



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

MINDFULNESS

M^a Ángeles Moreno Martínez

NIVEL: 2º BACHILLERATO

CURSO ACADÉMICO: 2021/2022

ÍNDICE:

- 1.- Contextualización del grupo.
- 2.- Objetivos específicos de la materia o módulo.
- 3.- Descripción de Bloques y unidades:
 - secuenciación de los contenidos
 - la vinculación de los mismos con los criterios de evaluación y las competencias clave correspondientes.
 - los distintos criterios de evaluación, a su vez, se relacionan con los estándares de aprendizaje.
- 4.- Atención a la diversidad. Estrategias metodológicas adaptadas a la situación del grupo
- 5.- Relación con los elementos transversales



1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL GRUPO

Indicar en cada curso:

- N° de alumnado de la unidad: n° de alumnos y el n° de alumnas.

31	12	19
----	----	----

- Nacionalidades del grupo y dificultades del idioma.

Nacionalidad española, no hay dificultades de idioma

- Alumnado repetidor con la materia aprobada el curso anterior. Indicar nombres.

No hay

- Alumnado repetidor con la materia no superada el curso anterior. Indicar nombres.

No hay

- Alumnado con la materia pendiente de cursos inferiores. Indicar nombres.

No hay

- Resultados y medidas adoptadas en cuanto a la atención a la diversidad en la evaluación inicial.
La evaluación inicial no ha evidenciado la necesidad de adoptar medidas especiales para ningún grupo de alumnos/as

- Alumnado con programas de refuerzo de materias generales o Programas de refuerzo del aprendizaje. Indicar nombres.

No hay

- Alumnado con programas de profundización. Indicar nombres.

No hay



- Conclusiones:

Es un grupo amplio aún así la dinámica de la clase es fácil de llevar gracias a la actitud de colaboración que mantienen

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA MATERIA O MÓDULO.

Esta asignatura que combina inteligencia emocional y mindfulness se diseña con el objetivo general de que los alumnos aprendan a gestionar sus propias emociones con el foco de atención que supone mindfulness. La enseñanza de “Mindfulness: atención plena en el universo emocional” en 2º de

Bachillerato tiene como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades en relación a los contenidos.

Mindfulness (atención plena)

1. Aprender a observar y regular la propia respiración.
2. Aprender a observar mis propios pensamientos con ecuanimidad, sin juicios y con aceptación.
3. Aprender técnicas de atención plena para manejar emociones intensas.
4. Desarrollar habilidades que nos permitan prevenir los efectos perjudiciales de situaciones negativas, estresantes o del sentimiento de estar perdidos
5. Aprender a sentirnos más optimistas, aumenta la empatía, mejora la capacidad cognitiva (memoria, atención, concentración, rendimiento académico).
6. Desarrollar la capacidad de silencio y escucha como puerta a la creatividad.
7. Aprender a mejorar el autocontrol y la autoestima, reducir el estrés, aumentar la salud física, reducir la ansiedad, la depresión y el dolor en general.
8. Aprender a sentirnos más positivos y tolerantes con los demás, más relajados, pero con la mente más despierta. En definitiva, una mayor serenidad y bienestar.
9. Aprender a tener una mayor capacidad para manejar los problemas, las dificultades y los retos de la vida desde una visión más realista y optimista.
10. Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.



Inteligencia emocional

11. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
12. Identificar las emociones de los demás.
13. Desarrollar la habilidad de gestionar y controlar las propias emociones.
14. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
15. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
16. Desarrollar una mayor competencia emocional
17. Desarrollar la habilidad de automotivarse.
18. Potenciar la capacidad para ser feliz.

