



AMERICAN
NATIONAL
CATHOLIC
THEOLOGICAL
INSTITUTE

TÍTULO DEL CURSO **TH-128 MEDITACIÓN Y ORACIÓN** **Semestre Verano 2026**

Plan de estudios

Título Del Curso:	TH-128 MEDITACIÓN Y ORACIÓN
Horas de crédito:	3
Día de la Clase:	Sábado
Hora de la reunión de clase:	11:00 a 1:00 hora del Este
Modalidad:	Virtual sincrónica vía ZOOM
Semestre:	Verano 2026
Idioma de instrucción:	Español con traducción simultanea al Ingles

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Instructor:	Rev. Fr. Bernardo Cardona FCM
Dirección de correo electrónico:	Bcardona@anccmail.org
Teléfono:	475-449-0891

TUTORÍAS PERSONALIZADAS Y COMUNICACIÓN CON EL PROFESOR:

El profesor está disponible para ofrecer tutorías personalizadas a los estudiantes que requieran orientación adicional relacionada con el curso. Con el fin de aprovechar adecuadamente este espacio y brindar una atención más efectiva, se requiere que toda solicitud de tutoría se realice inicialmente por correo electrónico.

En su mensaje, el estudiante deberá identificar claramente el motivo de la consulta, describiendo de manera específica las dudas, dificultades o necesidades que desea abordar. Esto permitirá preparar mejor la tutoría y ofrecer una respuesta más pertinente y útil.

El profesor prefiere que el primer contacto se realice por correo electrónico, salvo en situaciones que requieran atención urgente. Las comunicaciones serán respondidas tan pronto como sea posible. Si el estudiante considera conveniente

una conversación telefónica, deberá incluir su número de contacto en el correo electrónico e indicar expresamente si el asunto reviste carácter urgente.

Dado que este curso aborda temas relacionados con la oración y la meditación cristiana, es posible que algunas inquietudes tengan una dimensión espiritual. En tales casos, las tutorías ofrecidas por el profesor tienen un carácter académico, metodológico y formativo. No pretenden sustituir ni reemplazar el acompañamiento propio del director espiritual de cada estudiante. Por ello, cuando se trate de discernimientos personales o procesos de dirección espiritual, se recomienda acudir en primer lugar a la persona responsable de dicho acompañamiento.

El profesor acoge con disponibilidad y respeto las necesidades de los estudiantes, procurando que cada encuentro contribuya de manera significativa a su crecimiento humano, espiritual y académico.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO Y OBJETIVOS

TH-128 Meditación y Oración es un curso formativo dirigido a seminaristas de teología que busca profundizar en la comprensión y práctica de la oración cristiana como fundamento de la vida espiritual y del futuro ministerio sacerdotal. La oración constituye el fundamento de toda vida cristiana y el eje central del ministerio sacerdotal. Antes de ser una persona de actividades, el futuro sacerdote está llamado a ser una persona de Dios, configurado interiormente por una profunda vida de oración. Este curso ofrece una introducción teórico-práctica a la espiritualidad cristiana, examinando los fundamentos bíblicos, teológicos y pastorales de la oración, así como los principales métodos de meditación desarrollados por la tradición espiritual de la Iglesia.

A través del estudio, la reflexión personal y la práctica guiada, los participantes profundizarán en la oración vocal, la meditación, la contemplación, la Lectio Divina, la Liturgia de las Horas, la espiritualidad mariana y la relación inseparable entre oración, caridad y misión pastoral.

Los participantes, al final del curso, deberán ser capaces de:

- Explicar los fundamentos bíblicos y teológicos de la oración cristiana.
- Distinguir entre oración vocal, meditación y contemplación según la tradición espiritual católica.
- Practicar diversos métodos de oración y meditación desarrollados por los santos y maestros espirituales de la Iglesia.
- Integrar la Liturgia de las Horas, la Lectio Divina y la oración mariana en una disciplina espiritual personal.
- Relacionar la vida de oración con el discernimiento vocacional, la caridad y el ministerio pastoral.
- Elaborar un plan personal de vida espiritual aplicable a su formación actual y futuro ministerio sacerdotal.

