



PROGRAMA DE ASIGNATURA

1. DATOS DE LA ASIGNATURA

Asignatura	CUERPO MOVIMIENTO Y BIENESTAR					
Carrera	Oferta para todas las carreras de pregrado y programas de postgrado de la Universidad de Santiago de Chile.					
Código	937					
Créditos SCT-Chile	3	Tbjo. Directo semanal :	hrs. pedag	Tbjo. Autónomo semanal:		hrs. cronolog
Categoría	Curso Cultural de Formación Integral -CCFI					
Área de conocimiento	La asignatura de TEORÍA MUSICAL APLICADA 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 Frankenstein					
Correo	peggy.kuruz@usach.cl					

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

Los Cursos Culturales de formación integral corresponden a un espacio de desarrollo y bienestar estudiantil en el que se construye comunidad universitaria promoviendo actitudes y valores. Fomentan el trabajo en equipo y el desarrollo del pensamiento crítico; buscan el fortalecimiento de la autoestima y la adaptabilidad a diferentes escenarios a través de la expresión, en un ambiente de respeto, libre de violencia y discriminación; contribuyen 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).

Este curso integra prácticas corporales y reflexivas, y propone un espacio de confianza donde el cuerpo se reconoce como el primer territorio que expresa y contiene lo emocional, sensorial e imaginativo. El trabajo colectivo se plantea como una herramienta central de aprendizaje y contención, que favorece el reconocimiento de la diversidad de experiencias y corporalidades, promoviendo el bienestar, la autorregulación y el autocuidado.





3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADO DE APRENDIZAJE GENERAL	
Promover el bienestar integral de los/as estudiantes a través de la corporalidad y el movimiento, facilitando la expresión emocional, la autorregulación y el autocuidado en un espacio seguro, creativo y colectivo que favorezca la salud cuerpo-mente, el desarrollo de habilidades sociales y la incorporación de hábitos saludables.	
RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICOS	UNIDADES TEMÁTICAS
Reconocer y valorar las fortalezas y múltiples posibilidades que ofrece el cuerpo, tanto en su dimensión individual como en su expresión colectiva.	UNIDAD I: Acercando el vínculo
Interpretar las señales del cuerpo como un medio para el autoconocimiento, reconociendo su importancia y valor en la vida cotidiana	UNIDAD II: Leyendo mi cuerpo
Propiciar espacios creativos que permitan movilizar y explorar nuevos mundos desde las dimensiones emocional, física y artística.	UNIDAD III: Imaginación en movimiento

4. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE

La docente se plantea como una mediadora de los aprendizajes incluyendo las siguientes estrategias metodológicas:

Prácticas corporales vivenciales: Se propondrán actividades centradas en la exploración del movimiento y la conciencia corporal, como herramienta de conexión con lo emocional, sensorial e imaginativo.

Danza Movimiento Terapia (DMT): Se incorporarán elementos de la DMT para facilitar la expresión emocional, la autorregulación y el fortalecimiento del vínculo cuerpo-mente.

Espacios de reflexión individual y grupal: Se promoverá el autoreconocimiento emocional y corporal a través de instancias de reflexión, diálogo y escritura consciente.

Trabajo colectivo y colaborativo: Se utilizarán dinámicas grupales que fomenten la contención, el reconocimiento de la diversidad y el desarrollo de habilidades sociales a través del cuerpo y la comunicación no verbal.





Exploración creativa: Se estimulará la creatividad mediante el movimiento libre, el juego, la improvisación y la expresión artística como medio para el bienestar personal y colectivo.

Generación de un espacio seguro y afectuoso: Se priorizará un ambiente de confianza y cuidado, que respete los ritmos individuales y favorezca la participación activa, la escucha empática y el acompañamiento mutuo.

Fomento de hábitos saludables: A lo largo del curso, se entregarán herramientas para integrar prácticas de autocuidado, atención plena y hábitos que contribuyan al bienestar físico, mental y emocional.

5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Evaluación diagnóstica:

Observación directa durante una actividad lúdica de presentación individual ante el grupo, con el fin de identificar aspectos iniciales de expresión corporal, presencia escénica y disposición al trabajo colectivo.

Evaluaciones formativas:

Se desarrollarán de manera continua a lo largo del proceso, mediante retroalimentación verbal, acompañamiento guiado e instancias de imitación kinética. También se fomentará la evaluación entre pares desde una mirada respetuosa y constructiva, orientada al aprendizaje y sin juicios, promoviendo un ambiente de confianza y colaboración.

Evaluaciones sumativas: Se realizarán 3 evaluaciones en el semestre.

1. Realización de ejercicios prácticos en dúos o tríos, en los que los/as estudiantes investigarán el valor del cuerpo y el bienestar desde una perspectiva neurocientífica. La actividad culminará con una presentación que convoque a una audiencia activa o participativa, promoviendo la reflexión colectiva y el intercambio de aprendizajes. 33%
2. Presentación creativa de una experiencia significativa que haya marcado positivamente la vida del/de la estudiante, en la cual el cuerpo haya tenido un rol protagónico. La experiencia deberá ser compartida utilizando recursos materiales y lenguajes expresivos que reflejen la conexión emocional, sensorial y simbólica con lo vivido. 33%
3. Diseño y conducción de una clase grupal a cargo de los/as estudiantes, en la que integren creativamente los contenidos trabajados en el curso —como respiración, calentamiento, relación corporal con otros y con el entorno, y vuelta a la calma— promoviendo la participación activa del grupo. 33%





6. RECURSOS DE APRENDIZAJE

1. **BIBLIOGRAFÍA:**

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

2. **RECURSOS EDUCATIVOS EN LÍNEA:**

Neurociencia de la meditación y la respiración con Nazareth Castellanos | Reset con Xuan Lan

<https://www.youtube.com/watch?v=i2Nu7lm-H3s>

3. **OTROS:**

Audios de propiedad de la docente compartidos con el grupo.

