

 COLEGIO LA ASUNCIÓN MÁLAGA	Programación de aula	Curso: 2º Bachillerato
		Año escolar: 2025-26

Mindfulness II: atención plena en el universo emocional.

ELABORADO POR:   Profesor/-a Eduardo A. Blesa Marcano Marta González Sanjuán	REVISADO POR:  Subdirectora académica Inmaculada Cuevas Molina	APROBADO POR:  Directora Cecilia Vega Martín
FECHA: 15/11/2025	FECHA: 15/11/2025	FECHA: 15/11/2025

Este documento es propiedad del COLEGIO LA ASUNCIÓN, quien se reserva el derecho de solicitar su devolución cuando así se estime oportuno. No se permite hacer copia parcial o total del mismo, así como mostrarlo a empresas o particulares sin la expresa autorización por escrito del COLEGIO LA ASUNCIÓN.

Índice

0. Análisis de las dificultades para elaborar la Programación Didáctica.

1. Descripción del departamento didáctico.

2. Marco legislativo.

3. Introducción: conceptualización y características de la materia, relación con el Plan de centro.

4. Objetivos, contenidos y su distribución temporal y los criterios de evaluación, posibilitando la adaptación de la secuenciación de contenidos a las características del centro y su entorno.

5. Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas.

6. Forma en la que se incorporan los criterios de carácter transversal al currículo.

7. Metodología.

8. Procedimientos de evaluación del alumnado y criterios de calificación, en consonancia con las orientaciones metodológicas establecidas.

9. Medidas de atención a la diversidad.

10. Materiales y recursos didácticos.

11. Actividades complementarias y extraescolares relacionadas con el currículo que se proponen realizar por los departamentos de coordinación didáctica.

12. Desarrollo de la competencia espiritual.

12.1 Educación en valores.

12.2. Actividades, técnicas o dinámicas para el desarrollo de la competencia espiritual.

13. Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

14. Evaluación de la programación didáctica.

ANEXOS

0. Análisis de las dificultades para elaborar la Programación Didáctica.

Actualmente, Mindfulness ha sido integrada en el marco de la optatividad de LOMLOE para el alumnado de 1º y 2º de bachillerato.

Por otro lado, la configuración de la LOMLOE en el marco competencial es una ayuda para poder desempeñar esta materia. Y, al ser una materia de diseño propio aprobada por la Junta de Andalucía, se ha tenido que redefinir para concretar tanto los saberes básicos como los criterios de evaluación y competencias específicas asociadas a los descriptores operativos.

1. Descripción del departamento didáctico.

El departamento didáctico al que pertenece esta materia es el de Ciencias Humanas, el cual incluye las materias de Mindfulness, Filosofía, Historia de la Filosofía, Psicología, Aprendizaje Social y emocional, Valores éticos.

Los integrantes de este departamento son Eduardo Antonio Blesa Marcano, Lucía Maqueda Casilari, Marta González Sanjuán y Antonio Jesús Nuño López.

La distribución de las materias para los componentes del departamento son las siguientes:

- El profesor Eduardo Antonio Blesa imparte las materias de Filosofía en 1º de bachillerato, Historia de la Filosofía en 2º de bachillerato, Mindfulness I: Atención Plena en el universo emocional en 1º de bachillerato y Mindfulness II: Atención Plena en el universo emocional en 2º de bachillerato.
- El profesor Rubén Ríos Sendra (en sustitución de Lucía Maqueda Casilari) imparte las materias de Mindfulness I en 1º de bachillerato, Aprendizaje social y emocional en 4º ESO, y las materias de Psicología y de Proyecto transversales en educación en valores en 2º de bachillerato.
- El profesor Antonio Jesús Nuño imparte la materia de Filosofía en 4º ESO; y Educación en Valores Cívicos y Éticos en 2º de Educación Secundaria Obligatoria.
- La profesora Marta González Sanjuán, Mindfulness I: Atención Plena en el universo emocional en 1º de Bachillerato y Mindfulness II: Atención Plena en el universo emocional en 2º de Bachillerato.

2. Marco legislativo.

La presente materia se organiza según lo previsto en la siguiente normativa vigente:

- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato
- Decreto 103/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo de bachillerato, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.

