



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)
Dirección General de Difusión Cultural	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Xalapa;</i></li><li>• <i>Veracruz-Boca del Río;</i></li><li>• <i>Poza Rica-Tuxpan;</i></li><li>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán;</i></li><li>• <i>Orizaba-Córdoba</i></li></ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
DART80067	Meditación Vipassana para el cultivo de la autoobservación

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

9. Agrupación curricular distintiva
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manifestaciones artísticas y culturales,</li></ul>

**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		12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
Curso – Taller	Presencial Virtual	Múltiples	Multidisciplinaria	Ordinario

**15. EE prerequisite(s)**

No Aplica

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
20	5

**17. Justificación**

Cada vez aparecen más y más estudios científicos acerca de los beneficios que la meditación aporta al ser humano en los niveles físico, mental y emocional. La auto observación que se maneja en la meditación mejora el autocontrol y las funciones cerebrales con su consecuente aumento en la atención focalizada y de capacidad creativa. La auto observación es una práctica cotidiana en el trabajo del actor. Cualquier tarea escénica comprende siempre la mirada del sí mismo. Esta capacidad de auto observarse

que desarrollan los actores, puesta al servicio de la vida cotidiana provee al ser humano de una habilidad para responder al medio de una manera controlada y consiente. A través de esta experiencia Educativa el estudiante, por medio de la práctica de la meditación y el estudio teórico de sus bases; logra mejorar la capacidad de introspección, controlar sus emociones, aumentar su atención, mejorar su memoria y su capacidad creadora.

### 18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante realiza una práctica de meditación focalizando su respiración para hacer conciencia de sus sensaciones corporales y del estado de sus emociones, todo esto en un ambiente de constancia y autoconocimiento. Analiza por medio de la lectura y disertación en grupo de textos referentes al tema, el cómo las funciones cerebrales se ven beneficiadas con la práctica de la meditación; para consecuentemente llevar esa conciencia a su vida cotidiana y lograr un mejor contacto consigo mismo y su entorno, todo esto en un ambiente colaborativo de confianza, responsabilidad disciplina, compromiso y consistencia.

### 19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparación</li> <li>• Diálogo profundo</li> <li>• Prácticas para conectar la meditación con nuestra vida cotidiana.</li> <li>• Prácticas para reconectar nuestro cuerpo</li> <li>• Construcción de soluciones alternativas</li> <li>• Producción artística: escritura, pintura, música</li> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas</li> <li>• Análisis</li> <li>• Aplicación de la coherencia, adecuación y corrección en la escritura</li> <li>• Comprensión y expresión oral y escrita.</li> <li>• Descripción</li> <li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li> <li>• Manejo de bitácoras</li> <li>• Manejo de paquetería básica de Office (Word, Power Point, Excel, correo electrónico, chat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la Meditación?</li> <li>• Historia de la Meditación</li> <li>• La Meditación Vipassana</li> <li>• Las ondas cerebrales y su relación con la meditación.</li> <li>• La meditación como propuesta en la rehabilitación neuropsicológica</li> <li>• Conocimiento Intuitivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interés cognitivo, para integrar información.</li> <li>• Constancia y perseverancia para focalizar la mente en la quietud y el silencio.</li> <li>• Disciplina para la inacción independientemente de nuestro estado mental interno.</li> <li>• Puntualidad</li> <li>• Confianza en el proceso</li> <li>• Perseverancia, al alcanzar pequeños avances sin decaer la motivación.</li> <li>• Autocontrol de los pensamientos y sentimientos.</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> <li>• Autocrítica positiva y enriquecedora</li> <li>• Flexibilidad de pensamiento</li> <li>• Honestidad consigo mismos y sus procesos</li> <li>• Seguridad en sí mismos y en la técnica</li> <li>• Cultivo del Silencio como generador de autoconciencia</li> <li>• Solidaridad con sus compañeros</li> <li>• Disposición favorable hacia la interacción y el intercambio de información</li> </ul>

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

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	( X ) Actividad presencial	( X ) Actividad virtual/ ( ) En línea
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos y metas.</li> <li>• Consulta de fuentes de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos y metas.</li> <li>• Revisión de fuentes de información.</li> <li>• Elaboración de bitácoras</li> </ul>

	información. • Lectura, síntesis e interpretación. • Discusiones grupales en torno a los diferentes temas. • Elaboración de bitácoras personales. • Repetición simple y acumulativa de los ejercicios realizados. • Realización de prácticas individuales de los conceptos básicos de la meditación vipassana.	personales. • Participación en foros virtuales de discusión. • Repetición simple y acumulativa de los ejercicios realizados de acuerdo al programa. • Realización de un video donde haga visible los logros obtenido durante el curso. • Revisión de materiales audiovisuales que le permitan interpretar de una mejor manera los conceptos básicos de la meditación vipassana.
De enseñanza	• Encuadre Discusión dirigida Organización de grupos colaborativos • Debates • Diálogos profundos • Demostraciones • Modelaje	• Exposición con apoyo tecnológico y variado • Encuadre Discusión dirigida Organización de grupos colaborativos • Debates • Diálogos profundos • Demostraciones Modelaje

## 21. Apoyos educativos.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• -Música y/o audios</li> <li>• -Libros impresos y/o digitales</li> <li>• -Videos</li> <li>• -Salón con duela</li> <li>• -Equipo de Sonido</li> <li>• -Cojines</li> <li>• -Cobijas</li> </ul>
--

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Autoevaluación por cuestionario	-Congruencia -Suficiencia	• Individual a través de plataforma Eminus y otras plataformas	20%
Autoevaluación por bitácoras personales	-Congruencia -Suficiencia -Creatividad	• Individual a través de plataforma Eminus y otras plataformas	20%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Participación en las sesiones	-Puntualidad -Intervención oportuna y activa	• Individual a través de plataforma Eminus y otras plataformas	60%
		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.
--

#### 24. Perfil académico del docente

Licenciado en el Área de Humanidades o Artes con estudios de alguna disciplina humanista con experiencia de 2 años mínimo en talleres de meditación, desarrollo humano y/o transformación personal.

#### 25. Fuentes de información

Golestein J.(1995).La Experiencia del Conocimiento Intuitivo. Ed.2004 España, Dharma ediciones.  
Stephen B.(1999)Budismo sin Creencias:Guía contemporánea para el despertar. Ed. 2008. Gaia  
Gunaratana. B.H.(2016) Meditación sobre la percepción: Diez prácticas para cultivar la atención.ed  
2016. España. Edit Kairós.  
<https://neuwritesd.org/en-espanol/las-ondas-cerebrales-durante-la-meditacion-trascendental/>  
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79928610012.pdf>

#### 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
Diciembre de 2024		Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Organización Teatral de la Universidad Veracruzana

#### 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Rosalinda Esther Ulloa Montejo