



Año Académico 2026- 2do. Cuatrimestre

1. Nombre del Curso

Autoconocimiento y meditación: Un espacio para aprender a vivir con más calma y conciencia

2. Docente:

NOZZI, DOMINGO

3. Objetivos:

- ❖ Favorecer el desarrollo del autoconocimiento y la conciencia.
- ❖ Brindar herramientas de meditación y atención plena aplicables a la vida cotidiana.
- ❖ Promover hábitos de autocuidado, regulación emocional y bienestar integral.
- ❖ Fortalecer la capacidad de atención, escucha y presencia consciente.
- ❖ Generar espacios de reflexión y encuentro que favorezcan vínculos más saludables.

4. Fundamentación:

Marco de Referencia del Proyecto

En la actualidad, el ritmo acelerado de vida, el exceso de estímulos e información y las múltiples exigencias cotidianas generan, en muchas personas, estados de ansiedad, estrés, preocupación y desconexión consigo mismas. Estas condiciones impactan directamente en el bienestar emocional, la calidad de vida y la forma en que las personas se relacionan con su entorno.

Frente a esta realidad, resulta cada vez más necesario crear espacios que favorezcan la pausa, la reflexión, el autoconocimiento y el desarrollo de herramientas orientadas al equilibrio emocional y la calma interior.

El presente curso propone un acercamiento práctico y vivencial a distintas técnicas de meditación, atención consciente y observación interior, tomando aportes de diversas corrientes de sabiduría oriental y del desarrollo personal contemporáneo.

A través de ejercicios individuales y grupales, se buscará que los participantes puedan reconocer sus pensamientos, emociones y hábitos automáticos,

desarrollando una actitud más consciente, equilibrada y saludable frente a la vida cotidiana.

Asimismo, el curso pretende ofrecer un espacio de encuentro, escucha y crecimiento personal, donde cada participante pueda incorporar recursos simples y aplicables a su vida diaria para mejorar su bienestar emocional, fortalecer la conexión consigo mismo y promover relaciones más armoniosas con los demás.

La propuesta se desarrollará desde una mirada integradora, respetuosa y accesible para todas las personas, independientemente de sus experiencias previas, favoreciendo la construcción de hábitos de autocuidado, presencia y conciencia plena.

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

Eje 1: Introducción a la meditación y la atención consciente

- ¿Qué es la meditación?
- Beneficios de la meditación en la vida cotidiana.
- Atención plena y momento presente.
- La importancia de la pausa y el silencio.
- Presencia y conciencia en las actividades cotidianas.

Eje 2: Pensamientos, emociones y bienestar emocional

- Pensamientos automáticos y preocupación.
- Relación entre pensamientos, emociones y cuerpo.
- Estrés, ansiedad y autoexigencia.
- Reconocimiento y aceptación emocional.
- Recursos para la regulación emocional.

Eje 3: Respiración, cuerpo y relajación

- Respiración consciente.
- Relajación física y mental.
- Registro corporal y tensión emocional.
- Técnicas simples de relajación.
- Descanso mental y autocuidado.

Eje 4: Prácticas de meditación

- Meditación guiada.
- Meditación con música.
- Meditación caminando.
- Prácticas activas y pasivas de atención consciente.
- Incorporación de prácticas breves en la vida diaria.

Eje 5: Vínculos y comunicación consciente

- Escucha activa y consciente.
- Comunicación respetuosa.
- Relación con uno mismo y con los demás.
- Empatía, aceptación y trato amable.
- Gratitud y convivencia.

Eje 6: Autoconocimiento y bienestar cotidiano

- Observación interior y hábitos personales.
- Estrategias para afrontar situaciones difíciles.
- Adaptación a los cambios.
- Construcción de hábitos de bienestar.
- Búsqueda de equilibrio emocional en la vida cotidiana.

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:

De agosto a noviembre de 2026.

8. Modalidad de Dictado

1 encuentro semanal de 2 hs de duración. Miércoles de 14:30 a 16:30.

9. Recursos:

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

10. Requisitos de inscripción:

No hay requisitos previos

11. Número máximo de concurrentes:

Un máximo de 22 alumnos.

12. Días para el dictado del curso:

Miércoles de 14:30 a 16:30.

13. Evaluación:

La evaluación será continua y formativa, considerando:

- la participación en las actividades propuestas,
- la asistencia y compromiso con las prácticas,
- la reflexión sobre las experiencias personales,
- y la incorporación progresiva de herramientas de atención consciente y autocuidado.

No se requerirán conocimientos previos ni evaluaciones teóricas tradicionales.