3. Introducción: conceptualización y características de la materia, relación con el Plan de centro.

La materia de mindfulness, por la radical vocación autocognoscitiva que representa y la variedad de temas y aspectos de los que trata, proporciona un espacio idóneo para el desarrollo integrado de las competencias clave y los objetivos de etapa de Bachillerato. En este sentido, la indagación en torno a problemas universales y fundamentales, tales como los referidos a la naturaleza de la propia identidad y dignidad humanas, junto a la reflexión crítica sobre las ideas y prácticas que constituyen al ser humano, con el propósito de promover la madurez personal y social del alumnado y al desarrollo tanto de su dimensión intelectual y emocional que configuran su personalidad.

Así, la materia de mindfulness tiene, en primer lugar, la finalidad de ofrecer un marco teórico básico, metodológico y sobre todo práctico para el análisis de las inquietudes esenciales y existenciales del alumnado de Bachillerato, desde el que pueda abordar personalmente las grandes preguntas y la resolución de conflictos emprendiendo así una reflexión crítica acerca del sentido y valor de las distintas actividades y experiencias que configuran su entorno vital y formativo. En segundo lugar, la educación en mindfulness resulta imprescindible para la articulación de una sociedad democrática entorno a principios, valores y prácticas de meditación, cuya legitimidad y eficacia precisan de la deliberación interior y dialógica, descubrir el amor hacia nosotros mismos va de la mano de la aceptación de lo que somos, de nuestra capacidad de asumir nuestras fortalezas y debilidades, para desarrollar así la autonomía de juicio de los ciudadanos. El mindfulness supone también una reflexión crítica sobre las emociones y los sentimientos presentes en todos los ámbitos, desde la estética a la teórica, pasando por la ética, a menudo, olvidados en los currículos.

La materia de Filosofía atiende a estos tres propósitos a través del desarrollo conjunto de una serie de competencias específicas representativas, casi todas ellas, de las fases habituales del proceso de crítica y examen dialéctico de problemas y conflictos existenciales. Es imposible pretender una correcta educación cívica, para la salud, para el desarrollo sostenible o de cualquier otro tipo, si el fundamento no se encuentra en nuestra capacidad amorosa hacia nosotros y nuestro entorno.

Dado el carácter eminentemente de interioridad y mayéutico de dicho proceso, tales competencias han de ser, además, necesariamente implementadas en el marco metodológico de una enseñanza individualizada, en buena medida dialógica, que tome como centro de referencia la propia existencia del alumnado.

La primera de esas competencias se refiere a la comprensión de la naturaleza existencial humana, así como a la reflexión imprescindible para intentar explicarla y orientarla, desde la aceptación de lo que somos y el amor hacia nosotros mismos.

Esta tarea requiere, a su vez, del desarrollo de las tres siguientes competencias específicas, referidas respectivamente al manejo de la producción de información y a la práctica del diálogo como proceso cooperativo de conocimiento. La práctica del diálogo ayuda al reconocimiento del carácter plural y no dogmático de las ideas de los demás. El mindfulness ha de procurar, además, el desarrollo de facultades útiles, tanto para la formación integral de la personalidad del alumnado como para que este pueda afrontar con éxito los desafíos personales, sociales y profesionales que trae consigo un mundo, como el nuestro, en perpetua transformación y sembrado de incertidumbres. Así, la adquisición de una perspectiva global e interdisciplinar de los problemas, la facultad para generar un pensamiento autónomo a la par que riguroso sobre asuntos esenciales, y el desarrollo de una posición y un compromiso propio frente a los retos del siglo XXI son elementos

imprescindibles para el logro de la plena madurez intelectual, moral, cívica y emocional del alumnado. Por último, la educación de las emociones en torno a la reflexión estética sobre el arte y los entornos audiovisuales que configuran la cultura contemporánea contribuye al logro de una competencia indispensable para el crecimiento integral del alumnado.

Los saberes básicos, distribuidos en tres grandes bloques, están dirigidos a dotar al alumnado de una visión básica y de conjunto del rico y complejo campo de estudio que comprende el mindfulness, si bien en cada caso, y atendiendo a la idiosincrasia del alumnado, al contexto educativo o a otros criterios pedagógicos, se podrá profundizar en unos más que en otros, además de agruparlos y articularlos a conveniencia. Así, tras un primer bloque de saberes dedicado a la explicación y a la práctica del mindfulness y su vinculación con los problemas de la condición humana, se despliegan otros dos bloques, uno dedicado al universo emocional, y otro consagrado a la compasión y autocompasión.

