

Ficha para presentación de Prácticas Educativas: INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

1. Identificación General

1.1 Docente/s y/o profesional/es	Hugo Gularte
1.2 Sede de UTEC	ITRSO
1.3 Departamento/ Localidad	Fray Bentos/ Rio Negro
1.4 Teléfono de Contacto	8888888888888888
1.5 Correo electrónico de Contacto	hugo.gularte@utec.edu.uy
1.6 Carrera/s	Tecnólogo en Ingeniería Biomédica/ Mecatrónica.
1.7 Unidad/es Curricular/es	No corresponde.
1.8 Fecha de implementación de la práctica	<i>Inicio:</i> 8/5/2019
	<i>Finalización:</i> En el mes de Noviembre 2019
1.9 Resumen	La Propuesta se llama: "Taller de Introducción a la Meditación" en la cual se apunta a un desarrollo por parte de los alumnos integral donde encuentren un espacio de armonización, atención plena, reducción de stress, manejo de la respiración, escucha de sonidos armónicos a través de la vibración de cuencos, tambores, sonajas, gongs, entre otros.

2. Descripción General

2.1 Título	Taller de Introducción a la Meditación
2.2 Objetivos propuestos	<i>Objetivo General:</i> Alcanzar un estado de armonización, atención plena y reducción de stress debido a pruebas, parciales y exámenes.
	<i>Objetivos Específicos:</i> Incrementar la atención plena y la armonía a través de un encuentro semanal, todos los miércoles.
2.3 Saberes específicos a abordar con la actividad	Autorregulación a través de la respiración, del nivel de stress y armonía. Sistema Nervioso Central Simpático y Parasimpático. Equilibrio Interno y Externo. Armonía. Principios de Vibración, Resonancia y Sintonía.

<p>2.4 Descripción de las actividades y si corresponde las metodologías aplicadas</p>	<p>Manejo de la respiración: inspirar y expirar con determinado ritmo. Escucha profunda de ritmo cardíaco, respiratorio. Contacto con el cuerpo y las emociones. Sintonía con las distintas frecuencias sonoras vibratorias.</p>										
<p>2.5 ¿Qué resultados/logros/aprendizajes aspiraría alcanzar con las actividades/práctica que se propone?</p>	<p>Alcanzar un grado de armonía interna a través de la práctica sostenida semanal de trabajo con la respiración, la escucha de sonidos armónicos y la entonación de diferentes vocales.</p>										
<p>En caso que corresponda:</p> <p>2.6 ¿Cómo es la articulación con otras funciones universitarias como innovación, extensión e investigación?</p>	<p>Mi propósito es para en un futuro fomentar este tipo de Programas como una Unidad Curricular o una Actividad extracurricular opcional que sume Créditos por ejemplo, en distintas ITR y donde cuenten los alumnos con un espacio de desarrollo humano de crecimiento personal. Con el Equipo de Docentes y Estudiantes de Biomédica estamos comenzando a desarrollar investigaciones a través de mediciones del efecto de sonidos y vibraciones de diferentes instrumentos musicales. A su vez estoy realizando capacitaciones en Mindfulness aplicado a la Educación Universitaria con el objetivo de llevar adelante trabajos con los estudiantes.</p>										
<p>2.7 ¿Qué recursos se utilizan las actividades/práctica que se propone?</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="418 1279 619 1352">A nivel de Personal :</td> <td data-bbox="619 1279 1481 1352">Lo dicto personalmente y mi idea más adelante es invitar a otras personas para sumar experiencias y diferentes métodos.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1352 619 1426">Impresiones, guías, etc.</td> <td data-bbox="619 1352 1481 1426">Por el momento son transmisiones orales.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1426 619 1500">Recursos Fungibles</td> <td data-bbox="619 1426 1481 1500"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1500 619 1570">Traslados</td> <td data-bbox="619 1500 1481 1570"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1570 619 1570">Otros</td> <td data-bbox="619 1570 1481 1570">Elementos Musicales: cuencos, tambores, sonajas, campanas, gongs.</td> </tr> </table>	A nivel de Personal :	Lo dicto personalmente y mi idea más adelante es invitar a otras personas para sumar experiencias y diferentes métodos.	Impresiones, guías, etc.	Por el momento son transmisiones orales.	Recursos Fungibles		Traslados		Otros	Elementos Musicales: cuencos, tambores, sonajas, campanas, gongs.
A nivel de Personal :	Lo dicto personalmente y mi idea más adelante es invitar a otras personas para sumar experiencias y diferentes métodos.										
Impresiones, guías, etc.	Por el momento son transmisiones orales.										
Recursos Fungibles											
Traslados											
Otros	Elementos Musicales: cuencos, tambores, sonajas, campanas, gongs.										
<p>2.8 Bibliografía consultada</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="418 1570 619 1715">2.8.1 Bibliografía para el Estudiante</td> <td data-bbox="619 1570 1481 1715">Material de apoyo de Respiración, Mindfulness, Sonidos Armónicos.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 1715 619 1890">2.8.2 Bibliografía consultada para elaborar la experiencia</td> <td data-bbox="619 1715 1481 1890">Material de apoyo de Respiración, Mindfulness, Sonidos Armónicos. Distintas formaciones que me permitieron elaborar un programa a desarrollar.</td> </tr> </table>	2.8.1 Bibliografía para el Estudiante	Material de apoyo de Respiración, Mindfulness, Sonidos Armónicos.	2.8.2 Bibliografía consultada para elaborar la experiencia	Material de apoyo de Respiración, Mindfulness, Sonidos Armónicos. Distintas formaciones que me permitieron elaborar un programa a desarrollar.						
2.8.1 Bibliografía para el Estudiante	Material de apoyo de Respiración, Mindfulness, Sonidos Armónicos.										
2.8.2 Bibliografía consultada para elaborar la experiencia	Material de apoyo de Respiración, Mindfulness, Sonidos Armónicos. Distintas formaciones que me permitieron elaborar un programa a desarrollar.										