

Unidad 4
Salud mental
Secuencia didáctica sesión 18

Resultado de aprendizaje: Reconoce y reconecta consigo mismo a través de actividades de autoconocimiento personal.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo autónomo (asincrónico)	Píldora de autoestima	Previo a la sesión de clase, abordar la píldora de autoestima colgada en el portal para identificar y recordar qué situaciones están bajo su responsabilidad y cuáles son externas.	15 minutos	---
	Mandala de la autoestima	Luego de la sesión, imprimir para pintar o pinta digitalmente la mandala de autoestima como una herramienta de autoevaluación.	45 minutos	2 pts.
Trabajo en clase (sincrónico)	Todo sobre mí	Actividad en clase para compartir con los compañeros preguntas que refuerzan la identidad y la autoestima.	20 minutos	---
	Contenido temático	El docente recapitula y expone conceptos básicos a través de una presentación ppt.	30 minutos	---
	El florero	Los estudiantes formarán grupos por afinidad de no más de 5 personas donde se tendrán turnos para dar y	30 minutos	---

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
		recibir halagos y cualidades vistas en cada uno de los integrantes del grupo.		
Total			2 horas 20 minutos	2 pts.