Por último, dadas la actitud y el modo de conocer que corresponden al mindfulness y la naturaleza, profundamente enraizada en la experiencia humana, de sus principales problemas, resulta obvio que su enseñanza y aprendizaje no deben consistir en una mera exposición programática de temas y cuestiones, sino, más bien, en la generación de una experiencia real de descubrimiento de los interrogantes personales existenciales a partir de la cual se invite al alumnado a la investigación analítica de los mismos, a la evaluación crítica de las diversas respuestas que se le han dado y a la construcción rigurosa de sus propios posicionamientos personales. De esto último depende, además, la génesis de una reflexión que oriente realmente la vida personal, social y profesional del alumnado.

En este sentido, la programación de la materia deberá considerar la naturaleza dialógica, crítica, participativa, interdisciplinar, creativa y comprometida con problemas de relevancia que posee en sí misma la actividad del mindfulness, dirigiéndose hacia el logro de la autonomía personal y el ejercicio crítico y ecosocialmente responsable de la ciudadanía, se trata de aceptar lo que somos y, desde este lugar, dirigirnos hacia donde soñamos.

4. Objetivos, contenidos y su distribución temporal y los criterios de evaluación, posibilitando la adaptación de la secuenciación de contenidos a las características del centro y su entorno. *

OBJETIVOS DE LA ETAPA DE BACHILLERATO
a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa. b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia. c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social. d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN
1. Mejorar la atención y la concentración mediante las prácticas de técnicas meditativas de autoobservación para aprender a controlar situaciones de estrés, ansiedad y depresión, desarrollando una vida reflexiva, consciente de sí y feliz. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CPSAA1.2, CC1, CC3, CCEC1.	1.1 Aprender a aceptar el silencio y la escucha atenta para mejorar la observación de mis pensamientos, emociones y sensaciones de forma ecuánime y sin juzgar.	Primer, segundo y tercer trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
	1.2 Desarrollar una actitud indagadora, autónoma y activa en el ámbito de la reflexión personal como fruto del desarrollo de las técnicas de la meditación.	Primer, segundo y tercer trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
	1.3 Aprender a regular y aceptar lo que viene a la mente sin juzgar y con ecuanimidad, tomando perspectiva sobre lo	Primer, segundo y tercer trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena.

	observado para mejorar la atención plena.		Diario de meditación.
	1.4 Aprender a darse cuenta de cuando la mente se ha distraído, dejar pasar y volver al punto de atención.	Primer, segundo y tercer trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
2. Producir y transmitir correctamente, tanto de forma oral como escrita, la información obtenida como fruto de las prácticas meditativas y las lecturas de textos e interpretación de imágenes, para tener una visión más completa de uno mismo mejorando así nuestro autoconcepto y el de los demás. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL2, CCL3, STEM1, CD1, CD3, CPSAA4, CC3, CE3.	2.1. Expresar de forma correcta las propias ideas tanto de forma escrita como oral utilizando un vocabulario específico de mindfulness mejorando así la autoestima y el autocontrol.	Primer, segundo y tercer trimestre	Diario de meditación. Exposiciones orales. Debates.
	2.2. Realizar comentarios de textos de mindfulness relacionándolos con las experiencias vividas en las prácticas de meditación utilizando de manera adecuada el lenguaje y manejando de forma adecuada las fuentes.	Primer trimestre	Comentarios de texto.
	2.3. Aprender a prestar atención a nuestra voz y al buen uso del habla mejorando el autocontrol.	Primer, segundo y tercer trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena.
3. Mejorar la gestión emocional mediante las prácticas meditativas aplicadas a la observación de las emociones para aprender a conocerlas y manejarlas de forma adecuada para mejorar la autoestima y el autocontrol, las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos de forma creativa. Esta competencia específica se conecta con	3.1. Aprender a mejorar nuestra percepción y expresión emocional intrapersonal.	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
	3.2. Aprender a conocer nuestra comprensión emocional intrapersonal.	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.

