



PROGRAMA

I. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Nombre de la Asignatura	: LIBRE DEPORTIVO "Meditación"
Extensión	: Semestral
Área de Formación	: Básica
Calidad	: Obligatoria - Optativa
Horas de Clase	: 2 sesiones semanales
Nivel ubicación Malla	: I Semestre en adelante

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

El Taller de Meditación es un espacio para el autoconocimiento y el desarrollo de un sentido de armonía vital. Las técnicas de Meditación incrementan nuestra atención, fortalecen nuestra capacidad de análisis y nos ofrecen la posibilidad de observar los fenómenos desde una perspectiva más amplia. Se ha observado que los practicantes de Meditación incrementan su concentración y memoria, mejoran su gestión del tiempo, fortalecen su sistema inmunológico, disminuyen su tendencia al estrés, ira, ansiedad, confusión, insomnio y depresión. Este Taller está orientado a la práctica de un conjunto de técnicas de Meditación provenientes de la tradición Védica y Budista, así como a la reflexión en torno a su filosofía.

III. OBJETIVOS

Generales:

-Crear un espacio para la experiencia directa de las técnicas y beneficios de la Meditación.

Específicos:

- Transmitir conocimientos relacionados al concepto, origen y beneficios de la Meditación.
- Poner en práctica técnicas de Meditación de diverso nivel.
- Favorecer el incremento de la concentración y la memoria
- Favorecer el desarrollo de un sentido de plenitud y paz mental.
- Favorecer la conciencia emocional.
- Favorecer el ejercicio de la empatía.
- Favorecer el autoconocimiento.
- Incentivar buenas relaciones interpersonales.

IV. CONTENIDOS

- Prácticas preliminares, en qué consisten y su importancia.
- Bitácora de Meditación, su propósito y características.



- Origen, concepto y principales clasificaciones de la Meditación.
- Capas de la mente: concepto y prácticas asociadas a cada una de ellas.
- Técnicas de Meditación.

V. METODOLOGÍA

- Práctica de diversas técnicas de Meditación.
- Práctica de Pranayama.
- Práctica de Nidra Yoga.
- Exposición y diálogo sobre conceptos y filosofía ligada a la Meditación.
- Exposición de sugerencias prácticas para un estilo de vida saludable.

VI. EVALUACIÓN

En cada clase se observará la dedicación de los estudiantes al Taller, su seguimiento de las prácticas preliminares (código de conducta) y la ejecución de las técnicas. Cada clase, se dialogará con los estudiantes sobre su experiencia del Taller.

Se solicitará a los estudiantes la redacción de una bitácora de Meditación a lo largo del semestre. Poco antes del cierre del Taller, los estudiantes deberán entregar un breve informe a partir de lo registrado en su bitácora.

Para aprobar el Taller, las/los estudiantes deberán cumplir con tres requisitos:

- 50% o más de asistencia efectiva al Taller.
- Entrega de Informe final de Meditación.
- Cumplimiento del código de conducta del Taller.

Nota: tenga en consideración que el Taller de Meditación requiere de un mínimo de 50% de asistencia a clases para ser aprobado. En este cálculo solo se considera las clases en que usted efectivamente haya participado, por lo cual, la justificación de inasistencias no tiene ningún efecto en el cálculo final de asistencias.

VII. HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN DE ALUMNOS

En cada sesión se abrirá un espacio para que las/los estudiantes puedan plantear sus inquietudes sobre el contenido teórico y la ejecución de las técnicas. También se responderá sus inquietudes mediante correo electrónico de lunes a viernes en horario de oficina.

VIII. CONTRAINDICACIONES

Esquizofrenia, epilepsia y otras enfermedades severas del sistema nervioso.