



UMCE

el poder transformador de la educación



PROGRAMA CURSO DE VERANO

umce.cl/educacion-continua

2026



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

Formulario Curso

(Actualización 2024)

I- Identificación

Nombre del curso	“Amigarse con estar sentados y de pie”. Aprendiendo con el Método Feldenkrais.
Unidad que propone (unidad académica, oficina, instituto u otro*)	Departamento de Kinesiología
Proponente (académica/o, investigador y/o profesional)	Enrique Portales Tapia

II- Modalidad

Interacción (marque con una "X")	B-learning		E-learning			Presencial
						X
Distribución Temporal (Horas cronológicas)	Horas totales		Horas Presenciales o Sincrónicas	Horas Asincrónicas *	Horas Trabajo Autónomo**	N° de créditos SCT (1 SCT = 27 horas)
	27 horas*		15	3	9	1 SCT
Espacio de Aprendizaje (marque con una "X")	Aula o Laboratorio		Plataforma Moodle		Plataforma Ucampus***	Otro
	X				X	
Horarios de clases (marque con una X)	AM (09 a 13 hrs)	X	Días de clases (marque con una X)		05 al 09 de enero	X
	PM (14 a 18 hrs)				12 al 16 de enero	

***En este formato las horas totales y su distribución no deben ser modificadas.**

Nota 1: Las horas asincrónicas son acciones que se articulan y que responden a una actividad formativa docente, es decir, debe existir interacción entre docente y estudiante que favorezca el aprendizaje.

Nota 2: Las horas de trabajo autónomo corresponden a un tercio de las horas totales del programa académico o acción formativa. Esta actividad al ser propia del o la estudiante, no contempla ser remunerada.

Nota 3: El uso de plataforma UCampus va siempre seleccionada por ser necesario el registro académico histórico del estudiante o postulante.

III. Descripción General

Propósito

Se espera que los estudiantes vivencien una experiencia concentrada del Método Feldenkrais, y que a través de estas clases encuentren un espacio de aprendizaje individual sensorial y motor (somático).

La invitación es a desarrollar la curiosidad para explorar el movimiento y poder aplicarlo a los contextos cotidianos laborales, en este caso personas que trabajan mucho tiempo sentados trabajando en computador o estando de pie.

Dirigido a: Público en general, docentes, kinesiólogas y kinesiólogos, estudiantes de pedagogía y kinesiología, profesionales de áreas de la salud, las artes u otras que se interesen en la educación somática.

Requisitos académicos/laborales de Postulación:

Mayor de 18 años

IV. Fundamentación

El Método Feldenkrais es una modalidad práctica en donde las clases de Autoconciencia a través del Movimiento (ATM) nos permiten aprender a mejorar nuestra autoimagen, a vivir experiencias de interiorizarnos, ampliar la escucha y percepción de nuestras agencias internas, y desde una exploración guiada del movimiento generar "Awareness" (autoconciencia). Estas clases se basan en una secuencia de movimientos guiados que tienen que ver con las funciones del cuerpo, sobre todo funciones importantes tanto en el neurodesarrollo como para la vida adulta.

Para este taller en particular se propone entender las acciones de estar sentados y de pie como funciones cotidianas activas y no como "posturas rígidas". De esta manera podemos aprender a cuidarnos mejor, explorar las transiciones y sensaciones del cuerpo, reconocer y ampliar la imagen corporal, todo guiado a que el cuerpo esté presente en las actividades laborales y cotidianidad con mayor percepción de su salud y bienestar.

Este curso se contextualiza en el ámbito de la salud ocupacional, donde se ha descrito que las posturas sedente y bipedo presentan un riesgo asociado el cual debe ser visibilizado y deben tomarse acciones preventivas (Ibacache J, 2020)

El concepto de autoimagen definida por Moshé Feldenkrais es la forma y relación de las partes del cuerpo, así como los sentidos kinestésicos. Junto con ello están los sentimientos, emociones y pensamientos propios. Es por ello que estas clases permiten ampliar esta percepción y conocimiento de nuestro cuerpo, sus partes y cómo se relacionan y nos permite vivenciar mayor comodidad y calidad en el hacer cotidiano.