los siguientes descriptores: CCL1, CCL	3.3 Aprender la facilitación emocional intrapersonal.	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
	3.4 Aprender la regulación emocional plena intrapersonal.	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
4. Mejorar la interacción social de manera tolerante y empática mediante la adquisición de habilidades emocionales fomentando el diálogo sobre cuestiones personales e interpersonales para desarrollar una actitud abierta, tolerante, y comprometida para favorecer la resolución racional, creativa y pacífica de los conflictos con una actitud positiva desde el sentimiento de humanidad compartida promoviendo el ejercicio de una ciudadanía interpersonal activa, y democrática (diario y grupos). Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, STEM1, CPSAA3.1, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3.2.	4.1. Aprender a mejorar nuestra percepción y expresión emocional interpersonal	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
	4.2 Aprender a mejorar nuestra comprensión emocional interpersonal.	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
	4.3 Aprender la facilitación emocional interpersonal.	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
	4.4 Aprender la regulación emocional plena interpersonal.	Segundo trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.
5. Desarrollar la ciencia de la autocompasión mediante el desarrollo de prácticas meditativas de bondad amorosa y	5.1. Tener una imagen lo más fiel posible de lo que realmente somos, valorándonos de una forma amorosa hacia	Tercer Trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena.

humanidad compartida para manejar y afrontar situaciones de dolor y sufrimiento así como problemas complejos y situaciones difíciles de modo resiliente, positivo, crítico, creativo y transformador desde una imagen adecuada de nosotros mismos con juicio propio y autonomía personal aumentando así nuestra capacidad para ser felices. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, CPSAA4, CC1, CC3, CC4, CCEC1.	nosotros mismos con autocompasión mejorando nuestra asertividad para afrontar los retos de la vida personales y sociales.		Diario de meditación.
	5.2. Descubrir las potencialidades de la autocompasión como la bondad amorosa y la humanidad compartida para aprender a afrontar situaciones de miedo, dolor y sufrimiento de manera resiliente para ser más felices.	Tercer Trimestre	Observación directa en el desarrollo de las prácticas de atención plena. Diario de meditación.

SABERES BÁSICOS

A. Atención plena o Mindfulness. Nivel II.

- MIND. A. 1. Aproximación al término mindfulness
MIND. A. 2. Funciones de la conciencia plena: tomar conciencia y dirigir la atención
MIND. A. 3. Componentes de mindfulness.
MIND A. 4. Habilidades aprendidas o reforzadas con la práctica mindfulness
MIND. A. 5. Actitudes básicas para iniciar la práctica.
MIND. A. 6. Efectos positivos de la práctica de mindfulness.

B. Inteligencia emocional desde la atención plena. Nivel II.

- MIND B. 1. Aproximación al término inteligencia emocional.
MIND B. 2. Las emociones: qué son y para qué sirven.
MIND B. 3. Funciones de las emociones.
MIND B. 4. De la distorsión a la madurez emocional.
MIND B. 5. Reducir la vulnerabilidad emocional.
MIND B. 6. El modelo de habilidades de la inteligencia emocional.
MIND. B. 7. Manejando las emociones difíciles.
MIND. B. 8. Transformando las relaciones difíciles.

C. Mindfulness y autocompasión (MSC). Nivel II.

- MIND. C. 1. Aproximación al término de autocompasión.
MIND. C. 2. Qué es la autocompasión.
MIND. C. 3. Descubriendo la autocompasión desde mindfulness.
MIND. C. 4. Descubriendo la bondad amorosa.
MIND. C. 5. Descubriendo tu voz compasiva.
MIND C. 6. Viviendo profundamente.
MIND C. 7. Abrazando tu vida.

5. Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas.

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Debe, asimismo, facilitar la adquisición y el logro de las competencias indispensables para su futuro formativo y profesional, y capacitarlo para el acceso a la educación superior.

Para cumplir estos fines, es preciso que esta etapa contribuya a que el alumnado progrese en el grado de desarrollo de las competencias que, de acuerdo con el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, debe haberse alcanzado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria. Las competencias clave que se recogen en dicho Perfil de salida son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

6. Forma en la que se incorporan los criterios de carácter transversal al currículo.

En el desarrollo de las diferentes situaciones de aprendizaje, comentarios de texto, análisis de artículos y reflexiones y debates que se lleven a cabo en la materia de Mindfulness; y siempre que el trabajo con los saberes básicos y las meditaciones lo permita, se procurará incidir especialmente en estos temas y enfoques:

- Tecnologías de la información y la comunicación: búsqueda de información, uso de formularios de google, realización de presentaciones en diferentes apps.
- Desarrollo sostenible y medioambiente: especialmente se tratará el ODS 3 sobre Salud y bienestar, relacionado con la importancia de trabajar la atención plena en el presente.
- Cuidado y especial atención al alumnado con NEAE: sensibilización y conocimiento de las necesidades educativas.
- Resolución pacífica de conflictos y modelo de convivencia basado en la diversidad, tolerancia y respeto a la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres: se trabajará en todo momento, en las relaciones personales en el aula, a través de la escucha activa hacia las experiencias de los compañeros y de la comprensión de las diferencias de pensamiento.
- Comunicación lingüística: se trabajará la expresión oral y escrita a través de los diferentes instrumentos de evaluación que se utilizan en la materia, especialmente

en las exposiciones orales de las experiencias personales y en el diario de meditación.

- Inteligencia emocional: se trabajará especialmente en el segundo bloque de saberes básicos.

7. Metodología.

Tal y como establece el Decreto 103/2023, la metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales mediante la utilización de enfoques orientados desde una perspectiva de género, al respeto a las diferencias individuales, la inclusión y al trato no discriminatorio, e integrará en todas las materias referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato.

Esta materia, por su carácter integrador que aúna aspectos científicos positivos con otros humanísticos y sociales, debe plantearse como el camino más adecuado para estudiar al ser humano y sus manifestaciones de forma integral. El trabajo en el aula debe estar dirigido a conseguir que el alumnado desarrolle su propia capacidad de aprender a aprender, esto es, de seleccionar los contenidos, analizarlos, relacionarlos e integrarlos críticamente. Se trata de que el alumnado pueda construir individual o colectivamente su propio conocimiento a través de la experiencia.

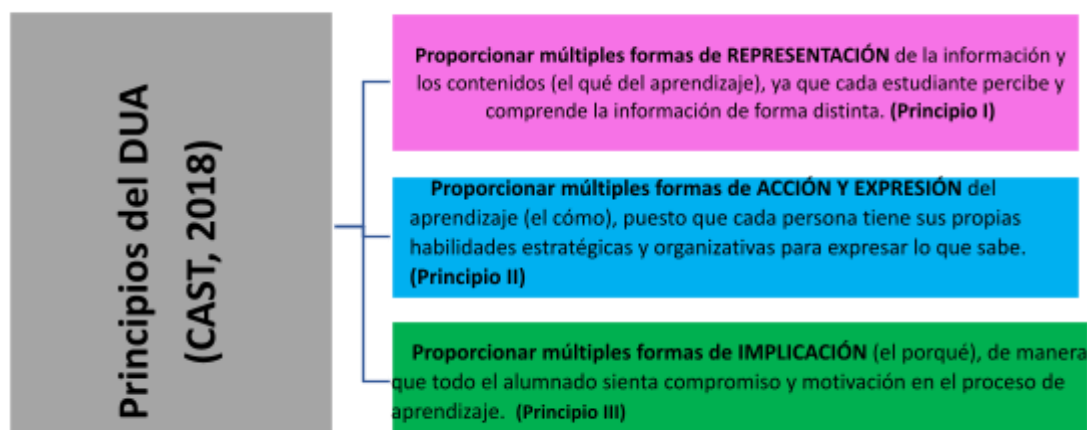
Por otra parte, el simple manejo de información teórica no es suficiente para la consecución de los objetivos que esta materia se propone. Se hace necesario también el conocimiento y utilización de algunas técnicas de trabajo propias de Mindfulness, de modo que el alumnado pueda hacer prácticas y realizar experiencias que les ayuden a afianzar lo aprendido. El alumnado deberá ser capaz de utilizar diferentes fuentes de información, desde la propia experiencia, pasando por los conocimientos que les aportan otras disciplinas.

Por su parte, el marco del Diseño Universal de Aprendizaje estimula la creación de diseños flexibles con opciones personalizables. Esto permite a cada estudiante progresar desde donde está y no desde donde imaginamos que se encuentra.

