



AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL Y DESARROLLO INTERIOR

Escuela de Educación
Fundación Montessori Pucalán

I. INTRODUCCIÓN

Las reglas del trabajo están cambiando. Ya no importan solo la sagacidad, la preparación y la experiencia, sino también cómo nos manejamos con nosotros mismos y con los demás. Cualquiera sea la especialidad en la que trabajemos, se requieren características cruciales que nos hacen aptos para desempeñarnos adecuadamente, dándose por sentado que tenemos suficiente capacidad intelectual y preparación técnica. Actualmente, se valoran cualidades personales tales como la iniciativa, la empatía, la adaptabilidad y la persuasión, siempre acompañadas de una mente serena y de un cuerpo que pueda "abrigar" un estado de Ser que avanza a tomar, cada vez más, conciencia de sí mismo, de los otros y del ambiente en que vive.

A través del autoconocimiento físico, emocional, mental y espiritual, pretendemos generar un camino o travesía donde instalar todo lo que nos pasa para mirarlo desde una mente abierta, como observador neutro, con un cuerpo estable y una emoción ecuánime.

II. OBJETIVO GENERAL

Aproximarse en forma vivencial al autoconocimiento corporal, emocional, mental y espiritual, lo que permitirá ampliar el ámbito de conciencia desde donde nos movemos y actuamos. Todo esto con el fin de aprender sobre nosotros mismos y los demás, navegando así de modo satisfactorio por el mundo.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer nuestro cuerpo físico como "templo sagrado", cuidándolo y respetándolo como vehículo de manifestación de nuestra verdadera naturaleza.
- Aprender a reconocer y aceptar las propias sensaciones internas que experimentamos en nuestro cuerpo.
- Desarrollar la conciencia emocional activa, ver qué emociones me atrapan, cuáles puedo manejar, cómo expreso mi ser emocional, cómo reconozco lo que me pasa a nivel emocional y cómo lo puedo aceptar para conocerme y cuidarme.

- Encontrar equilibrio entre el ocuparse de los demás y el ocuparse de uno mismo.
- Traer al presente la mente que habla sin parar y comenta todos los acontecimientos.
- Permanecer en una mente serena a través de la meditación.
- Volver a las preguntas trascendentales: "De dónde vengo y a dónde voy".

IV. METODOLOGÍA

1. PRIMER MÓDULO: AUTOCONOCIMIENTO CORPORAL

Nos reuniremos 2 días para realizar una metodología de taller donde realizaremos dinámicas, juegos, representación de papeles, etc.; también aprenderemos sobre nuestros cuerpos y experimentaremos nuestras sensaciones, la energía de nuestros chakras, la flexibilidad a través del yoga y cómo nutrir nuestro cuerpo adecuadamente. Luego de estas reuniones, nos juntaremos todas las semanas durante dos horas con un monitor para compartir lecturas que daremos previamente y así profundizar en las materias que tocamos.

Estas reuniones se extenderán por dos meses y medio, y para finalizar, tendremos un seminario de 6 horas donde los estudiantes presentarán lo aprendido. Cerraremos este módulo en una reunión de 4 horas.

DURACIÓN: 50 horas totales. Costo: \$190.000.

2. SEGUNDO MÓDULO: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Nos reuniremos 2 días en una metodología de taller, donde realizaremos dinámicas, juegos, representación de papeles, etc.; aprenderemos sobre nuestras emociones y experimentaremos nuestros estados de ánimo, motivaciones, las maneras que tenemos de expresar nuestra afectividad y también de recibirla. Luego de estas reuniones, nos juntaremos todas las semanas durante dos horas con un monitor para compartir lecturas que daremos previamente y así profundizar en las materias que tocamos.

Estas reuniones se extenderán por dos meses y medio, y para finalizar, tendremos un seminario de 6 horas donde los estudiantes presentarán lo aprendido. Cerraremos este módulo en una reunión de 4 horas.

DURACIÓN: 50 horas totales. Costo: \$190.000

3. TERCER MÓDULO: AUTOCONOCIMIENTO MENTAL

Nos reuniremos 2 días en una metodología de taller donde realizaremos dinámicas, juegos, representación de papeles, etc.; aprenderemos sobre nuestra mente, cómo se las arregla para sostener el ego repitiendo patrones de pensamiento siempre iguales; experimentaremos a través de la meditación el silencio y la quietud mental. Luego de estas reuniones, nos juntaremos todas las semanas durante dos horas con un monitor para compartir lecturas que daremos previamente y así profundizar en las materias que tocamos. Estas reuniones se extenderán por dos meses y medio, y para finalizar, tendremos un seminario de 6 horas donde los estudiantes presentarán lo aprendido. Cerraremos este módulo en una reunión de 4 horas.

DURACIÓN: 50 horas totales. Costo: \$190.000

4. CUARTO MÓDULO: AUTOCONOCIMIENTO ESPIRITUAL

Nos reuniremos 2 días, en los cuales, con una metodología de taller donde se utilizarán dinámicas, juegos, representación de papeles, etc., aprenderemos sobre cómo los seres humanos han intentado buscar la trascendencia y contestarse las preguntas fundamentales de todos los tiempos. Luego de estas reuniones, nos juntaremos todas las semanas durante dos horas con un monitor, para compartir lecturas que daremos previamente y así ir profundizando en las materias que tocamos. Estas reuniones se extenderán por dos meses y medio y al final tendremos un seminario de 6 horas donde los estudiantes presentarán lo aprendido. Luego cerraremos este módulo en una reunión de 4 horas.

DURACIÓN: 50 horas totales. Costo: \$190.000

V. CONTENIDOS

1. Autoconocimiento Físico: 07 y 08 abril 2017

- El cuerpo como templo sagrado o vehículo a la realización.
- Autocuidado, movimiento Chakras y su activación.

2. Autoconocimiento Emocional: 21 y 22 julio 2017

- Inteligencia emocional.
- Autoconocimiento emocional: ¿Con qué vibro?
- Autorregulación, automotivación, empatía, asertividad.

3. Autoconocimiento Mental: 27 y 28 diciembre 2017

- Campo y cuerpo mental.
- Trabajar con la mente.
- Traer la mente al presente: Mindfulness.

4. Autoconocimiento Espiritual: 20 y 21 julio 2018

- Camino del Alma.
- Eneagrama y Estados del Ser.
- Preguntas fundamentales: De dónde vengo y a dónde voy.

VI. REQUISITOS DE INGRESO

A este curso puede optar cualquier persona interesada en esta temática. Debe ser mayor de 18 años y se requerirá una entrevista personal. Para tomar este curso como parte de la certificación de Guía Montessori, deberá tener un título afín al área educativa.

VII. EVALUACIÓN

Los estudiantes serán evaluados en cada módulo de la siguiente manera:

- Asistencia: 70%
- Participación en clase: 30%
- Presentación de lo aprendido: 40%
- Trabajo final: 30%

VIII. SOBRE LAS RELATORAS

Anna María Rossi: Psicóloga U.CH., 30 años de experiencia en el área clínica, educacional y organizacional. Con estudios de postítulo en Babson College, Boston. Profesora en pre y post grado en la Universidad de Chile. Quince años de estudio en Tradiciones Espirituales y desarrollo de la Conciencia. Cuatro años de estudio en Psicología Budista. Facilitadora de talleres de Eneagrama desde hace 12 años. Aplicación del Eneagrama en el ámbito educativo, tanto para profesores como para estudiantes.

Mariella Rossi W.: Periodista Universidad Católica, más de 20 años de experiencia en procesos comunicacionales de organizaciones empresariales. Editora de diferentes publicaciones de desarrollo humano como Revista Desafío, que circuló durante 20 años en el medio organizacional. Facilitadora de grupos de desarrollo, talleres de pareja y talleres vocacionales. Coach Ontológico certificado con trabajo en el ámbito del cuerpo, la nutrición y yoga, acompañando a personas en el mantenimiento de su bienestar físico y mental. Estudios en Constelaciones Familiares y Familias Ensambladas. Experiencia en trabajos con organizaciones sociales y en redes a través de la fundación de la Comunidad de Organizaciones Sociales de Chile.