



Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular
Programa de experiencia educativa
Área de Formación de Elección Libre

1. Área Académica

Todas las áreas académicas

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Instituto de Investigaciones Biológicas	<ul style="list-style-type: none">• Xalapa;• Veracruz-Boca del Río;• Poza Rica-Tuxpan;• Coatzacoalcos-Minatitlán;• Orizaba-Córdoba

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
IBIO00012	Auto-conocimiento y cuidado el alma

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
• <i>Salud y bienestar</i>

10. Valores

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje

M: Curso-taller	A: Virtual.	Múltiples	<ul style="list-style-type: none">• <i>Interdisciplinaria</i>	Ordinario
------------------------	--------------------	------------------	---	------------------

12. Espacio

13. Relación disciplinaria

14. Oportunidades de evaluación

15. EE prerequisito(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
25	5

17. Justificación

Somos seres biológica e integralmente conectados con el universo, tenemos una “ecopsiquis”. En la sociedad moderna la mayoría de estos procesos de construcción de nuestra “ecopsiquis” han sido trastornados y suplantados por dinámicas que sustituyen y destruyen nuestra empatía sensorial, tanto con nuestro propio cuerpo, como con el entorno. A partir de esta desarticulación con nuestro ser ecopsíquico, se genera un tremendo vacío. Este vacío existencial produce un anhelo de recibir la gratificación, apoyo y conexión con nuestros semejantes y el entorno; el no tenerlo nos hace buscar formas compulsivas de compensar el vacío. A partir de ese momento se estructura en nuestro interior la imperiosa necesidad de llenarnos desesperadamente de juguetes, comida, ropa, amor, distracciones, dinero, poder, sexo, trabajo, soberbia, odio, drogas, etc. Esto es lo que se denomina experiencias de gratificación instantánea, forma de comportamiento que se encuentra en el centro de la actitud y la vida compulsiva. Una forma de salir de este círculo vicioso de gratificación instantánea y compulsiones es justamente a través de la reconexión humano-natura. Esta experiencia educativa le proporciona al estudiante un espacio creativo y comunitario de reflexión-experienciación para propiciar procesos de reconexión e integración de su ser ecopsíquico. Asimismo, le ofrece herramientas prácticas corporales, de sensibilización, de conocimiento somático y de integración comunitaria, que propician estilos de vida saludables.

18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante emprende acciones preventivas, de cambio de actitud, de aumento en la percepción del riesgo, de búsqueda de sentido a su existencia y en la resignificación del sufrimiento mediante la reconstrucción de su ecopsiquis (reconexión con su cuerpo, su mente/ alma, su entorno), en un ambiente de respeto, honestidad, apertura, sensibilidad, responsabilidad y solidaridad, con la finalidad de generar hábitos saludables que lo protejan del riesgo de consumir alcohol y otras drogas.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none">• Analiza y compara modelos para la salud y el bienestar• Reconoce y aplica experiencias corporales e integrativas• Evalúa y aplica herramientas para conectar nuestra vida, nuestro mundo• Evalúa y aplica la corporización del conocimiento o prácticas para reconectar nuestro cuerpo• Elabora soluciones alternativas para la salud	<ul style="list-style-type: none">• La salud y el bienestar• Modelos de salud y bienestar integrales• El cuidado del alma• Terapia cognitivo conductual• Terapia Narrativa• Terapia del esquema del yo espiritual• El vacío existencial y la logoterapia• Eco-psicología• Medicina transpersonal• La enfermedad como camino. Rutas alternativas para la terapéutica• Chi-Kung	<ul style="list-style-type: none">• Apertura a la autoreflexión• Apertura a la autocritica• Respeto con o hacia los derechos humanos• Tolerancia• Honestidad para expresar lo que siente y piensa• Apertura a la participación• Autoresponsabilidad y compromiso• Apertura a la flexibilidad y la sensibilidad

<ul style="list-style-type: none"> • y el bienestar • Elabora productos artísticos (escritura, pintura, fotografía, escultura, música, etc.) • Reconoce y desarrolla Habilidades básicas y analíticas de pensamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • La síntesis compleja del cuerpo, la mente y la cultura de los organismos vivos • La biología del conocer • Sistemas biológicos • Pensamiento complejo • El inconsciente colectivo y el ser transpersonal • Gaia (Madre tierra) y los macroorganismos 	
---	---	--

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	() Actividad presencial	(X) Actividad virtual/ () En línea
De aprendizaje		<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de motivos y metas • Relajación • Visualizaciones • Elaboración de bitácoras personales • Meditación • Prácticas de ecología profunda • Ejercicios Corporales (ejercicios de Chi kung, entre otros) • Lectura y diálogo • Discusiones grupales • Imitación de modelos • Repetición simple y acumulativa
De enseñanza		<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre • Discusión dirigida • Organización de grupos colaborativos • Exposición con apoyo tecnológico y variado • Debates • Demostraciones • Modelaje

21. Apoyos educativos.

Cuadernillo del estudiante. Manual para el Cuidado del Alma: Quince sesiones de desarrollo humano saludable. Fotocopias de Libros. Fotocopias de artículos impresos. Fotocopias de material editado. Material didáctico. Plan de clase. EMINUS 4.

