



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

- Concepto de meditación.
- Principales clasificaciones de la meditación.



- Conocimientos y prácticas preliminares de la meditación.
- Principales conceptos, elementos y prácticas de la meditación.
- Las capas de la mente.

V. METODOLOGÍA

- Práctica de diversas técnicas de meditación.
- Práctica de Pranayama.
- Práctica de Nidra Yoga.
- Exposición y debate 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 y la ejecución de las técnicas. Cada clase, se dialogará con los estudiantes sobre su experiencia del taller. Se realizará correcciones y sugerencias de manera inmediata.

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.

VII. HORARIO Y LUGAR DE ATENCIÓN DE ALUMNOS

Durante los últimos minutos de cada sesión se responderá las inquietudes de los alumnos referentes a la ejecución de las técnicas. También se responderá inquietudes sobre estas, u otras materias relacionadas al desarrollo del taller, mediante correo electrónico.

VIII. CONTRAINDICACIONES

Esquizofrenia, epilepsia y otras enfermedades severas del sistema nervioso.