

# CURRICULUM VITAE

## Mónica Bravo Herrera



### DATOS PERSONALES

---

Lugar y fecha de nacimiento: San José, 02/12/1979

Nacionalidad: Costarricense

Número de cédula: 1-1055-0200

Domicilio: De la Municipalidad de Guadalupe, 200 sur y 25 oeste, San José.

Teléfono: 8882-9178

Campo de especialización: La gimnasia formativa, artística y rítmica, el yoga y las prácticas mente-cuerpo, y la psicología del comportamiento aplicada a la actividad física.

### TÍTULOS, GRADOS ACADÉMICOS Y OTROS ESTUDIOS

---

Bachillerato en la Enseñanza de la Educación Física, Universidad de Costa Rica, 2004.

Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Costa Rica, 2014.

Un año del programa de Posgrado en Ciencias del Ejercicio, en la rama de Ciencias del Comportamiento, Ohio State University, EEUU, 2008.

Certificación de yoga. Teacher Training Course por M.S. Viswanatha, Mysore, INDIA, 2013.

Curso de entrenadora, instructora y líder educativo en Gimnasia Rítmica (modelo danés), de 19 semanas de duración, Bronderselev, DINAMARCA, 2000.

Juez Nacional de Gimnasia Artística, Federación Costarricense de Gimnasia, 2015.

### Participación en seminarios, coloquios, talleres y actividades similares.

---

1. Taller “Sensibilización sobre Inclusión Social y Equidad desde la Perspectiva Interseccional”. UNA, CIEMHCAVI, 2015. Duración 4 horas.
2. Curso “Teoría del Aprendizaje y Estrategias para la Enseñanza en la Educación Superior”. UNA, CIEMHCAVI, 2015. Duración 20 horas.
3. XXI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, UCR, Ciudad Científica, 2015. En calidad de participante. Duración 40 horas.
4. XX Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud, UCR, Ciudad Científica, 2014. En calidad de participante. Duración 40 horas.
5. XIX Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud, UCR, Ciudad Científica, 2013. En calidad de participante. Duración 40 horas.
6. XVIII Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud, UCR, Ciudad Científica, 2011. En calidad de participante. Duración 40 horas.
7. XVII Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud, UCR, Ciudad Científica, 2010. En calidad de participante. Duración 40 horas.
8. XIV Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud, UCR, Ciudad Científica, 2007. En calidad de participante. Duración 40 horas.
9. XIII Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud, UCR, Ciudad Científica, 2006. En calidad de participante. Duración 40 horas.
10. Simposio 35 aniversario Instituto de Investigaciones en Salud, UCR, Sede Rodrigo Facio, 2010. Duración 4 horas.
11. V Congreso internacional de actividad física, salud y calidad de vida. Miembro de la comisión organizadora y participante. UNA, 2014. Duración 24 horas.
12. V Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. Miembro de la comisión organizadora y participante. UNA, 2015. Duración 21 horas.

13. Curso de Entrenadoras de Gimnasia Rítmica Deportiva. Federación Deportiva de Gimnasia y Afines, San José, del 12 de marzo al 9 de abril, 2011. Duración 40 horas.
14. Curso de entrenador de fútbol nivel B. Federación Costarricense de Fútbol, San José, setiembre-octubre, 2005. Duración 40 horas.
15. Taller intensivo teórico-práctico de fonética para docentes de actores y locutores metodología Roberto Fontana. Ministerio de Cultura y Juventud, San José, 2010. Duración 69 horas
16. XIII Festival de Tradiciones Populares Siembra y II Festival Folclórico Cultural De Sardinal. En calidad de participante y colaboradora de Talleres de juegos tradicionales para niños. 2003.
17. X Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, UCR, Ciudad Científica, 2003. En calidad de participante. Duración 40 horas.
18. VI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, UCR, Ciudad Científica, 1999. En calidad de participante. Duración 40 horas.

## EXPERIENCIA PROFESIONAL

---

### **Educación superior**

Actualmente:

- UNA, Profesora de la Escuela en Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida 2005(II y III trimestre), 2014 (II Ciclo), 2015(I y II ciclo), 2016 (I Ciclo/hasta la fecha).
- UNA, Profesora de Yoga, Cursos Libres, 2016 (hasta la fecha).
- UCR, Profesora en la escuela de Educación Física, impartiendo los cursos de actividad deportiva de yoga y movimiento creativo, 2015 (II ciclo), 2016 (I ciclo/hasta la fecha).