TEXTOS

Además de los textos requeridos que se enumeran a continuación, podrán asignarse lecturas materiales de clase preparados por el instructor

TEXTOS OBLIGATORIOS

1. Catecismo de la Iglesia Católica Parte Cuarta: La Oración Cristiana (nn. 2558-2865)

- Clase 1 nn. 2558-2565: El misterio de la oración.
- Clase 2 nn. 2598-2622: Jesús, maestro de oración.
- Clase 3 nn. 2653-2654: La Palabra de Dios y la oración.
- Clase 4 nn. 2705-2708: La meditación. nn. 2709-2719: La oración contemplativa.
- Clase 6 nn. 2759-2865: El Padre Nuestro.

2. (Constitucion) Sacrosanctum Concilium (Concilio Vaticano II)

- Clase 7 nn 5-13 (vida litúrgica y espiritual) nn. 83-101 (Liturgia de las Horas)

3. (Constitucion) Dei Verbum (Concilio Vaticano II)

- * Clase 8 nn 21-26 (lectio Divina)

4. (Constitucion) Lumen Gentium (Concilio Vaticano II)

- * Clase 5 Capítulo VIII nn 60-69 : La Santísima Virgen María en el misterio de Cristo y de la Iglesia La Santísima Virgen Modelo de Oración.

TEXTOS COMPLEMENTARIOS RECOMENDADOS (NO OBLIGATORIOS)

- Santa Teresa de Jesús, *Camino de Perfección* (21-42).
- San Ignacio, *Ejercicios Espirituales* (Anotaciones y Examen).
- Benedicto XVI, *Jesús de Nazaret*, cap. 5 (Padre Nuestro).
- Escritos de San Francisco: *Carta a toda la Orden* y *Oficio de la Pasión*.
- Papa Francisco, *Gaudete et Exsultate* (147-175).

TAREAS Y DEBERES

RESPONSABILIDADES ACADÉMICAS Y FORMATIVAS DEL ESTUDIANTE

1. Lecturas Complementarias e Informes de Lectura

Cada sesión del curso estará acompañada por una lectura complementaria relacionada con el tema desarrollado en clase. Estas lecturas tienen como finalidad ampliar, profundizar y enriquecer los contenidos presentados por el instructor.

El estudiante deberá realizar la lectura asignada durante la semana posterior a cada sesión y presentar un breve informe de lectura. En este informe deberá identificar las principales enseñanzas, aportes o aspectos que considere más significativos, así como reflexionar sobre la manera en que dichos contenidos pueden fortalecer su vida de oración, su crecimiento espiritual y su futura vida ministerial.

El informe deberá reflejar comprensión personal del texto y capacidad de aplicación práctica, más que una investigación académica extensa.

2. Diario Espiritual

Desde la primera semana de clases y hasta la finalización del curso, cada estudiante llevará un diario espiritual personal.

El propósito del diario es favorecer la toma de conciencia sobre la propia vida de oración y promover hábitos estables de crecimiento espiritual. Al finalizar cada día, el estudiante realizará un breve registro de las acciones concretas relacionadas con su vida espiritual.

Este registro no pretende ser una narración extensa ni un relato detallado de experiencias personales. Se espera principalmente la identificación objetiva y sencilla de las prácticas realizadas durante la jornada, tales como momentos de oración personal, participación en la Liturgia de las Horas, meditación de la Sagrada Escritura, rezo del Santo Rosario, adoración eucarística, examen de conciencia, obras de caridad u otras actividades espirituales significativas.

A medida que avance el curso, el estudiante incorporará progresivamente los contenidos estudiados en cada sesión, de modo que el diario refleje la integración práctica de los distintos aspectos de la vida de oración abordados durante las ocho semanas.

