



CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD
CODIGO	: DR-10I
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral(2 sesiones por semana)
UNIDADES DOCENTES	: 4
CUPOS	: 25
PROFESORES RESPONSABLES	: Mario Aguilar y César Montenegro.

1.- OBJETIVOS GENERALES

1.- Experimentar y aplicar técnicas de autoconocimiento y autoexploración de los estados internos, permitiendo un superior manejo de las situaciones cotidianas, estudiantiles y/o laborales de los estudiantes.

2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Aplicación práctica de técnicas psico-físicas para aumentar el control y manejo psíquico, emotivo y corporal.
2. Aplicación práctica de la "Psicología de la Imagen" en la transformación de estados internos tensionales y/o de carga psicológica negativa.
3. Dominio y manejo de la "emocionalidad" en el desarrollo de un equilibrio personal integral
4. Comprensión y dominio de los estados internos como vías de autoconocimiento y desarrollo del mundo interno.
5. Manejo y control de las tensiones psíquicas y emotivas causantes del stress.
6. Desarrollo de una orientación de vida que se registre y auto perciba en dirección de un sentido crecedor y trascendente.

3.-CONTENIDOS

- Posturas corporales, Técnicas de respiración
- El "espacio de representación", Función de la imagen en la movilización psíquica
- Centro emotivo, Lenguaje, emoción y cuerpo
- Paisaje interno y Paisaje Externo
- Unidad y Contradicción
- Verdad interna
- El fracaso
- Resentimiento y reconciliación
- Dar y recibir
- Los Estados Internos
- Principios de acción valida
- La coherencia y la acción valida
- El proyecto vital

4.- METODOLOGIA Y RECURSOS DIDACTICOS

- Lecturas y análisis conjunto
- Revisión de temas por grupos
- Ejercicios prácticos de motricidad
- Experiencias guiadas