



PROGRAMA DE ASIGNATURA

1. DATOS DE LA ASIGNATURA

Asignatura	Taller Prácticas corporales y meditación guiada					
Carrera	Oferta para todas las carreras de pregrado y programas de postgrado de la Universidad de Santiago de Chile.					
Código	872-0- T-1					
Créditos SCT-Chile	3	Tbjo. Directo semanal :	4 hrs. pedag	Tbjo. Autónomo semanal:		1 hrs. cronolog
Categoría	Curso Cultural de Formación Integral -CCFI					
Área de conocimiento	La asignatura de Taller Prácticas corporales y meditación guiada , se enmarca en la dimensión de Desarrollo Cultural y Artístico de la formación integral de la Universidad de Santiago de Chile, orientada a la valoración y desarrollo de la cultura y vinculación con el medio de las y los estudiantes a través del arte". (Resolución # 8417, Artículo 3. Establece normativa para la implementación de la Formación Integral a nivel Institucional.)					
Departamento	Departamento de las Culturas y las Artes					
Profesor/a	Peggy Kuruz					
Correo	Peggy Kuruz @usach.cl					

2. DESCRIPCIÓN Y CONTIBUCIÓN AL MEI (MODELO EDUCATIVO INSTITUCIONAL)





Los Cursos Culturales de formación integral corresponden a un espacio de desarrollo y bienestar estudiantil, en donde el sentido de comunidad favorece actitudes y valores tales como el desarrollo del trabajo en equipo, el pensamiento crítico, fortalecimiento de la autoestima y la adaptabilidad a diferentes escenarios, siendo capaces de expresarse en un ambiente de respeto, libre de violencia y discriminación, contribuyendo a la sociedad y su entorno, para responder a los desafíos sociales, políticos, económicos, culturales y medioambientales del país, en coherencia con el Modelo Educativo Institucional (MEI)

La asignatura **Prácticas Corporales y Meditación Guiada** invita a explorar el cuerpo sensible y su relación con el entorno, mediante el **movimiento consciente y la estimulación motora** como herramientas para **liberar tensiones, reducir el estrés y mejorar el bienestar**.

El trabajo corporal permite reconocer y gestionar emociones, favoreciendo una mejor relación con uno/a mismo/a y con los demás. A través de técnicas de meditación guiada y autoobservación, el curso propone caminos hacia una vida más saludable, equilibrada y consciente.

3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE GENERAL

El o la estudiante reconoce al cuerpo como fuente de vitalidad, integrando la música como estímulo al movimiento, junto con prácticas corporales y meditación guiada, para liberar tensiones, regular emociones y promover el bienestar integral.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICOS	UNIDADES TEMÁTICAS
Reconocer aspectos de la experiencia cotidiana, tanto personal como colectiva, que permitan acercarse al cuerpo como contenedor de todo lo que somos, mediante ejercicios lúdicos y reflexivos —individuales y grupales—, integrando la música como canal expresivo del movimiento y las emociones.	Unidad I: Reconociendo mi Cuerpo
Explorar las capacidades del propio cuerpo a través de diversos ejercicios sensoriales y perceptivos	Unidad II: Aproximaciones a las prácticas corporales.





inspirados en la danza, el contact y la meditación.	
Identificar, mediante ejercicios de meditación centrados en la respiración, el proceso de autoexploración desarrollado a lo largo del semestre y su aplicación práctica en la vida cotidiana para favorecer la autorregulación.	Unidad III: Meditación y Respiración como Herramientas de Autorregulación.

4. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE

- Metodología práctica y experiencial que prioriza el proceso y la subjetividad de cada participante, mediante actividades corporales que identifican necesidades individuales desde el inicio.
- Fomento de la colectividad a través de espacios de diálogo y reflexión que amplían la mirada individual y generan contención.
- Uso de material audiovisual para ejemplificar conceptos y de música seleccionada según intereses del grupo como estímulo al movimiento.
- Empleo de recursos visuales para expresar y decodificar experiencias emocionales y corporales.
- Espacios regulares para compartir sensaciones y experiencias del grupo.
- La docente actúa como guía y participante, promoviendo un ambiente de confianza y acompañamiento.





5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Evaluación diagnóstica colectiva: Se realizará mediante una dinámica grupal que facilite el conocimiento mutuo entre los participantes.

Evaluaciones formativas continuas: Se llevarán a cabo durante todo el proceso, a través de observaciones tanto del/de la docente como del grupo, utilizando herramientas como lluvia de ideas y pautas de cotejo para apoyar el seguimiento del trabajo de cada estudiante.

Autoevaluación formativa permanente: Cada estudiante reflexionará de manera continua sobre su proceso de aprendizaje, registrando sus avances y experiencias.

Evaluaciones sumativas: se realizarán 3 y son las siguientes:

1. Práctica lúdica guiada por los estudiantes que invite al cuerpo, desde un estado neutro, a explorar el movimiento, desafiando cuerpo y mente a experimentar un cambio o movilización profunda.
2. En dúos o tríos, investigan una práctica de meditación que puedan guiar posteriormente al grupo.
3. De manera colectiva, elaboran una actividad que reúna y destaque los contenidos más significativos del curso, especialmente aquellos que hayan tenido mayor impacto en el grupo.

Los porcentajes de estas tres evaluaciones sumativas se establecerán de manera conjunta entre el grupo y la profesora, tomando en cuenta el proceso observado a lo largo del semestre.

6. RECURSOS DE APRENDIZAJE

BIBLIOGRAFÍA

Castellanos, N y Trejo, J. (2023) *Biosofía 1: Ejercicio físico y Cerebro*. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=FM3YRI2eZ2c>

RECURSOS EDUCATIVOS EN LÍNEA

OTROS

