Yüce, G. (2025). The impact of yoga practices on body composition and vital signs in children and adolescents with obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 26. <https://doi.org/10.1111/obr.13947>
- [11] De Barba, Y., Lazarotto, A., De Martini, M., Artuso, E., Gaievski, E., Gallin, A., & Benvegnú, D. (2021). Effects of intuitive eating on the quality of life and wellbeing of yoga practitioners, physical activity practitioners and sedentary individuals. *Alternative Therapies in Health and Medicine*.
- [12] Del Río Valdivia, J., Margarita-Salazar, C., Andrade-Sánchez, A., Flores-Moreno, P., Barajas-Pineda, L., & Anaya-Solorzano, P. (2020). The improvement of body weight and peak expiratory flow in people with overweight and obesity through the use of yoga. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. <https://doi.org/10.6018/sportk.412511>
- [13] Desikachar, T. K. V. (1995). *El corazón del yoga*. Kairós. <https://classroom.google.com/c/ODMwNTMzMjUzNTg1?cjc=7hdk3ucg>
- [14] Domingues, R. (2018). Modern postural yoga as a mental health-promoting tool: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.03.002>
- [15] Domingues, R., & Carmo, C. (2019). Disordered eating behaviours and correlates in yoga practitioners: a systematic review. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00692-x>
- [16] Domingues, R., & Carmo, C. (2020). Orthorexia nervosa in yoga practitioners: relationship with personality, attitudes about appearance, and yoga engagement. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00911-w>
- [17] Estey, E., Roff, C., Kozlowski, M., Rovig, S., Guyker, W., & Cook-Cottone, C. (2022). Efficacy of Eat Breathe Thrive: A randomized controlled trial of a yoga-based program.. *Body image*, 42, 427-439. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.009>
- [18] Feuerstein, G. (2001). *El yoga clásico de Patanjali*. Kairós. <https://classroom.google.com/c/ODMwNTMzMjUzNTg1?cjc=7hdk3ucg>
- [19] Fonseca, N., Costa, M., Gosmann, N., Molle, R., Gonçalves, F., Silva, A., Rodrigues, Y., Silveira, P., & Manfro, G. (2022). Emotional eating in women with generalized anxiety disorder. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 45. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0399>
- [20] Framson, C., Kristal, A., Schenk, J., Littman, A., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire.. *Journal of the American Dietetic Association*, 109 8, 1439-44. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>
- [21] Goel, S., & Nagamani, B. (2023). The outcomes of Bhrumari pranayama on a patient with dysphonia: A case report. *Integrative Medicine Case Reports*. <https://doi.org/10.38205/imcr.040122>
- [22] Gogojewicz, A., Pilaczy, Ska-Szcze, niak, Popierz-Rydlewska, N., León-Guereño, P., & Malchrowicz-Mo, ko, E. (2024). Assessment of nutritional status and health behaviors in yoga-trained women versus exercisers. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1334428>
- [23] Gouveia, M., Canavarró, M., & Moreira, H. (2018). Associations between Mindfulness, Self-Compassion, Difficulties in Emotion Regulation, and Emotional Eating among Adolescents with Overweight/Obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 273-285. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1239-5>