El diario será un instrumento de acompañamiento personal y una fuente fundamental para la elaboración del trabajo final.

3. Trabajo Final: Plan Personal de Crecimiento Espiritual

Al concluir el curso, el estudiante elaborará un Plan Personal de Crecimiento Espiritual para los próximos doce meses.

Este trabajo deberá fundamentarse en los contenidos estudiados durante el curso, las lecturas realizadas y la experiencia recogida en el diario espiritual. Su finalidad es ayudar al seminarista a establecer compromisos concretos y realistas que favorezcan la continuidad de su crecimiento espiritual más allá de la duración de la asignatura.

El plan deberá incluir objetivos específicos y prácticas concretas relacionadas con la oración personal, la meditación de la Palabra de Dios, la Liturgia de las Horas, la espiritualidad mariana, la adoración eucarística, el examen de conciencia, las obras de caridad y otros medios espirituales que el estudiante considere necesarios para fortalecer su relación con Dios y su futura vida sacerdotal.

Se espera que el documento refleje madurez espiritual, realismo pastoral y un compromiso sincero con el desarrollo de una vida de oración constante y perseverante.


Orientaciones para los Informes de Lectura Semanales

Extensión y formato

- Cada informe tendrá una extensión aproximada de dos páginas.
- No deberá exceder las 500 palabras.
- Deberá redactarse utilizando letra Times New Roman, tamaño 12.
- Espaciado de 1.5 líneas.
- Márgenes de una pulgada en todos los lados.
- El documento deberá enviarse en formato PDF.

Encabezado requerido

Todos los informes deberán utilizar el mismo encabezado, siguiendo el siguiente modelo:

	CURSO: TH-128 MEDITACIÓN Y ORACIÓN			
	Informe De Lectura Semanal			
Profesor: Fr. Bernardo Cardona FCM		Estudiante:		
<u>Lectura Semanal: (Citar el nombre del texto y numerales)</u>		Semana:	Fecha de entrega	

Uso de fuentes y citas

Cuando el estudiante utilice citas textuales o referencias directas a los textos asignados, deberá seguir las normas técnicas básicas de citación académica y reconocer adecuadamente las fuentes consultadas.

Sin embargo, dado el carácter formativo de esta actividad, se recomienda que el informe refleje principalmente la comprensión personal del texto, los aprendizajes adquiridos y la aplicación concreta de estos contenidos a la vida espiritual, pastoral y ministerial del estudiante.

Criterios de evaluación:

Los informes serán evaluados principalmente según:

- Cumplimiento de la lectura asignada.
- Capacidad de identificar ideas centrales y aportes significativos.
- Reflexión personal y aplicación a la vida espiritual.
- Claridad y calidad de la redacción.
- Cumplimiento de las instrucciones de formato y entrega.

La calidad de la reflexión será valorada por encima de la cantidad de información presentada.

Los estudiantes que asisten a la asignatura como oyentes están exentos de los requisitos, pero se les pide que sean diligentes en la asistencia y la lectura, y que participen plenamente en las discusiones en clase. Aunque no es obligatorio, se anima a los auditores a realizar deberes y otras tareas.

Para el Trabajo final.

Formato y envío del trabajo: el trabajo debe prepararse usando Microsoft Word o un procesador de texto compatible o equivalente con Microsoft Word. Todos los trabajos deben cumplir con el siguiente formato:

Tipografía: Times New Roman 12 puntos. El texto debe escribirse en letra normal excepto para el énfasis, que puede hacerse en negrita, subrayado, cursiva o una combinación de los tres.

Márgenes, párrafos y espaciado entre líneas: Los trabajos deben tener un margen de una pulgada en los cuatro lados. Usando el menú desplegable "Párrafo", selecciona el espacio "0" antes de cada párrafo y el espacio de 6 puntos después de cada párrafo. Hacer esto elimina las rupturas bruscas que ocupan espacio innecesario (es decir, no debería haber espacios de párrafo entre cada párrafo). Pon el espaciado entre líneas a 1,5.

