

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono: +52 (33) 3669 3434

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA: Autoconsciencia y Meditación** | **CRÉDITOS: 8** |
| **CLAVE DE ASIGNATURA Y GRUPO: CUI003D / CUI003G** | **HORARIO: Lunes y Jueves, 9:00 a 11:00 /** **Martes y jueves 11:00 a 13:00.****SALÓN:** Videoconferencia |
| **PROGRAMA ACADEMICO:** Virtual. | **IDIOMA:** Español |
| **DEPARTAMENTO:** Centro Universitario Ignaciano (CUI) | **PERIODO ESCOLAR:** Otoño 2021. |

**INFORMACIÓN DEL PROFESOR**

|  |
| --- |
| ***Nombre del profesor:*** *Silvano Andrés Torres Rivera* |
| ***Correo Electrónico:***  *silvano@iteso.mx* |

|  |
| --- |
|  El título de la materia apela a dos áreas básicas del ser humano. Al formar parte de una especie que evolucionó y fue desarrollando la introspección, estos elementos se vuelven de suma importancia para nuestro desarrollo. Sin embargo la Civilización Occidental los ha dejado de largo y es preciso recuperar, en la medida de nuestras posibilidades algunas técnicas y ejercicios que nos ayuden a contactar de nuevo con los dinamismos interiores que ocurren dentro de nosotros y nos han conformado para llegar a ser *Homo sapiens*.  |

**PRESENTACIÓN.**

**PROPÓSITO GENERAL:**

|  |
| --- |
| Identificar patrones limitantes que impiden desarrollar su potencial a través de técnicas y herramientas de autoconocimiento y meditación –teoría y praxis- que permitan ubicar su dimensión intrapersonal, inter-personal y en relación con el mundo para realizar cambios en su vida. |

**PROPÓSITOS ESPECÍFICOS:**

|  |
| --- |
| 1. Experimentar diferentes técnicas de meditación u otras praxis que le permitan entrar en contacto con su vida interior.
2. Realizar un autoanálisis –no psicológico- que lo ayude a adentrarse más en el autoconocimiento.
3. Verificar su realidad socio-histórica en una dimensión comunitaria a partir de la contemplación.
 |

## SUPUESTOS PEDAGÓGICOS

Tú eres el único responsable de tu proceso de aprendizaje; el papel del profesor es orientar y facilitar al alumno(a) las herramientas necesarias para que pueda desarrollar las competencias previstas en la asignatura.

Los aprendizajes significativos son aquellos que integran los sentimientos, pensamientos y acciones. Dichos aprendizajes se desarrollan a lo largo del curso, y son personales, pues cada cual encuentra aspectos novedosos o iluminadores dependiendo de su propio contexto, por lo que un examen no puede reflejar la comprensión global que se tiene del tema.

## NORMAS DEL ITESO

El trabajo en el presente curso se desarrolla a través de un proceso personal que implica un esfuerzo continuo a lo largo del mismo, por lo cual NO HAY EXTRAORDINARIO.

## MODALIDAD VIRTUAL

Un curso en línea tiene ritmos distintos, y ante ello otras reglas.

Durante el tiempo sincrónico hay que estar en línea, no necesariamente con la cámara, pero:

1. Cuando se haga una pregunta y alguien no responda, puede tomarse como falta.
2. Al trabajar en grupos virtuales, si no se integran al mismo, se toma como falta.
3. Hay que estar presente al menos el 80% de las sesiones para acreditar el curso.
4. Dependiendo de las sesiones, el foro también cuenta como una asistencia virtual.

Serán nulos los trabajos o reportes plagiados, tanto en el caso de quien lo copie o plagie, como en el de quien lo facilite con ese fin. En caso que el plagio sea sobre el Trabajo Final, la calificación del curso será reprobatoria automáticamente.

Las tareas deberán ser entregadas en las fechas especificadas; en caso de que no se haga así, se descontarán dos puntos por **cada DÍA** transcurrido a partir de la fecha de entrega estipulada en escala del 0 a 10 o proporcional.

Se tomará en cuenta la **ortografía** al evaluar las tareas (por cada diez errores ortográficos o gramaticales, se descontará un punto de acuerdo con el Consejo del Centro de Formación Humana); no obstante, se concede una sola oportunidad de corregir las tareas calificadas entregadas al alumno, tanto en lo que se refiere al contenido de las mismas, como en lo ortográfico, pero dicha corrección deberá entregarse a más tardar en la sesión inmediata posterior a la entrega de la tarea original calificada. La corrección deberá entregarse junto con la tarea original calificada.