Principalmente, el DUA aporta lo siguiente:

1. Se rompe la dicotomía entre alumnado con y sin necesidades. La diversidad es un concepto que se aplica a la totalidad de los estudiantes. Cada cual tiene capacidades desarrolladas en mayor o menor grado, por lo que aprende mejor de una forma única y diferente a la del resto. Por tanto, ofrecer distintas alternativas para acceder al aprendizaje no solo beneficia a la persona con dificultades, sino que también permite que cada estudiante escoja aquella opción con la que va a aprender mejor, según sus necesidades.
2. El foco de la respuesta educativa se desplaza del alumnado a los materiales y a los medios. El currículo debe permitir que todo el alumnado acceda a él.

Los tres principios del DUA sientan las bases del enfoque y en torno a ellos se construye el marco práctico para llevarlo al aula.



Cada principio se encuentra con barreras en el aula, pero a la par hay estrategias que ayudan a hacerlo posible. Para ello, en la materia de Psicología en la que nos encontramos se utilizarán los siguientes recursos:

REPRESENTACIÓN:

- Presentación de contenidos con apoyo gráfico y visual: infografías, esquemas, tablas, mapas conceptuales, ilustraciones...
- Petición de reformulación de enunciados y órdenes de trabajo para comprobar que el alumnado ha entendido las tareas.
- Presentación de ejemplos y modelos resueltos.
- Contextualización del aprendizaje en tareas de aplicación de la vida cotidiana.
- Proporcionar material complementario para repasar, ampliar y completar los saberes.
- Secuenciación de las actividades y tareas en pasos.

ACCIÓN Y EXPRESIÓN:

- Actividades con diferente planteamiento y formato.
- Proporcionar tiempo en el aula para ejecutar y revisar las tareas.
- Sugerencias de productos no pautados para favorecer la creatividad y la elección personal.
- Aprendizaje colaborativo.
- Exposiciones en grupos reducidos.
- Proporcionar apoyos para localizar información relevante.
- Hacer preguntas que lleven a la reflexión.
- Trabajar a partir de ejemplos prácticos.

IMPLICACIÓN:

- Actividades de reflexión y opinión personal para la elaboración de respuestas personales.
- Sugerencias para proporcionar retroalimentación positiva y reconocimiento de logros.
- Reflexión sobre el error como estrategia de aprendizaje.
- Ofrecer diferentes niveles de desafío que conecten con sus intereses.
- Permitir la participación en el diseño de actividades y tareas.

- Proporcionar momentos para la escucha activa.
- Personalizar y contextualizar las actividades en la vida real y en sus intereses.
- Propiciar un clima favorable y de apoyo en el aula.

8. Procedimientos de evaluación del alumnado y criterios de calificación, en consonancia con las orientaciones metodológicas establecidas.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de la materia, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas.

Si no se supera la asignatura al ser evaluación continua deberá entregar un trabajo y realizar una entrevista posterior, lo mismo deberá realizarse en el caso de que el alumno/a quisiera subir nota o recuperar por falta de asistencia a clase.

Se llevará a cabo la evaluación a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje, en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas, teniendo en cuenta diferentes rúbricas para dicha evaluación.

En este sentido, los criterios de evaluación contribuyen, en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tienen el mismo valor.

9. Medidas de atención a la diversidad.

Las medidas de atención a la diversidad serán personalizadas en cada caso y se diseñarán según los principios generales de actuación para la atención a la diversidad y a las diferencias individuales desarrollados en el artículo 23 del Decreto 103/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Según la Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y teniendo en cuenta las características del alumnado y el contexto en el que nos encontramos, se desarrollarán las siguientes medidas de atención a la diversidad.

Respecto a las medidas generales, según el artículo 32, se orientan a lograr el desarrollo integral, a la promoción del aprendizaje y del éxito escolar de todo el alumnado, a través de la utilización de recursos tanto personales como materiales con un enfoque global e inclusivo. Estas medidas tienen como finalidad dar respuesta a los diferentes niveles de competencia curricular, motivación, intereses, estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado, mediante la puesta en marcha de estrategias organizativas y metodológicas destinadas a facilitar la consecución de los Objetivos de la etapa y la adquisición de las competencias clave . Entre las medidas generales de atención a la diversidad y a las diferencias individuales se encuentran:

- a) Acción tutorial como estrategia de seguimiento individualizado y de toma de decisiones en relación con la evolución académica del proceso de aprendizaje del alumnado.
- b) Metodologías didácticas basadas en proyectos de trabajo que favorezcan la inclusión.

- c) Actuaciones de prevención y control del absentismo.
- d) Actuaciones de coordinación en el proceso de tránsito entre etapas que permitan la detección temprana de las necesidades del alumnado y la adopción de las medidas educativas.