- [24] Hamilin, S., Said, S., Roose, A., Fernandez, J., & Baharom, N. (2025). Exploring the role of a mindful eating module for emotion regulation and behavioural change: A qualitative study among female university students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*. <https://doi.org/10.33736/jcshd.8692.2025>
- [25] Henninger, S., Fibieger, A., Magkos, F., & Ritz, C. (2023). Effects of Mindful Eating and YogaDance among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 15. <https://doi.org/10.3390/nu15071646>
- [26] Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Paidós. <https://classroom.google.com/c/ODMwNTMzMjUzNTg1?cjc=7hdk3ucg>
- [27] Kao, T., Ling, J., Alanazi, M., Atwa, A., & Liu, S. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on obesogenic eating behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 26. <https://doi.org/10.1111/obr.13860>
- [28] Kolimechkov, S., Petrov, L., Vankova, D., & Douglas, D. (2022). Nutritional assessment of female yoga practitioners with different levels of experience. *Sport Mont*. <https://doi.org/10.26773/smj.220208>
- [29] Kumari, P., Rajesh, S., & K., R. (2024). Effect of pranayama on human body and mind. *International Journal of Ayurvedic Medicine*, 15(S1). <https://doi.org/10.47552/ijam.v15is1.5574>
- [30] Lardone, A., Liparoti, M., Sorrentino, P., Rucco, R., Jacini, F., Polverino, A., Minino, R., Pesoli, M., Baselice, F., Sorriso, A., Ferraioli, G., Sorrentino, G., & Mandolesi, L. (2018). Mindfulness meditation is related to long-lasting changes in hippocampal functional topology during resting state: A magnetoencephalography study. *Neural Plasticity*. <https://doi.org/10.1155/2018/5340717>
- [31] Lattimore, P. (2019). Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. *Eating and Weight Disorders*, 25, 649 - 657. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00667-y>
- [32] Lopez, R., Cosme, D., Werner, K., Saunders, B., & Hofmann, W. (2021). Associations between use of self-regulatory strategies and daily eating patterns: An experience sampling study in college-aged women. *Motivation and Emotion*, 45, 747 - 758. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09903-4>
- [33] Mantzios, M., & Wilson, J. (2015). Mindfulness, Eating Behaviours, and Obesity: A Review and Reflection on Current Findings. *Current Obesity Reports*, 4, 141-146. <https://doi.org/10.1007/s13679-014-0131-x>
- [34] Martin, R., Prichard, I., Hutchinson, A., & Wilson, C. (2013). Exercise and eating behaviour: the role of mindfulness. *Journal of Eating Disorders*, 1, O24 - O24. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-s1-o24>
- [35] Mesa, M., Fernández, C., & Santos, D. (2023). Actividad física de cuerpo y mente: Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis. *Retos*, 50. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.97742>
- [36] Messer, M., Lee, S., & Linardon, J. (2023). Longitudinal association between self-compassion and intuitive eating: Testing emotion regulation and body image flexibility as mediating variables. *Journal of Clinical Psychology*, 79, 2625 - 2634. <https://doi.org/10.1002/jclp.23569>
- [37] Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Zhang, Z., Larson, N., Adams, K., & Piran, N. (2025). The practice of yoga and associations with embodiment, body image, internalized weight stigma, and disordered eating in a population-based sample of young adults. *Body Image*, 54, 101928. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101928>
- [38] O'Reilly, G., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity Reviews*, 15. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- [39] Ostermann, T., Vogel, H., Boehm, K., & Cramer, H. (2019). Effects of yoga on eating disorders-A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 46, 73-80. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.07.021>
- [40] Perry, J., Cuccolo, K., & Kramer, R. (2025). A mediational model on how yoga self-efficacy may improve eating disorder symptoms: the roles of mindfulness, self-compassion, and body appreciation. *Eating disorders*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/10640266.2025.2551457>
- [41] Pershyn, C., Guyker, W., Schlant, E., Borden, A., Roff, C., Estey, E., & Cook-Cottone, C. (2024). Eat Breathe Thrive: an interpretative phenomenological analysis of a yoga-based eating disorder intervention. *Eating Disorders*, 32, 401 - 425. <https://doi.org/10.1080/10640266.2024.2312636>
- [42] Rathore, M., Khandelwal, E., & Rathore, V. (2025). Unlocking the mind-body connection: An HRV-based assessment of cardiac autonomic responses to yogic postures. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*, 11(1). <https://doi.org/10.18231/j.ijcap.2024.047>
- [43] Richards, A., & Johnson, R. (2025). Reduction in emotional and uncontrolled eating scores with yoga compared to stretching: A randomized trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine*.
- [44] Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 313-323. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.04.001>
- [45] Saraswati, S. (2015). *Yoga para el bienestar integral*. Ediciones Gaia. <https://classroom.google.com/c/ODMwNTMzMjUzNTg1?cjc=7hdk3ucg>