### **Otros niveles de enseñanza**

Actualmente:

- Nilakantha yoga. Instructora de Yoga. Año 2009 hasta la fecha. Proyecto Yoga-HIKES, caminatas recreativas a la montaña con sesión de yoga. 2014 hasta la fecha
- Colegio Miravalle. Club escolar de gimnasia artística, 2014-hasta la fecha

Anteriormente:

- Comité Cantonal de Deportes de Desamparados. Profesora de Gimnasia Rítmica. Año 2009-2011.
- Kamuk School. Profesora de Club de Gimnasia Rítmica. Año 2010 y 2011.
- Saint Gregory School. Profesora del Club de Jazz para primaria. Año 2004-2006. Profesora del Club de Jazz para preescolar. Año 2005-2006. Profesora del Club de Bailes Folclóricos para secundaria. Año 2004.
- Sistema Educativo Saint Clare. Profesora del Club de Fútbol para preescolar y primaria (primer y segundo grado). Año 2005-2006.

### **Experiencia profesional extrauniversitaria**

Actualmente:

- Empresa “Muévete para Vivir Mejor”. Coordinadora de los Talleres de Capacitación para Docentes en el Manejo del Estrés y facilitadora de dinámicas de ritmo y expresión corporal para el trabajo en equipo, la mejora del ambiente laboral y el manejo del estrés a nivel empresarial. Año 2007, 2009-2014.  
<http://pausasactivas.blogspot.com>

Anteriormente:

- Gimnasio “Slim and Tone”. Entrenadora Deportiva e Instructora de yoga. Año 2004-2007.

## PRODUCCIÓN INTELECTUAL

---

1. Tipo de obra: Ponencia académica

Ficha bibliográfica: Bravo-Herrera, M. & Carazo-Vargas, P. (2015). Meta-análisis del efecto del yoga sobre la función pulmonar y calidad de vida en personas asmáticas. XXI Simposio Internacional en Ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

2. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2014). Yoga: El Aprendizaje del Saludo al Sol A (Surya Namaskar Aruna). XX Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

3. Tipo de obra: Artículo

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2013). Ejercicio y Maternidad. En J. Moncada-Jiménez (Ed.), Efectos del ejercicio y el entrenamiento físico en el desarrollo, el rendimiento y la salud humana. Tópicos de investigación meta-analítica en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud (pp.27-42). San José, CR: Editorial UCR.

4. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. & Rodríguez, V. (2013). Yoga Ashtanga: Asana, Pranayama y Meditación para el Auto-conocimiento. XIX Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

5. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2011). Euritmia: Actividades Rítmicas Corporales para la Educación Física. XVIII Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

6. Tipo de obra: Ponencia académica

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2011). Ritmoterapia y su Aplicación en la Salud Mental. XXV Congreso Centroamericano de Psiquiatría. Congreso llevado a cabo en San José, por la Asociación Costarricense de Psiquiatría y la Asociación Centroamericana de Psiquiatría.

7. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. & Rodríguez, V. (2010). Integrando Técnicas de Expresión Rítmica y Corporal en Clase. XVII Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

8. Tipo de obra: Ponencia académica

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2007). Aplicación de estereotipos de género hacia la actividad física según sexo, grado escolar y región. XIV Simposio Internacional en Ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

9. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2007). Ritmos, Percusión y Movimiento. XIV Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

10. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2006). Gimnasia Formativa y Gimnasia Acrobática para el Desarrollo Integral. XIII Simposio Internacional en ciencias del deporte, el ejercicio y la salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

11. Tipo de obra: Póster de Investigación

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2003). Efecto del Entrenamiento de la Gimnasia Rítmica en la Coordinación de Futbolistas de Ligas Menores. 7mo Congreso Internacional de Educación Física, Deporte y Recreación. Congreso llevado a cabo en San Luis Potosí, México.

12. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2003). Gimnasia Formativa: Modelo Danés. V Congreso Nacional Y II Centroamericano De Educación Física. Congreso llevado a cabo en Heredia, Universidad Nacional.

13. Tipo de obra: Ponencia académica.

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2002). Efecto del Entrenamiento de la Gimnasia Rítmica en la Coordinación de Futbolistas de Ligas menores. IX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Simposio llevado a cabo en la Ciudad Científica de la Universidad de Costa Rica.

14. Tipo de obra: Exposición de Taller

Ficha bibliográfica: Bravo, M. (2001). Salud, Cooperación y Auto-estima en la Gimnasia Formativa. IV Congreso Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación. Congreso llevado a cabo en la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Universidad de Costa Rica.

## DISTINCIONES

Graduación de Honor con promedio ponderado de 9,80 en las asignaturas del programa de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y Recreación, conducente al grado y título de Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano

Mejor promedio de graduación y representante del estudiantado en el acto de graduación.