Numeración de páginas: Inserta y centra los números de página en el pie de página de cada página (usando el menú desplegable de números de página desde la pestaña "Insertar" puedes insertar y centrar los números de página automáticamente).

Citas y Notas: La documentación de tus fuentes e ideas es esencial en la redacción académica. Por favor, utiliza un estilo estándar para las citas uniformes; Quizá quieras consultar alguno de varios libros de estilo para este propósito. Puedes usar tanto notas al pie como notas finales.

Extension: Documento integrador de 5 a 8 páginas

PLAGIO Y USO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

Consulte las Políticas y Procedimientos de ANCTI para la política de PNGI sobre plagio y el uso de Inteligencia Artificial (IA) en los cursos.

ASISTENCIA, PARTICIPACIÓN Y ETIQUETA EN EL AULA

Se espera que los participantes asistan a las ocho clases del curso. La asistencia perfecta, aunque deseable, no siempre es alcanzable debido a factores fuera del control del participante. No obstante, un participante puede tener una ausencia injustificada en clase. Las ausencias adicionales no justificadas resultarán en una reducción en la nota del participante. La ausencia en más de 3 clases, ya sea justificada o no, retirará automáticamente al participante del curso, y la evaluación final reflejará esto.

Se espera que todos los participantes participen activamente en el material del curso y en las discusiones en clase. La participación en clase forma parte de la nota para los participantes que cursan el curso con créditos, pero incluso aquellos que no lo cursan con crédito están animados a participar plenamente, ya que la discusión es una parte vital de la experiencia de aprendizaje.

Presencia en clase en cámaras. Todos los participantes del curso deben ser conscientes del requisito de la instrucción online en directo: salvo que el instructor lo justifique expresamente, cada participante debe verse en cámara y permanecer activamente presente en la vista de la clase. No se permite una captura de pantalla estática o un símbolo estático similar, salvo en periodos muy breves de menos de cinco minutos si un participante necesita alejarse de la clase para recibir atención personal. Si se requiere un periodo algo más largo, el participante debe obtener el permiso del instructor, preferiblemente con antelación, y solo puede tomarse con la aprobación del instructor. El uso de esta excepción no debe abusarse durante ninguna sesión de clase.

Como todas las clases se imparten por Zoom, los participantes deben silenciar sus micrófonos una vez que la clase ha comenzado y desactivar el silencio para hacer una pregunta, hacer un comentario o responder a algo planteado durante la clase. Hay que tener cuidado de no "hablar por encima" unos a otros.

Se espera que los participantes siempre muestren la máxima cortesía y respeto hacia los demás participantes en el curso.

Otras políticas y procedimientos: Los participantes deben consultar la página web de ANCTI (<https://antci.org>) para obtener políticas y procedimientos adicionales relacionados con los cursos del Instituto.

Retirada: Los participantes también deben consultar la Política y Procedimientos del Instituto (disponibles en la página web del Instituto en <https://ancti.org>) sobre las bajas de cursos.

CALIFICACIÓN

Las calificaciones de este curso se determinarán mediante la evaluación de la participación en clase, las tareas y las presentaciones, tanto escritas como orales.

Los participantes serán evaluados utilizando los siguientes indicadores de rendimiento:

ESCALA DE CALIFICACIÓN

Porcentaje	Calificación con letra	Escala 4.0
93-100	A	4.0
90-92	A-	3.7
87-89	B+	3.3
83-86	B	3.0
80-82	B-	2.7
77-79	C+	2.3
73-76	C	2.0
70-72	C-	1.7
69 o menos	F	1.3

Rúbricas:

La evaluación del curso considerará tanto la comprensión de los contenidos como la capacidad del estudiante para integrarlos en su vida espiritual, pastoral y ministerial. Los siguientes criterios orientan la asignación de las calificaciones de acuerdo con la escala institucional de ANCTI.

Porcentaje	Calificación	Escala 4.0	Descripción
93-100	A	4.0	Trabajo excepcional. Demuestra comprensión sobresaliente de los contenidos, reflexión profunda, integración madura entre teoría y práctica espiritual, excelente calidad de redacción, cumplimiento completo de las instrucciones y participación activa en el curso.
90-92	A-	3.7	Trabajo de excelente calidad que cumple ampliamente los objetivos del curso, con pequeñas limitaciones en profundidad, claridad o desarrollo.
87-89	B+	3.3	Trabajo sólido y bien elaborado. Evidencia buena comprensión de los contenidos y adecuada aplicación a la vida espiritual y ministerial.
83-86	B	3.0	Cumple satisfactoriamente los objetivos del curso. Presenta reflexión adecuada, aunque con menor profundidad o integración personal.
80-82	B-	2.7	Trabajo aceptable que demuestra comprensión básica de los temas, pero requiere mayor desarrollo, análisis o aplicación práctica.
77-79	C+	2.3	Cumplimiento mínimo de los requisitos. Reflexión limitada y participación irregular.
73-76	C	2.0	Comprensión básica de los contenidos, con deficiencias significativas en integración, análisis o cumplimiento de las actividades.
70-72	C-	1.7	Trabajo por debajo del nivel esperado. Evidencia dificultades importantes en comprensión, reflexión o participación.
69 o menos	F	1.3	No alcanza los requisitos mínimos del curso debido a incumplimiento de actividades, participación insuficiente o comprensión inadecuada de los contenidos.

Elementos ponderados de tu nota: Descripción de los componentes

- **Asistencia y participación (20%)**

Incluye puntualidad, presencia activa en las sesiones, participación en discusiones y contribución al ambiente formativo del curso.

- **Informes semanales de lectura (30%)**
Breves reflexiones sobre las lecturas asignadas, destacando los aprendizajes adquiridos y su aplicación a la vida de oración y espiritualidad personal.
-
- **Trabajo independiente y prácticas espirituales (20%)**
Comprende la realización de los ejercicios espirituales propuestos durante el curso, incluyendo meditación, Lectio Divina, Liturgia de las Horas, Rosario, examen de conciencia y demás prácticas asignadas.
-
- **Trabajo Final: Proyecto Personal de Vida de Oración (30%)**
Documento integrador de 5 a 8 páginas en el que el estudiante reflexiona sobre su experiencia durante el curso y presenta un plan concreto de crecimiento espiritual para los próximos doce meses.

Las notas finales de este curso se comunicarán al Secretario de Registro. Los participantes reciben una notificación oficial de su calificación y un Certificado de Finalización por parte del Rector.

Trabajo tardío: Si un participante es consciente de una situación que hará que el trabajo se entregue tarde o que una presentación no se haga a tiempo, debe informar al profesor lo antes posible para solicitar una exención de la fecha límite de trabajo o de la presentación. Si se le excusa, el instructor asignará una nueva fecha de entrega no más tardar en dos semanas después de la fecha límite anunciada. El trabajo o presentaciones no justificadas no otorgarán crédito por ese trabajo o presentación. El trabajo o presentaciones no justificadas entregadas tarde debido a una emergencia imprevista serán aceptadas cuando se proporcione una explicación razonable, determinada a discreción exclusiva del instructor.