Compasión y autocompasión

- Desarrollar la bondad hacia uno mismo frente a la autocrítica
- Desarrollar la Humanidad compartida frente al aislamiento
- Practicar Mindfulness frente a la confusión emocional

3. Descripción de Bloques y Unidades

Bloque de Mindfulness

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
1.- Amigádonos con el mono	7 sesiones
CONTENIDOS:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escáner corporal 2. Respiraciones Triangulares 3. Meditación de las etiquetas 4. Respiración lenta 5. Meditación de las hojas en el río 6. La pausa sagrada 	



7. Relajación progresiva de Jakobson
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Realiza pequeñas prácticas de la meditación y de la autoobservación
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ● Es capaz de distinguir entre el “yo observador” y el “yo pensante” ● Es capaz de distinguir entre “atención” y “concentración” ● Comienza a ser capaz de “darse cuenta de que se ha perdido” y “volver a la respiración con cariño”

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
2.- La Aceptación	5 sesiones
CONTENIDOS:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fisicalización de las emociones 2. Fisicalizar emociones difíciles 3. Poner el te a Mara 4. Meditación del gesto compasivo 5. Meditación de la montaña 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
Analiza los eventos que ocurren durante la meditación	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> ● Entrenar observar los pensamientos que me llegan sin realizar juicios ● Comenzar a meditar en periodos de 10 a 15 minutos 	

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
UNIDAD 3 El para qué: distinción de mis valores	16 sesiones
CONTENIDOS:	
1. Meditación del café	



<ol style="list-style-type: none"> 2. Meditación del paseo del abuelo 3. Meditación de la gratitud 4. Meditación de la música 5. Meditación del autoconocimiento por valores <p>Meditación escucha del corazón</p>
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Entiende el significado de sus experiencias subjetivas</p> <p>Puede distinguir la influencia de los valores en su vivencia</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ● Es capaz de hacerse preguntas que le dirijan a la detección de sus valores ● Es capaz de parar en un momento de presión y observarse ● Es capaz de distinguir qué valor está en peligro en una situación estresante

Bloque 2 Inteligencia Emocional: PIIE

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
4.- Conducta vs Identidad	2 sesiones
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Conducta: lo que hago. ● Identidad: lo que soy. ● Creencias limitadoras. ● Del error se puede aprender ● Esquemas rígidos de pensamiento. 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>Distinguir mi conducta de lo que yo soy como ser completo</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>El alumno/a es capaz de valorar el error como una oportunidad de aprendizaje</p>	



El alumno/a percibe que las soluciones a una situación pueden venir de salir de los esquemas personales que ya se tienen

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
5.- Visión versus Sentimientos	2 sesiones
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Cómo definir objetivos: “tablero de vision” ● Definir los sub-objetivos adecuados ● Coherencia entre objetivos y valores 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
Ser capaz de fijarse una meta importante y dar pasos hacia ella	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
El alumno/a es capaz de diferenciar entre actitudes y acciones que le acercan a su meta o le alejan de ella	

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
6.- Interpretación vs Hechos	2 sesiones
CONTENIDOS:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Los filtros de la percepción: omisión, generalización y distorsión. 2. Los filtros culturales y las expectativas. 3. Los filtros de las experiencias previas. 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
Distinguir en el día a día “suposiciones” de “hechos contrastados”	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
El alumno/a es capaz de valorar el grado de identificación con una idea.	
El alumno/a es capaz, ante una situación contradictoria, de distinguir lo que es un dato de lo que es una suposición	



TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
7.- Ser mi palabra	2 sesiones
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Análisis transaccional: estilos de comunicación. ● Comunicación PAN (Padre-Adulto-Niño) ● Autoestima. ● Rigor frente a rigidez 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
Comprender que mantener mis compromisos y acuerdos es, sobre todo, beneficioso para mi	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
El alumno/a es capaz de comprender la importancia de un compromiso que ha establecido	
El alumno/a puede relacionar las situaciones con la dinámica de su autoestima.	

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
8.- Responsable vs Víctima	2 sesiones
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Proactividad ● Responsabilidad frente a Carga/Obligación/Víctima ● Niveles de compromiso 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
El alumno/a distingue cuando entra en “modo víctima”	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
El alumno/a es capaz de medir su responsabilidad ante una situación determinada (De quién depende ¿Tienes qué o eliges?)	