Para cualquier aclaración sobre su calificación el estudiante deberá presentar los trabajos calificados, por lo que es su responsabilidad conservar todos los trabajos que le sean devueltos, pues son la única evidencia admisible

**SITUACIONES DE APRENDIZAJE:**

| **Propósito:** **Verificar la experiencia de ser humano a partir de la evolución y los sentidos con los cuales con-formamos la realidad** |
| --- |
| Situación: Partir de las experiencias personales de vida interior –o similares-. |

| **Aprendizajes esperados** | Sem | **Actividades**I: Individual, P: Parejas, E: Equipo, G: Grupo | **Productos e indicadores de evaluación** |
| --- | --- | --- | --- |
| **TBCD** | **TIE** |
|  Verificar la experiencia humana dentro de un campo evolutivo y las herramientas con las cuales aprehendemos la realidad.  |  | Apertura y explicación del cursoDefinición de Conceptos y propósitos a perseguir.EvoluciónLos humanos y la construcción del mundo.Los cinco sentidosLos canales por los cuales los seres humanos accedemos a la realidad. | 1. Meditación Inicial
2. Lecturas Electrónicas
 | 1. Cuenta de Conciencia
2. Reseña por vía electrónica sobre experimento de los sentidos.
 |

**SITUACIONES DE APRENDIZAJE:**

| **Propósito: El alumno(a) será capaz de reconocerse a sí mismo(a) dentro de un marco de sentido que le ayuda a ubicarse en el mundo.** |
| --- |
| Situación: Partir de la lectura de Julián Marías y realizar un vínculo con experiencias personales. |

| **Aprendizajes esperados** | Sem | **Actividades**I: Individual, P: Parejas, E: Equipo, G: Grupo | **Productos e indicadores de evaluación** |
| --- | --- | --- | --- |
| **TBCD** | **TIE** |
| **Contenidos**. Comprender la experiencia humana dentro de un campo evolutivo y las herramientas con las cuales aprehendemos la realidad..**Habilidades**. **Valores**: **Actitudes**: **Procesos de pensamiento a utilizar**:  |  | La InstalaciónConcepto de Julián Marías que explora lo que es el ser humano a partir de la Antropología Filosófica (Su Obra: Antropología *Metafísica*).El Arte como expresión de los sublimeLa experiencia estética –o deportiva- como una conexión a lo trascendente. | 1. Meditación Inicial
2. Análisis del artículo electrónico (II)
3. Exposición de arte sacro.
 | 1. Cuenta de Conciencia
2. Reseña por vía electrónica sobre *La Instalación*.
 |

**SITUACIONES DE APRENDIZAJE:**

| **Propósito:** **Identificar dos grandes cuencas espirituales de la humanidad y su incidencia en las tradiciones y praxis en los grupos humanos.**  |
| --- |
| Situación: Religiones Oceánicas y Proféticas: los Místicos en Oriente y Occidente. |

| **Aprendizajes esperados** | Sem | **Actividades**I: Individual, P: Parejas, E: Equipo, G: Grupo | **Productos e indicadores de evaluación** |
| --- | --- | --- | --- |
| **TBCD** | **TIE** |
| Sustentar parámetros de la llamada vida interior a partir de tradiciones que las originaron  |  | Explicación de las Cuencas de India y Medio Oriente.El mundo religioso y su conformación a partir de dos ejemplos.Budismo y Cristianismo: similares y diferentes.La geografía y quinientos años separan estas dos tradiciones, ambas ofrecen paradigmas a la especie humana.Los místicosEl lugar donde todo confluye. | 1. Meditación Inicial.
2. Investigación en Secobi
 | 1. Cuenta de Conciencia.
2. Trabajo en equipo.
 |

**SITUACIONES DE APRENDIZAJE:**

| **Propósito: Contrastar algunos conocimientos y técnicas que han permeado algunos grupos humanos hasta llegar a la sociedad contemporánea.** |
| --- |
| Situación: Distintas experiencias de caminos espirituales. |

| **Aprendizajes esperados** | Sem | **Actividades**I: Individual, P: Parejas, E: Equipo, G: Grupo | **Productos e indicadores de evaluación** |
| --- | --- | --- | --- |
| **TBCD** | **TIE** |
| Examinar los caminos diversos con los cuales el ser humano ha buscado la vida interior.  |  | En la Naturaleza.El ser humano ante el Cosmos (v. gr: San Francisco de Asís).InterioridadEl Camino y sus momentos a través de la Literatura y la Historia (v. gr: Israel).Pedagogía IgnacianaLas voces de a Consciencia para estar en el mundo.VocalizaciónPetición, oración hablada –o cantada-, rezos, mantras (v. gr: El Padre Nuestro).Las Imágenes y su poder de abstracción.Oriente y Occidente con sus respetivos íconos.La Contemplación.Poesía, Arte y Misticismo se dan cita.Meditación Ignaciana* Principio Sensible
* Reflexión Intelectual
* Vivencia Contemplativa
* Compromiso de la Voluntad.