Respecto a los programas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales, desarrollados en el artículo 34 se establecerán programas de refuerzo del aprendizaje, cuando, en el contexto de la evaluación continua, el progreso del alumno no sea el adecuado; y programas de profundización para el alumnado especialmente motivado para el aprendizaje o para aquel que presente altas capacidades intelectuales.

Entre las medidas específicas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales establecidas en el artículo 39, se encuentran:

- a) Las adaptaciones de acceso al currículo para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- b) Adaptación curricular para el alumnado con altas capacidades intelectuales.
- c) Exención total o parcial de materias.
- d) Fraccionamiento del currículo.
- e) Atención educativa al alumnado por situaciones personales de hospitalización, de convalecencia domiciliaria u objeto de medidas judiciales.

10. Materiales y recursos didácticos.

Los materiales y recursos que se emplean en la materia son los siguientes:

- Practica la Inteligencia Emocional Plena. Mindfulness para regular nuestras emociones. Natalia Ramos, Olivia Recondo y Héctor Enríquez.
- “El pequeño Libro de la meditación”. Dra. Patrizia Collard.
- Presentaciones de diseño personal.
- Capítulos de libros de interés.

11. Actividades complementarias y extraescolares relacionadas con el currículo que se proponen realizar por los departamentos de coordinación didáctica.

No procede.

12. Desarrollo de la competencia espiritual.

12.1 Educación en valores

En La Asunción somos herederos del pensamiento de M.^a Eugenia y ella inspiró un gran amor a María que con su Sí hizo posible el acontecimiento que cambió la historia: la Encarnación de Jesús. Siguiendo esta línea, el lema que nos acompañará durante este curso será “Todo empieza con un Sí”. Junto con nuestros alumnos y sus familias iremos creciendo juntos en el compromiso de decir Sí a aquello que da sentido más pleno a nuestras vidas, que nos impulsa a descubrir más a Jesús, Dios-con-nosotros y, como María, a decir Sí al servicio, la sencillez de corazón y de espíritu, la bondad, la amabilidad y el compromiso con los demás.

Desde nuestro ideario, les ofreceremos a María como modelo: cómo se relaciona, cómo ama, cómo valora a cada persona y como entiende la justicia y la paz... Deseamos que

nuestros alumnos se dejen interpelar por ella y por su vida y descubran su responsabilidad en la transformación de la sociedad.

El lema nos ayudará, como hilo conductor de las actividades cotidianas del colegio, a potenciar los valores que deseamos que configuren la vida de nuestros alumnos.

Estos valores y esta “**filosofía Asunción**” están inspirados en:

- Una **educación integral** que busca desarrollar la **capacidad intelectual y afectiva** desde los **valores humanos** (sencillez, bondad, rectitud y libertad) y desde la **fe**.
- Una educación que cree en la **persona** y en su capacidad de **transformar y transformarse**, centro del Proyecto Educativo.
- Una educación que se realiza desde una comunidad educativa en la que cada miembro es necesario y cuyas relaciones están marcadas por el **espíritu de familia**.
- Una educación que **parte de la realidad**, que valora positivamente **nuestro tiempo y nuestro mundo**, que escucha sus llamadas y hace una **opción decidida por la justicia, la paz y el cuidado de la creación**.

12.2. Actividades, técnicas o dinámicas para el desarrollo de la competencia espiritual.

Todas las materias, en mayor o menor grado, contribuyen a la adquisición de la competencia espiritual. En la materia de Mindfulness lo haremos a través de la oración de la mañana los días que se imparta la asignatura a primera hora y también a través de reflexiones, vídeos y debates, especialmente en las actividades y prácticas relacionadas con la atención plena a la respiración, al propio cuerpo y a las emociones, así como cuando se trabaje la autocompasión.

13. Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

El desarrollo de esta materia está vinculado con el Proyecto Creciendo en Salud, el cual presenta como una de sus líneas de intervención principales, la educación emocional.

14. Evaluación de la programación didáctica.

La evaluación y seguimiento de la programación será permanente y continua, y permitirá la introducción de correcciones o modificaciones para llegar a conseguir los objetivos propuestos.

