



## Programa de estudio

### 1.-Área académica

Cualquiera

### 2.-Programa educativo

Cualquiera

### 3.-Dependencia académica

Instituto de Investigaciones Biológicas (IIB)

### 4.-Código

### 5.-Nombre de la EE

### 6.-Área de formación (principal)

### 6.1. Área de formación (secundaria)

IBIO00012	Auto-conocimiento y cuidado el alma	Electiva	
-----------	-------------------------------------	----------	--

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total Horas	Equivalencia (s)
6	2	2	60	Ninguna

### 8.-Modalidad

### 9.-Oportunidades de evaluación

Curso Taller	AGJ= Cursativa
--------------	----------------

### 10.-Requisitos (s)

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

### 11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual/Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

### 12.-Agrupación natural de la EE (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

### 13.-Proyecto integrador

Ninguna	
---------	--

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
Julio 2006	Octubre 2009	

### 15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Dra. Tania Romo González de la Parra, Mtra Claudia Rocío Banderas Rodríguez

### **16.-Perfil del docente**

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.

### **17.-Espacio**

Interfacultades

### **18.-Relación disciplinar**

Multidisciplina

### **19.-Descripción**

Esta experiencia educativa pertenece al Área de formación de elección libre (AFEL) del Modelo educativo integral y flexible (MEIF), con 6 créditos (2 hrs. teóricas y 2 hrs prácticas). Surge de la necesidad de proporcionar a la comunidad de estudiantes universitarios un espacio en donde practiquen estilos de vida saludables y recuperen el sentido de la existencia para hacer frente al vacío que nos genera la sociedad de consumo en la que vivimos y que nos hace buscar gratificaciones instantáneas (compulsiones) para sentirnos bien. A través de esta experiencia educativa se aborda la salud y bienestar como un proceso de auto-conocimiento y cuidado del alma al practicar dinámicas que articulan las dimensiones corporales, mentales, emocionales y espirituales en un todo coherente y armonizado. Las evidencias de evaluación son una autoevaluación, participación y ensayo final.

### **20.-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 re-conexión 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.

### **21.-Unidad de competencia**

El 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, 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.

### **22.-Articulación de los ejes**

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa se relacionan con el desarrollo de dinámicas vivenciales de sensibilización y auto-conocimiento (eje heurístico), la salud y bienestar, el cuidado del alma, el vacío existencial, la eco-psicología, información en torno a los factores de

riesgo y los factores protectores en el consumo de drogas, entre otros (eje teóricos), en un ambiente en donde impera la colaboración, el respeto, el compromiso y la responsabilidad social (eje axiológico).

### 23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La enfermedad como camino. Rutas alternativas para la terapéutica</li> <li>• La salud y el bienestar</li> <li>• El vacío existencial y la logoterapia</li> <li>• El cuidado del alma</li> <li>• Eco-psicología</li> <li>• Medicina transpersonal</li> <li>• La síntesis compleja del cuerpo, la mente y la cultura de los organismos vivos</li> <li>• La biología del conocer</li> <li>• Sistemas biológicos</li> <li>• Pensamiento complejo</li> <li>• El inconsciente colectivo y el ser transpersonal</li> <li>• Gaia (Madre tierra) y los macroorganismos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparación</li> <li>• Aplicación de experiencias corporales e integrativas</li> <li>• Práctica de horticultura</li> <li>• Prácticas para conectar nuestra vida, nuestro mundo</li> <li>• Corporización del conocimiento o prácticas para re-conectar nuestro cuerpo</li> <li>• Construcción de soluciones alternativas</li> <li>• Producción artística (escritura, pintura, fotografía, escultura, música, etc.)</li> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español</li> <li>• Análisis</li> <li>• Aplicación de la cohesión, coherencia, adecuación y corrección en la escritura</li> <li>• Comprensión y expresión oral y escrita en español</li> <li>• Descripción</li> <li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li> <li>• Manejo de bitácoras</li> <li>• Manejo de paquetería básica de Windows (Word, Power Point, correo electrónico, chat, navegador)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Honestidad</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Participación.</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Tolerancia</li> <li>• Apertura</li> <li>• Autoreflexión</li> <li>• Autocrítica</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Interés por la reflexión</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Disposición favorable hacia la interacción y el intercambio de información</li> </ul>

### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
----------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos y metas</li> <li>• Relajación</li> <li>• Visualizaciones</li> <li>• Discusiones grupales en torno de los mecanismos seguidos para aprender y las dificultades encontradas</li> <li>• Elaboración de bitácoras personales</li> <li>• Meditación</li> <li>• Prácticas de ecología profunda</li> <li>• Ejercicios Corporales (ejercicios de Chi kung, entre otros)</li> <li>• Lectura y diálogo</li> <li>• Discusiones grupales</li> <li>• Imitación de modelos</li> <li>• Repetición simple y acumulativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Discusión dirigida</li> <li>• Organización de grupos colaborativos</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico y variado</li> <li>• Debates</li> <li>• Demostraciones</li> <li>• Modelaje</li> </ul>
---	---

### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotocopias de Libros</li> <li>• Fotocopias de artículos impresos</li> <li>• Fotocopias de material editado</li> <li>• Material didáctico</li> <li>• Plan de clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radiograbadora</li> <li>• Herramientas de horticultura</li> <li>• Materiales diversos (Plumones de colores, papeles de colores, cartulina, plastilina, resistol, brillantina, pintura pastel, crayolas, etc.)</li> <li>• Espacio abierto y verde</li> </ul>

### 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
Autoevaluación por Test	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Suficiencia</li> <li>•Congruencia</li> </ul>	Salón de clases	10%
Autoevaluación por bitácoras personales	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Suficiencia</li> <li>•Congruencia</li> <li>•Creatividad</li> </ul>	Salón de clases	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"> <li>•Pertinencia</li> <li>•Suficiencia</li> <li>•Fluidez</li> <li>•Claridad</li> <li>•Congruencia</li> <li>•Manejo del tema</li> <li>•Interés</li> <li>•Atención</li> </ul>	Salón de clases	50%

Ensayo final	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Contenido en los temas explorados y tras una reflexión de lo aprendido en el taller</li> <li>•Análisis crítico y pertinente de los textos</li> <li>•Claridad en la redacción</li> <li>•Pulcritud en la presentación</li> <li>•Puntualidad en la entrega</li> <li>•Suficiencia en el desarrollo</li> <li>•Coherencia</li> <li>•Creatividad</li> <li>•Manejo del tema</li> <li>•Transversalidad de los conceptos</li> </ul>	Salón de clases Grupo de trabajo	30%
		Total	100%

### 27.-Acreditación

Para acreditar la experiencia educativa el estudiante deberá presentar con suficiencia, en tiempo y forma todas las evidencias del desempeño, destacando la presentación del ensayo final.

### 28.-Fuentes de información

Básicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecología Profunda <a href="http://www.rainforestinfo.org.au/deep-eco/welcome.htm">http://www.rainforestinfo.org.au/deep-eco/welcome.htm</a></li> <li>• Ecopsicología <a href="http://www.ecopsychology.org">http://www.ecopsychology.org</a></li> <li>• Kanner, Allen D., Roszak, Theodore y Gomes, Mary E. <b>Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind.</b> Sierra Club Books. 1995</li> <li>• Macy, Joanna y Young Molly B. <b>The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change the World.</b> New World Library. 1998.</li> <li>• Moore, Thomas. <b>El Cuidado del Alma. Guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana.</b> Urano. 1998.</li> <li>• Thorwald, Dethlefsen y Rudiger, Dahlke. <b>La Enfermedad como Camino.</b> DeBolsillo. 2004.</li> <li>• Travis, John y Ryan, Regina. <b>Libro Completo de Salud y Bienestar.</b> Gaia. 1999.</li> <li>• Wellcome to all Beings <a href="http://www.joannamacy.net/">http://www.joannamacy.net/</a></li> </ul>
Complementarias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capra, Fritjof. <b>La trama de la vida.</b> Anagrama. España. 1998.</li> <li>• Imagineria <a href="http://www.behavmedfoundation.org/alternative.htm">http://www.behavmedfoundation.org/alternative.htm</a></li> <li>• Jung, Carl Gustav. <b>Arquetipos e inconsciente colectivo.</b> Piados. España. 1970.</li> <li>• La Chapelle, Dolores. <b>Sacred Land, Sacred Sex: Rapture of the Deep: Concerning Deep Ecology and Celebrating Life.</b> Kiraki Press. 1995.</li> <li>• Respiración y meditación <a href="http://www.breathwork.com/">http://www.breathwork.com/</a></li> <li>• Schumacher College <a href="http://www.schumachercollege.org.uk/index.html">http://www.schumachercollege.org.uk/index.html</a></li> </ul>