Meditación Pragmática* Anclaje
* Centros energéticos
* La Rosa

Meditación Taizé.Los cantos de Taizé dan forma a un estilo particular de contemplación como experiencia dentro de un marco cristiano. Al estilo de mantras se propicia una experiencia íntima. | 1. Meditación Inicial.
2. Análisis del artículo electrónico (III)
 | 1. Cuenta de Conciencia.
2. Reseña por vía electrónica
3. Tres preguntas sobre lo visto en clase.
 |

**SITUACIONES DE APRENDIZAJE:**

| **Propósito: Contrastar la realidad desde una conciencia de individuos en introspección e interconectados al entornos.** |
| --- |
| Situación: Un hecho social y la manera en la cual formamos parte. |

| **Aprendizajes esperados** | Sem | **Actividades**I: Individual, P: Parejas, E: Equipo, G: Grupo | **Productos e indicadores de evaluación** |
| --- | --- | --- | --- |
| **TBCD** | **TIE** |
| Valorar los elementos que a lo largo del curso han permitido ubicar a la(s) persona(s) en una dimensión interna pero en interconexión permanente.  |  | *Meditación del Desierto*.Las últimas sesiones se vive una introducción al método de Pablo D’ors, el cual es bastante aceptado y asimilado a esta altra del curso, donde pueden guardar una postura durante veinticinco minutos.Interacciones y lo que revelan de una sociedad.Cómo las sociedades en las que estamos viviendo nos gritan sus respetivas necesidades.Compromiso personal –y por ende comunitario-.Ser auto-consciente como individuo y ente social y por ello responder ante el mundo y su construcción. | 1. Meditación del Desierto.
2. Conclusiones del curso.

. | 1. Cuenta de Conciencia.
2. Trabajo Final.
 |

**EVALUACIÓN GLOBAL, CALIFICACIÓN Y ACTIVIDAD DE CIERRE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Trabajo en sesiones | **10%** | Bitácora de Vuelo (Ejercicios y Reflexiones)Tareas | **40%** |
| Foros | **10%** | **20%** |
| Trabajo Final | **20%** |

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y TELEMÁTICAS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Título** | **Autor** | **Editorial-Año** | **Capítulos/Páginas** | **Clave Dewey** |
| *Biografía del Silencio: Breve ensayo sobre la meditación.* | D’ORS, Pablo. | Siruela: Madrid, 2016. |  |  |
| *Deja de ser tú.* | DISPENZA, Joe. | Urano: México, 2012. |  |  |
| *Incógnito: Las vidas secretas del cerebro.* | EAGLEMAN, David. | Anagrama: Barcelona, 2013. |  |  |
| *Armonía Interior: Un Camino Posible.* | GRÜN, Anselm. |  Verbo Divino: Estella, 2001. |  |  |
| *Liderazgo: un enfoque espiritual.* | GRÜN, Anselm. | Lumen: Buenos Aires, 2009. |  |  |
| *Portarse bien con uno mismo.* | GRÜN, Anselm. | Sígueme: Salamanca, 1997. |  |  |
| *Qué enferma y qué sana a los hombres.* | GRÜN, Anselm. | Verbo Divino: Estella, 2001. |  |  |
| *Filosofía del Budismo Zen.* | HAN, Byung-Chul | Herder: Barcelona, 2015. |  |  |
| *La Sociedad del Cansancio.* | HAN, Buyng-Chul | Herder: Barcelona, 2012. |  |  |
| *Hacia una Filosofía del Budismo Zen.* | IZUTSU, Toshihiko. | Trotta: Madrid, 2009, |  |  |
| *Insight: estudio sobre la comprensión humana.* | LONERGAN, Bernard. | Universidad Iberoamericana: México, 2009. |  |  |
| *La Experiencia Estética y su Poder Formativo.* | LÓPEZ QUINTÁS, Alfonso. | Verbo Divino: Estella, 1991. |  |  |
| *El Canto del Pájaro* | Mello, Anthony de. | Sal Terrae: Santander, 1997. |  |  |
| *Sadhana: un camino de oracion.* | Mello, Anthony de. | Sal Terrae: Santander, 1992. |  |  |
| *El Regreso del Hijo Pródigo: Meditaciones ante un cuadro de Rembrandt.* | NOUWEN, Henri J.M. | PPC: Madrid, 1999. |  |  |
| *Para Vivir la Oración Cristiana* | PIKAZA, Xabier. | Verbo Divino: Estella, 1999. |  |  |
| *La Crisis de Dios Hoy.* | TAMAYO ACOSTA, Juan-José. | Verbo Divino: Estella, 1997. |  |  |
| *Ignacio de Loyola: solo y a pie.* | TELLECHEA IDÍGORAS, José Ignacio. | Sígueme: Salamanca, 1997. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Página Web / Base de datos** | **Tema** | **Título** | **Autor** |
| [www.religiondigital.com](http://www.religiondigital.com) | **Noticias actuales del fenómeno religioso.** | **Religión Digital** |  |
| [www.servicioskoinonia.org](http://www.servicioskoinonia.org) | **Escritos de Teología Latinoamericana, Ecológica y de la Liberación** | **Servicios Koinonía** |  |
| [**http://biblioteca.ucm.es/tesis/19972000/H/2/H2098001.pdf**](http://biblioteca.ucm.es/tesis/19972000/H/2/H2098001.pdf) | **Judaísmo en la actualidad, dirigida a quienes quieren explorar dichas raíces.** | **Antropología Metafísica** | **Julián Marías** |