De forma trimestral, se realizará un seguimiento de la programación didáctica en el que se valorará el grado de consecución y eficacia de dicha programación a través de mecanismos de observación y registro de los siguientes aspectos:

- Desarrollo de la programación.
- Consecución de los objetivos propuestos.
- Cumplimiento de la temporalización.
- Aplicación de la metodología apropiada.
- Adecuación de los materiales y recursos didácticos, así como de la distribución de espacios y tiempos.
- Porcentaje de alumnado con evaluación positiva.

- Grado de satisfacción del alumnado con la materia.

ANEXOS

ANEXO I: SITUACIÓN APRENDIZAJE

Diario de emociones

Imagina que eres un psicólogo/a especializado/a en mindfulness y te han asignado la tarea de ayudar a las personas a desarrollar su conciencia emocional. Para ello, deberás llevar un diario de emociones durante una semana. Sigue estas instrucciones para completar la actividad:

1. Consigue una libreta o crea un documento en tu ordenador para registrar tu diario de emociones.
2. Todos los días, dedica unos minutos a observar tus emociones. Presta atención a cómo te sientes en diferentes momentos del día.
3. Anota las emociones que experimentas en tu diario. Utiliza palabras descriptivas y trata de identificar el origen de esas emociones.
4. No juzgues tus emociones como buenas o malas, simplemente obsérvalas y acéptalas tal y como son.
5. Añade detalles adicionales si lo consideras necesario, como el lugar donde te encontrabas o las situaciones que desencadenan esas emociones.
6. Al final de cada día, reflexiona sobre tus emociones y busca patrones o conexiones entre ellas.
7. Al finalizar la semana, revisa tu diario completo y realiza una reflexión general sobre tus emociones.

Recuerda que este diario es personal y no será compartido con nadie más. La idea es que te sirva como herramienta para conocerte mejor y aprender a manejar tus emociones.

¡Disfruta del proceso y sé honesto/a contigo mismo/a!

Preguntas de reflexión para después de la actividad:

- ¿Qué patrones o conexiones has encontrado entre tus emociones?
- ¿Te ha sorprendido alguna emoción en particular?
- ¿Cómo crees que te puede ayudar este ejercicio a desarrollar tu conciencia emocional?

ANEXO II: RÚBRICA PARA EVALUAR EL DIARIO DE MEDITACIÓN

CATEGORÍA	4 EXCELENTE	3 SATISFACTORIO	2 MEJORABLE	1 INSUFICIENTE
CONTENIDO (4 p.)	Contiene todas las tareas que se han ido realizando a lo largo del proyecto (4 p.)	Faltan una o dos tareas del proyecto (3 p.)	Faltan tres o cuatro tareas del proyecto (1'5 p.)	Faltan más de cuatro tareas del proyecto (0 p.)
ORDEN (1'5 p.)	Todas las tareas están ordenadas cronológicamente de manera adecuada y van acompañadas de un título adecuado (1'5 p.)	La mayor parte de las tareas están ordenadas cronológicamente y van acompañadas de un título adecuado.(1 p.)	Hay bastantes tareas que no están ordenadas cronológicamente y/o no están acompañadas de título o este es inadecuado (0'5 p.)	La secuenciación de la mayor parte de las tareas es incorrecta y/o no aparecen títulos adecuados.(0 p.)

LIMPIEZA (1'5 p.)	La presentación está muy cuidada: letra legible, márgenes correctos, ausencia de tachones... (1'5 p.)	En general, se ha cuidado la presentación: letra legible, márgenes correctos, ausencia de tachones... (1 p.)	No se ha mostrado demasiado interés por la presentación: letra no demasiado legible, márgenes incorrectos, presencia de tachones... (0'5 p.)	La presentación está bastante descuidada: letra ilegible, márgenes incorrectos, presencia abundante de tachones... (0 p.)
CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA (3 p.)	No aparecen errores ortográficos, morfosintácticos ni semánticos (3 p.)	Aparecen uno o dos errores ortográficos, morfosintácticos o semánticos (2 p.)	Aparecen tres o cuatro errores ortográficos, morfosintácticos o semánticos (1 p.)	Aparecen más de cuatro errores ortográficos, morfosintácticos o semánticos (0 p.)
PRESENTACIÓN (punto extra)	Original y creativo en la presentación: portada personalizada, usa diferentes colores y formatos para diferenciar lo principal de lo secundario, ilustraciones adicionales...			