

Unidad 4
Salud mental
Secuencia didáctica sesión 20

Resultado de aprendizaje: Autoevalúa factores de riesgo y de protección en función de su salud mental.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo en clase (sincrónico)	Rocola emocional	Realizar una Playlist colaborativa para diferentes situaciones, por ejemplo: días grises, canciones para dormir, música para exámenes y otros.	10 minutos	---
	Atención plena	Lectura personal del primer capítulo del libro: Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar. (Páginas 23 a 40)	30 minutos	---
	Plan de autocuidado unidad 4	Elaboración personal de plan de autocuidado de la unidad 4.	40 minutos	5 pts.
Total			1 hora 20 minutos	5 pts.