Moshé Feldenkrais desarrolló su método desde la década del 40 y desde un inicio fue una invitación a situarse en un paradigma distinto, donde los objetivos no están en la meta sino en el proceso y en mejorar la calidad del proceso mismo. La propia observación de las sensaciones y cualidades del movimiento permite conocer qué es lo que hacemos en nuestros hábitos para poder actuar de otra manera si lo queremos o necesitamos.

A través de este curso se invita a conocer el Método Feldenkrais como herramienta educativa, primeramente en relación a la posibilidad de revisar nuestras posturas en contextos laborales,

reeducar hábitos en beneficio del desempeño cotidiano para prevenir lesiones y cuidarnos de mejor manera en el diario vivir.

IV. Competencias

(Seleccione la competencia sello a la que tributa)

Competencia Sello UMCE			
Competencia	Reflexión Crítica	Innovación Educativa	Dimensión Práctica
	Reflexiona críticamente sobre el rol docente, a través de la investigación en la propia práctica y la articulación de los saberes pedagógicos.	Desarrolla propuestas situadas de mejoramiento mediante una visión integral, innovadora y actualizada del fenómeno educativo, evidenciando su liderazgo pedagógico.	Crea oportunidades de aprendizaje significativo para sus estudiantes en contextos educativos diversos, integrando saberes pedagógicos a través de procesos colaborativos de reflexión.
(marque con una "X")		X	X

Competencia específica
• Explorar sobre el propio movimiento, la organización de nuestro cuerpo y sus conexiones, en particular en la acción de estar sentados y de pie. • Conocer posibilidades de ejercicios prácticos para pausas y exploraciones del movimiento según tu propia autoimagen y actividades que te guste desarrollar (deportivas, recreativas, etc). • Reflexionar sobre nuestra imaginación del movimiento como poderosa herramienta de aprendizaje y que habilita la posibilidad de disminuir el esfuerzo para la acción.

V. Descripción del curso

El Método Feldenkrais integra una propuesta educativa, en la cual mejorando nuestra auto percepción seremos capaces de actuar incluyendo todo nuestro ser en la actividad que queramos realizar. Es por ello que el aprendizaje es fundamentalmente práctico.

Se realizarán sesiones sincrónicas online que consistirán en clases de ATM orientadas a las acciones de estar sentados y de pie, la organización de las transiciones en el espacio y a las relaciones de las partes del cuerpo en relación a esas actividades. Las y los estudiantes deben contar con un espacio reservado y cómodo donde puedan realizar las clases, con una manta o mat de yoga para trabajar en el suelo y una silla ya que algunas clases serán utilizadas.

Adicionalmente se desarrollará una sesión práctico reflexiva donde las y los estudiantes van a vivenciar una práctica, posteriormente leerán un texto y realizarán una reflexión escrita sobre dicha experiencia.

Núcleo de Aprendizaje	<i>Feldenkrais como propuesta educativa (18 horas)</i>
Desglose de Núcleos de Aprendizaje	• Aprender sobre el propio movimiento al estar sentado y de pie (10 horas) • Aprender ejercicios prácticos para pausas (3 horas) • Desarrollar autoimagen sensoriomotriz (3 horas) • Desarrollar componente imaginativo del movimiento (2 horas)
Estrategias de aprendizaje-enseñanza	Aprendizaje activo a través de vivencias prácticas Autoexploración Reflexión en base a vivencias Lectura complementaria
Recursos educativos (materiales y digitales)	Guías de estudio Cápsulas educativas Plataforma virtual Textos
Repertorio de Situaciones Evaluativas	Control escrito Presentaciones grupales

VII. Equipo Académico

Evelyn Quezada Donoso, Kinesióloga y practicante certificada del Método Feldenkrais.

VIII. Referencias bibliográficas

- Feldenkrais M, (1972) *Awareness through movement*. Harper Collins publishers.
- Zemach-Bersin D, (2010) *Embodied Wisdom- The collected papers of Moshe Feldenkrais*. North Atlantic Books.
- Shelhav C, (2017) *Una guía hacia autoconciencia a través del movimiento*. Instituto Shelhav.