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Autoevaluación por bitácoras personales	<ul style="list-style-type: none"> • Suficiencia • Congruencia • Creatividad 	<p>Técnica: observación sistemática.</p> <p>Instrumento: lista de cotejo</p>	10%
Participación en las diversas prácticas y actividades asociadas con el trabajo corporal y los procesos de reconexión eco-psíquica	<ul style="list-style-type: none"> • Pertinencia • Suficiencia • Fluidez • Claridad • Congruencia • Manejo del tema • Interés • Atención 	<p>Técnica: observación sistemática.</p> <p>Instrumento: lista de cotejo</p>	40%
Resumenes del libro El Cuidado del Alma	<ul style="list-style-type: none"> • Pertinencia • Suficiencia • Fluidez • Claridad • Congruencia • Manejo del tema 	<p>Técnica: observación sistemática.</p> <p>Instrumento: rúbrica</p>	20%
Ensayo final	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido en los temas explorados y tras una reflexión de lo aprendido en el taller • Análisis crítico y pertinente de los textos • Claridad en la redacción • Pulcritud en la presentación • Puntualidad en la entrega • Suficiencia en el desarrollo • Coherencia • Creatividad • Manejo del tema • Transversalidad de los conceptos 	<p>Técnica: observación sistemática.</p> <p>Instrumento: rúbrica</p>	30%
		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008, destacando la presentación del ensayo final.

24. Perfil académico del docente

Formación académica: Licenciado en cualquier disciplina científica con estudios de posgrado en cualquier disciplina científica y con experiencia de 2 años en talleres de transformación personal/comunitaria y en trabajo de investigación y enfoques sistémicos y con experiencia docente de 1 año en el nivel superior.

Experiencia docente: en el nivel superior en IES públicas o privadas, mínimo 2 años.

Experiencia profesional: vinculada a la EE.

25. Fuentes de información

1. Deep Ecology [Internet] [Consultado 01 Agosto 2024] Disponible en:
<http://www.rainforestinfo.org.au/deep-eco/welcome.htm>
2. International Community for Ecopsychology [Internet] [Consultado 01 Agosto 2024] Disponible en: <http://www.ecopsychology.org>
3. Joanna Macy and her Work [Internet] [Consultado 01 Agosto 2024] Disponible en:
<http://www.joannamacy.net/>
4. Behavioral Medicine [Internet] [Consultado 01 Agosto 2024] Disponible en:
<http://www.behavmedfoundation.org/alternative.htm>
5. Drops and Buds [Internet] [Consultado 01 Agosto 2024] Disponible en:
<http://www.breathwork.com/>
6. Schumacher College [Internet] [Consultado 01 Agosto 2024] Disponible en:
<http://www.schumachercollege.org.uk/index.html>

Complementarias

- Romo-González T., González-Ochoa R.. Manual para el Cuidado del Alma: Quince sesiones de desarrollo humano saludable. Editorial Herder. 2017
- Moore, T. El Cuidado del Alma. Guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana. Urano. 1998.
- Kanne, A.D., Roszak, T., Gomes, M.E. Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind. Sierra Club Books. 1995
- Macy J., Young M.B. The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change the World. New World Library. 1998.
- Thorwald D., Rudiger D. La Enfermedad como Camino. DeBolsillo. 2004.
 - Travis J., Ryan R.. Libro Completo de Salud y Bienestar. Gaia. 1999.
 - Jung C.G. Arquetipos e inconsciente colectivo. Piados. España. 1970
 - Capra F. La trama de la vida. Anagrama. España. 1998.
 - La Chapelle D.. Sacred Land, Sacred Sex: Rapture of the Deep: Concerning Deep Ecology and Celebrating Life. Kiraki Press. 1995.

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
01/07/2006	01/08/2024	Consejo Técnico del Instituto de Investigaciones Biológicas

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Dra. Tania Romo González de la Parra