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
9.- Ganar - Ganar	2 sesiones
CONTENIDOS:	



<ul style="list-style-type: none"> ● Definición de conflicto y análisis del mismo ● Estrategias de afrontamiento del conflicto: la estrategia ganar-ganar con la más ventajosa para todas las partes
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>Ser capaz de saber cuándo me estoy situando en una estrategia Ganar-Perder y poder pasar a Ganar-Ganar</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>El alumno/a es capaz de valorar los beneficios de utilizar una estrategia Ganar-Ganar ante una situación concreta</p>

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
10.- Apoyo vs Ayuda	2 sesiones
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Apoyo y ayuda: no son lo mismo ● El feedback y su importancia 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>Saber diferenciar entre estrategias de Apoyo o de Ayuda</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>El alumno/a es capaz de distinguir ante una situación concreta cuando está dando o recibiendo apoyo o ayuda (¿Ayudas o apoyas?)</p>	

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
11.- Matrices de personalidad	2 sesiones
CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Emociones básicas ● Sentimientos ● Matrices de personalidad 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>Saber definir objetivos a largo plazo con alta implicación emocional</p>	



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

El alumno/a es capaz de distinguir objetivos poco importantes para él/ella de objetivos que mueven su compromiso

Bloque 3 Compasión y Autocompasión

TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
UNIDAD 12 Compasión y Autocompasión	7 sesiones
CONTENIDOS:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lugar seguro 2. Figura compasiva 3. Gesto compasivo 4. Cuatro necesidades del corazón 5. Refugio interno, refugio externo 6. Meditación RAIN 7. Meditación del Pozo 	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>Puede atender con cariño cualquier experiencia subjetiva que aparezca durante la meditación</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> ● Es capaz de entender que todo pasa ● Es capaz de distinguir el “pensamiento” de lo que la persona es ● Es capaz de redirigir su atención con cariño 	

Bloques por evaluaciones:

Primera evaluación: Aprox 20 sesiones

Hacerse amigo del mono,



Conducta vs Identidad

Visión vs Sentimientos

Aceptación

Segunda evaluación Aprox 18 sesiones

Para qué: mis valores

Interpretación vs Hechos

Ser mi palabra

Responsable vs Víctima

Ganar ganar

Tercera evaluación Aprox 10 sesiones

Apoyo vs Ayuda

Matrices de identidad

Compasión y autocompasión

4. METODOLOGÍA

El esquema de trabajo en el aula.

- Introducción teórica. El profesor de forma breve presenta el tema, los conceptos y las prácticas que se van a realizar durante la clase.
- Desarrollo de la práctica meditativa. Pueden ser dos o tres prácticas distintas. El profesor guía las prácticas de atención plena y observa el comportamiento de los alumnos.
- Compartir la experiencia en grupo. Una vez finalizadas cada una de las prácticas se abre un espacio para compartir las experiencias, este momento es muy importante para el desarrollo de la clase, los alumnos comparten dificultades a la hora de realizar la práctica, comparten sus progresos y todo aquello que han descubierto, novedades, repeticiones, este espacio es potencialmente positivo para la interacción.
- Recogida de información según la hoja de registro. Para finalizar la sesión los alumnos deben cumplimentar una hoja de registro facilitada por el profesor para que expresen



por escrito el desarrollo de la experiencia, a su vez esta hoja sirve para confeccionar el diario emocional y de meditación.

Para la parte de inteligencia emocional, usaremos: Dinámica+Compartir+Rutina+(actividades+lecturas+Material Multimedia)

5. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Se incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

1. El respeto al estado de derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidas en la Constitución española y en el estatuto de Autonomía para Andalucía.
2. El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
3. La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
4. El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.
5. El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.
6. El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.



7. El perfeccionamiento de las habilidades para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.
8. La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.
9. La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo, se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.
10. La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.

La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades