



## **Año Académico 2026 – 1er. Cuatrimestre**

### **1. Nombre del Curso**

Bienestar Emocional y Meditación

### **2. Docente/s:**

NOZZI, DOMINGO

### **3. Objetivos:**

- ❖ Promover el autoconocimiento.
- ❖ Observar pensamientos y emociones.
- ❖ Tomar los acontecimientos con calma.
- ❖ Reducir la ansiedad y el estrés.
- ❖ Vivir en forma pacífica y alegre.
- ❖ Conectar con un espacio interior de silencio y paz.
- ❖ Aceptar lo que es (la realidad) sin resistencias internas.
- ❖ Juzgar menos y ser más amoroso consigo mismos y con los demás.

### **4. Fundamentación:**

#### **Marco de Referencia del Proyecto**

En estos tiempos el exceso de información, sumado a el ritmo de vida agitado que nos propone nuestra cultura, se genera un estado interior de preocupación y violencia interna. Esto tiene que ver con los pensamientos y emociones que mueven las personas. Por tanto, es necesario detener la vorágine a la cual somos continuamente arrastrados, y dejar un espacio para aprender técnicas que nos ayuden a centrarnos, estar cómodos con nosotros mismos y adaptados sanamente al entorno que nos rodea.

Este curso intentará enseñar algunos aspectos de la sabiduría oriental en relación con la búsqueda interna de autoconocimiento.

### Metodología de Trabajo propuesto

- Repaso inicial al comenzar cada encuentro.
- Juegos recreativos grupales para conocer tipos de emociones.
- Trabajos en grupo y puestas en común.
- Análisis y práctica sobre una amplia variedad de técnicas de meditación.
- Desarrollo de vocabulario específico relacionado con la espiritualidad.
- Práctica de la escucha activa y consciente.

### Material Didáctico a utilizar

+ Pizarrón.

+ Apuntes provistos por el docente.

+ Variedad de técnicas de meditación con las indicaciones y la música incluida.

+ Material de lectura (textos y libros) y videos que se compartirán a través del grupo de WhatsApp.

+ Juegos de cartas de Eckhart Tolle con un mensaje para el día.

## 5. Contenidos

### Temas a desarrollar

- ✓ Introducción a la meditación. Los tres pilares. Función de la meditación.
- ✓ Pensamientos y Emociones. ¿Cómo nos afectan en lo cotidiano?
- ✓ Descripción de las emociones más comunes. Se trabajará una por una en cada encuentro. Análisis y trabajos en grupos. Puesta en común.
- ✓ Vocabulario específico del mundo espiritual. Ejemplos: presencia, consciencia, observar, atender, aceptar, entre otros términos.
- ✓ Meditaciones activas y meditaciones pasivas.
- ✓ Variedad de técnicas de meditación de diversos maestros espirituales.

## 6. Recursos Bibliográficos:

Enseñanzas de diversos maestros espirituales, tales como Thich Nhat Hanh, Eckhart Tolle, Osho, Bert Hellinger y Mooji, entre otros.  
Material Extraído de Internet.

Libros recomendados:

+ El poder del ahora (Eckhart Tolle)

+ Un nuevo mundo ahora (Eckhart Tolle)  
+ Meditación (Osho)

**7. Duración del Curso:**

Un Cuatrimestre.

**8. Modalidad de Dictado**

1 encuentro semanal de 2 hs de duración.

**9. Recursos:**

Pizarrón.  
Parlante Bluetooth  
Apuntes provistos por el docente.  
Salón o aula con sillas.

**10. Requisitos de inscripción:**

No hay requisitos previos

**11. Número máximo de concurrentes:**

Un máximo de 22 alumnos.

**12. Días y Horarios alternativos para el dictado del curso:**

Miércoles de 14:30 a 16:30.

**13. Evaluación:**

Continua y en proceso. En cada encuentro se habla sobre la situación de los participantes.  
En el mundo interior, la evaluación es subjetiva, esperamos lograr la continuidad de las prácticas de meditación, y por lo tanto el bienestar de las personas mientras continúan con el curso.