



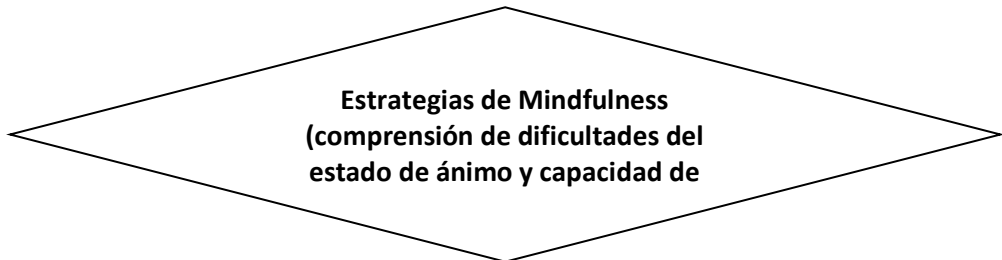
TÍTULO

**MINDFULNESS PARA EL ESTADO DE ÁNIMO Y MI PROYECTO DE VIDA**

HILOS CONDUCTORES:

1. ¿Qué es el Mindfulness?
2. ¿Cuál es su papel en la comprensión de los estados de ánimo?
3. ¿Cómo contribuye el Mindfulness a afrontar circunstancias adversas?
4. ¿Cómo se puede potenciar la resiliencia con la consciencia plena?

TÓPICO GENERATIVO:



METAS DE COMPRENSIÓN:

<p>Comprenderá la definición del concepto de Mindfulness y su relación con el estado anímico, a través de videos y charlas en clase, con el propósito de conocer cómo poner en práctica el Mindfulness cuando se experimentan estados de ánimo “negativos”; reflejado en organizadores gráficos.</p>	<p>Analizará cómo afrontar circunstancias adversas siendo resiliente y poniendo en práctica el Mindfulness, mediante ejercicios que le introduzcan a la meditación y a la consciencia plena con el fin de interiorizar lo visto en clase y ponerlo en práctica en la cotidianidad, lo cual se evidenciará en la elaboración de propuestas y afiches publicitarios que animen a poner en práctica lo aprendido.</p>
--	--

	DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN	TIEMPO	VALORACIÓN CONTINUA	
	ACCIONES REFLEXIONADAS		FORMAS	CRITERIOS DEL ÁREA
<b>ETAPA EXPLORATORIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conceptualizar el Mindfulness como una práctica que ayuda a tener consciencia plena.</li> <li>● Identificar las dificultades frente al estado del ánimo para poder analizar formas en las que el Mindfulness puede ayudar en este aspecto.</li> </ul>	<b>3 SEMANAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Creando una sopa de letras con ideas clave sobre el tema trabajado, para que entre los mismos estudiantes lo resuelvan.</li> <li>● Elaborando una caricatura que ilustre uno de los elementos del Mindfulness que pueda ayudar a mejorar el estado de ánimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Habilidades de Análisis</li> <li>● Habilidades reflexivas</li> <li>● Habilidades socio-afectivas</li> </ul>
<b>ETAPA GUIADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre las circunstancias adversas que se pueden presentar en el momento presente y futuro de la experiencia de los sujetos.</li> <li>● Definir en qué consiste la resiliencia y cuáles son sus características, para luego ver la aplicabilidad en el Mindfulness, entendido este como una práctica.</li> </ul>	<b>3 SEMANAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Debatiendo sobre las propias circunstancias adversas de los y las estudiantes para relacionarlo con la temática del bimestre.</li> <li>● Realizando un mapa mental que presente los elementos más significativos de la resiliencia y su relación con el Mindfulness.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Habilidades reflexivas</li> <li>● Análisis</li> <li>● Habilidades sociales</li> <li>● Argumentación</li> <li>● Habilidades socio-afectivas</li> </ul>

<p><b>PROYECTO DE SÍNTESIS</b></p>	<p><b>“PROMOCIONANDO MI BIENESTAR”</b></p> <p>Los estudiantes realizarán un afiche publicitario que logre promocionar el Mindfulness para el proyecto de vida de los y las jóvenes.</p> <p>Para ello, los estudiantes trabajarán en grupos de 3 personas.</p>	<p><b>2 SEMANAS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● AVANCES:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación de la idea para la elaboración del afiche publicitario a través de un escrito breve y un breve boceto.</li> <li>2. Avance del afiche.</li> </ol> </li> <li>● Presentación del afiche y sustentación de este frente a todo el curso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Argumentación</li> <li>● Análisis</li> <li>● Habilidades sociales</li> <li>● Inteligencia emocional</li> </ul>
------------------------------------	---	-------------------------	---	---