HORARIO DE CURSO

Fecha	Temas/Lecturas asignadas/ Deberes	Plazos Principales
Clase 1 Julio 11 2026	El Misterio de la oración: Introducción a la oración, meditación y contemplación. Métodos espirituales de la tradición católica	Inicio del diario espiritual Reporte 1 Julio 17 10:00. Pm
Clase 2 Julio 18 2026	Jesús, maestro de oración: La oración en la vida del discípulo y del futuro sacerdote La vida de oración de Jesús en los Evangelios: momentos, lugares y enseñanzas El Padre Nuestro: la escuela de oración enseñada por Jesús a sus discípulos. Jesús y la oración en los momentos decisivos de su misión: bautismo, transfiguración, Getsemaní y cruz Aprender a orar con Jesús: actitudes fundamentales para la vida espiritual y sacerdotal. Ayuno, penitencia, limosna y caridad	Reporte 2 Julio 24 10:00. Pm
Clase 3 Julio 11 2026	La Palabra de Dios y la oración: Dios habla a su pueblo. La Sagrada Escritura como diálogo de salvación. La Palabra de Dios y la Lectio Divina	Reporte 3 Julio 31 10:00. Pm
Clase 4 Agosto 1 2026	La Liturgia de las Horas Origen, historia y desarrollo Estructura y elementos principales de la Liturgia de las Horas Los Salmos como escuela de oración\ La Liturgia de las Horas en la vida espiritual y ministerial del futuro sacerdote	Reporte 4 Agosto 7 10:00 pm.
Clase 5 Agosto 8 2026	Devoción Mariana: María en la Sagrada Escritura El Magníficat: la oración de alabanza y acción de gracias de la Santísima Virgen María	Reporte 5 Agosto 14 10:00 pm.

	<p>María como discípula contemplativa: La maternidad espiritual de María y su lugar en la vida de oración del cristiano y del sacerdote La oración mariana y el Santo Rosario</p>	
<p>Clase 6 Agosto 22 2026</p>	<p>Obstáculos y crecimiento en la vida de oración Las distracciones, la rutina y otros obstáculos comunes en la oración. La sequedad espiritual, la desolación y la noche de la fe en la tradición cristiana La perseverancia en la oración: disciplina, fidelidad y confianza en Dios. El crecimiento espiritual a través del discernimiento, la conversión y la acción de la gracias.</p>	<p>Reporte 6 Agosto 14 10:00 pm.</p>
<p>Clase 7 Agosto 29 2026</p>	<p>Oración, contemplación y caridad La contemplación cristiana como encuentro transformador con Dios La caridad como fruto auténtico de la oración y la contemplación La oración como fuente de la misión y del servicio pastoral</p>	<p>Reporte 7 septiembre 4 10:00 pm.</p>
<p>Clase 8 Septiembre 12 2026</p>	<p>Integración de la oración en la vida espiritual del futuro sacerdote. El proyecto personal de vida espiritual: disciplina, acompañamiento y perseverancia. Oración, santidad y fecundidad pastoral: desafíos para el ministerio sacerdotal contemporáneo</p>	<p>Reporte 8 septiembre 18 10:00 pm.</p> <p>Trabajo Final Plan crecimiento espiritual para los próximos doce meses. septiembre 18 10:00 pm.</p>

PROYECTO FINAL

Plan Personal de Crecimiento Espiritual para los próximos doce meses

Fecha prevista: 18 de septiembre de 2026, a las 22:00 hora del Este

El proyecto final debe integrar los temas estudiados a lo largo del curso y demostrar una reflexión reflexiva sobre la vida personal de oración del estudiante, sus prácticas espirituales y su desarrollo vocacional.

El proyecto debe presentar compromisos realistas y concretos diseñados para fomentar un crecimiento espiritual sostenido durante el próximo año.

RESULTADO ESPERADO

Al concluir el curso, el seminarista habrá fortalecido una práctica estable y consciente de oración, reconociendo que la comunión diaria con Dios constituye el fundamento indispensable de una auténtica vida sacerdotal. Asimismo, contará con un plan concreto de crecimiento espiritual que le permita integrar oración, contemplación, liturgia y caridad en el ejercicio futuro de su ministerio.

Oración y Meditación

Prayer and Meditation

