

Aprendizajes esperados

- Reconoce la importancia de observar a la mente como objeto de estudio, notando su mente en calma y agitada, y la forma de enfocarla.
- Identifica el estado habitual de la mente y algunos de sus elementos: motivaciones, necesidades, impulsos, deseos, entre otros.
- Aprecia la cualidad de la mente como un músculo que puede ser entrenado y de este modo las etiquetas que se genera a sí mismo.
- Relaciona los estados de la mente con su estado de bienestar.
- Identifica experiencias que le provocan determinadas emociones y bienestar.
- Identifica las emociones en su cuerpo.
- Reconoce las sensaciones de las emociones.

Propósitos

General

Identificar los estados internos de la mente, las emociones que estos generan y las sensaciones derivadas de las emociones.

Sesión 1

Los estudiantes serán capaces de identificar la importancia de observar a la mente: atención / curiosidad.

Sesión 2

Los estudiantes serán capaces de identificar la importancia de observar a la mente: atención / curiosidad.

Sesiones 3 y 4

Los estudiantes serán capaces de identificar cambios en su mente y los ingredientes: la atención al cambio.

Sesiones 5 y 6

Los alumnos identificarán que la mente se entrena: atención.

Sesiones 7 a 14

Los estudiantes identificarán que dependiendo del estado de su mente son sus emociones, y la relación entre su mente y su estado de bienestar.

Sesión	Páginas DA	Recursos
1	pp. 3 a 13 y 80	Práctica de atención a la respiración 1 Cronómetro
2	pp. 14 y 15	Práctica de atención a la respiración 1
3	pp. 16 y 17	Práctica de atención a la respiración 2 Papelitos adheribles
4	pp. 18 y 19	Práctica de atención a la respiración 2
5	pp. 20 y 21	Práctica de atención a la respiración 3
6	pp. 22 y 23	Práctica de atención a la respiración 3
7	pp. 24 y 25	Práctica de atención al entorno
8	pp. 26 y 27	Práctica de atención al entorno
9	pp. 28 y 29	Práctica de atención al entorno
10	pp. 30 y 31	Práctica de atención al entorno
11	pp. 32 y 33	Práctica de atención al cuerpo (Escaneo corporal)
12	pp. 34 y 35	Práctica de atención al cuerpo (Escaneo corporal)
13	pp. 36 y 37	Práctica de atención al cuerpo (Escaneo corporal)
14	pp. 38 a 41	Práctica de atención al cuerpo (Escaneo corporal)