- [46] Sharma, N., & Ram, S. (2021). Role of yogic procedures in diabetes and cardiovascular diseases. *International Research Journal of Ayurveda & Yoga*. <https://doi.org/10.47223/irjay.2021.41121>
- [47] Sirois, F., Kitner, R., & Hirsch, J. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 34(6), 661-9. <https://doi.org/10.1037/hea0000158>
- [48] Tapper, K. (2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition bulletin*, 47(2), 168-185. <https://doi.org/10.1111/nbu.12559>
- [49] Telles, S., Sharma, S., Gandharva, K., Prasoon, K., & Balkrishna, A. (2023). Yoga practice and choices of foods, physical activity, and leisure: A convenience sampling survey from India. *International Journal of Yoga*, 16(1), 20-26. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_195_22
- [50] Tellhed, U., Daukantaitė, D., Maddux, R., Svensson, T., & Melander, O. (2019). Yogic breathing and mindfulness as stress-coping mechanisms mediating positive health outcomes of yoga. *Mindfulness*, 10, 2703–2715. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01225-4>
- [51] Trinh, X. L. (2019). Yoga para mi bienestar: Me escucho, me cuido, me quiero. *Gráficas 94*. <https://classroom.google.com/c/ODMwNTMzMjUzNTg1?cjc=7hdk3ucg>
- [52] Unick, J., Dunsiger, S., Bock, B., Sherman, S., Braun, T., Hayes, J., Goldstein, S., & Wing, R. (2023). A randomized trial examining the effect of yoga on dietary lapses and lapse triggers following behavioral weight loss treatment. *Obesity Science & Practice*, 9(5), 484-492. <https://doi.org/10.1002/osp4.678>
- [53] Usha, M., Bhat, J., Kumar, R., Bajaj, G., & Shruthi, P. (2021). Immediate effects of ujjayi pranayama on aerodynamic, acoustic and self-perception parameters of voice in professional voice users. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2021.07.006>
- [54] Verma, A., Saxena, V., Goyal, B., Saoji, A., & Saxena, Y. (2025). Efficacy of a 4-week yoga module on the sympatho-vagal balance among healthcare workers in a tertiary care hospital: A randomized controlled trial. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002448>
- [55] Walter, M. (2016). State and training effects of mindfulness meditation on brain networks reflect neuronal mechanisms of its antidepressant effect. *Neural Plasticity*. <https://doi.org/10.1155/2016/9504642>
- [56] Warren, A., & Frame, L. (2025). Restoring a Healthy Relationship with Food by Decoupling Stress and Eating: A Translational Review of Nutrition and Mental Health. *Nutrients*, 17. <https://doi.org/10.3390/nu17152466>
- [57] Warren, J., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30, 272 - 283. <https://doi.org/10.1017/s0954422417000154>
- [58] Watts, A., Rydell, S., Eisenberg, M., Laska, M., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Yoga's potential for promoting healthy eating and physical activity behaviors among young adults: a mixed-methods study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0674-4>
- [59] Yang, C., Barrós-Loscertales, A., Li, M., Pinazo, D., Borchardt, V., Ávila, C., & Walter, M. (2019). Alterations in brain structure and amplitude of low-frequency fluctuations after 8 weeks of mindfulness meditation training in meditation-naïve subjects. *Scientific Reports*, 9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-47470-4>
- [60] You, T., & Ogawa, E. (2020). Effects of meditation and mind-body exercise on brain-derived neurotrophic factor: A literature review of human experimental studies. *Sports Medicine and Health Science*, 2(1), 7–9. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.03.001>
- [61] Yue, W., Ng, K., Koh, A., Perini, F., Doshi, K., Zhou, J., & Lim, J. (2023). Mindfulness-based therapy improves brain functional network reconfiguration efficiency. *Translational Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02642-9>

XI - Resumen de Objetivos

XII - Resumen del Programa

Unidad 1: Introducción al yoga, salud integral y alimentación consciente

Unidad 2: Anatomía, fisiología y nutrición aplicada al bienestar integral

Unidad 3: Yoga, emociones y conducta alimentaria

Unidad 4: Respiración, meditación y mindfulness aplicado a la alimentación consciente

Unidad 5: Hábitos saludables, alimentación y autocuidado integral en la comunidad

XIII - Imprevistos

Ante situaciones institucionales, sanitarias o pedagógicas que afecten el desarrollo de la asignatura, las actividades podrán adaptarse en modalidad o cronograma garantizando la continuidad pedagógica.

XIV - Otros

La asignatura garantizará los criterios de accesibilidad académica establecidos por la Universidad Nacional de San Luis. En caso de que algún/a estudiante presente una discapacidad o requiera adaptaciones pedagógicas específicas, se solicita comunicarlo al equipo docente al inicio del cursado para facilitar estrategias de acompañamiento.

En la asignatura se integrará con extensión universitaria

ELEVACIÓN y APROBACIÓN DE ESTE PROGRAMA

Profesor Responsable

Firma:

Aclaración:

Fecha: