

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL**

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	Mindfuleating: Cultivando una Alimentación Consciente y Compasiva.		
NOMBRE DOCENTE	Betty González		
CAMPUS (día y jornada am/pm)	Rancagua (Miércoles am y pm)		
LINEA	Formación Transversal		
CÓDIGO	CFG1230	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
CRÉDITOS SCT-Chile	3	SEMANAS	15
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
4,5 hrs.	1,5 hrs.	3 hrs.	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>Este curso se imparte en modalidad presencial y constituye una herramienta para trabajar en la propia relación con los alimentos basado en Mindfulness y Mindfuleating (no es una dieta). Busca ayudar a trabajar en las emociones y los pensamientos para lograr una conexión con la propia sabiduría al comer, aprendiendo a tener una relación saludable con alimentación y desde ahí consigo mismos y con los demás, permitiendo tomar decisiones conscientes, un estilo de vida saludable y una liberación de los juicios asociados al comer.</p>

3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<p><b>Pensamiento crítico:</b> Está entendido como el hábito mental de pensar bien, aplicar estándares intelectuales apropiados a su pensamiento, requiriendo el desarrollo de criterios y estándares adecuados para analizar y evaluar su propio pensamiento con el objetivo de mejorar su calidad. Se trata de un pensamiento orientado a la comprensión de problemas, la evaluación de alternativas, y la decisión y resolución de estos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar principios de Mindfulness y Mindfuleating para reconocer y gestionar sus emociones y pensamientos asociados a la alimentación, promoviendo una relación saludable consigo mismos y con los demás.</li> <li>2. Analizar críticamente sus juicios y decisiones relacionadas con la alimentación, utilizando un enfoque intuitivo para fundamentar sus elecciones alimentarias de manera coherente y consciente.</li> </ol>

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Unidad 1: Alimentación Consciente y Gestión Emocional	Semana 1 14/08	1. Aplicar principios de Mindfulness y Mindfuleating para reconocer y gestionar sus emociones y pensamientos asociados a la alimentación, promoviendo una relación saludable consigo mismos y con los demás.	Identifica y describe al menos tres emociones comunes que experimentan al comer, explicando cómo estas emociones influyen en sus decisiones alimentarias y proponiendo estrategias basadas en Mindfulness para manejarlas de manera efectiva.	- Presentación de los contenidos y organización de la asignatura. Expectativas. - Evaluación diagnóstica.
	Semana 2 21/08			- Causas del sufrimiento: apego y aversión. - Mindfuleating vs piloto automático. Actividad; Uva pasa.
	Semana 3 28/08			- Condiciones para alimentarse: atención plena y sentido de vida. - Entender los propios juicios y observar y dejar pasar los juicios.
	Semana 4 4/09			- 11 tipos de hambre. - Apoyo en el anagrama PARA. Ejercicio: Identificar tipos de hambre.
	Semana 5 11/09			- Evaluación 1 Primera entrega Portafolio.
	Semana 6 18/09	SEMANA DE APRENDIZAJE AUTÓNOMO Y AUTOCUIDADO		
	Semana 7 25/09	1. Aplicar principios de Mindfulness y Mindfuleating para reconocer y gestionar sus emociones y pensamientos asociados a la alimentación, promoviendo una relación saludable consigo mismos y con los demás.	Identifica y describe al menos tres emociones comunes que experimentan al comer, explicando cómo estas emociones influyen en sus decisiones alimentarias y proponiendo estrategias basadas en Mindfulness para manejarlas de manera efectiva.	- Condicionamientos positivos y negativos. Circuitos de apego y aversión. Actividad: Reflexión en pareja.
	Semana 8 2/10			- Comprender cómo funcionan las emociones. Regulación emocional con atención plena. - Dolor, resistencia y sufrimiento.
Unidad 2: Evaluación	Semana 9 9/10	2. Analizar críticamente sus	Elabora un diario de alimentación consciente	- La autocrítica. Actividad en pareja relacionada con su imagen.

Crítica e Intuitiva de Decisiones Alimentarias.		juicios y decisiones relacionadas con la alimentación, utilizando un enfoque intuitivo para fundamentar sus elecciones alimentarias de manera coherente y consciente.	durante ocho semanas, reflejando en cada registro sus pensamientos y juicios sobre sus decisiones alimentarias, y justificando estas decisiones con principios de Mindfulness y Mindfuleating, mostrando una mejora continua en la coherencia y fundamentación de sus elecciones.	Oración de los 4 inconmesurables.
	Semana 10 16/10			- Amor y compasión. Ejercicio: Gesto autocompasivo.
	Semana 11 23/10			- Evaluación 2 Segunda entrega Portafolio.
	Semana 12 30/10			- Reflexionar sobre la igualdad de los seres y la naturaleza compartida. - Práctica de Tonglen con personas neutrales, enemigos y con todos los seres.
	Semana 13 6/11			- Ejercicio sentido de vida: Epitafio. - Realizar práctica de integración. - Cierre del proceso. - Recomendaciones finales.
	Semana 14 13/11			- Avance, dudas y consultas sobre el Proyecto grupal.
	Semana 15 20/11			- Presentación del Proyecto grupal: Taller de alimentación consciente
	Semana 16 27/11			- Presentación del Proyecto grupal: Taller de alimentación consciente

#### 5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

El curso desarrollará una propuesta de enseñanza activo - participativa para el logro de los aprendizajes. Para lo anterior se desarrollarán las siguientes estrategias metodológicas.

- Aprendizaje experiencial.
- Discusiones colaborativas.
- Reflexiones y Autoevaluación.
- Aplicación práctica a través del desarrollo de un Taller grupal.
- Recursos audiovisuales.

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
1. Aplicar principios de Mindfulness y Mindfuleating para reconocer y gestionar sus emociones y pensamientos asociados a la alimentación, promoviendo una relación saludable consigo mismos y con los demás.	<b>Portafolio:</b> - <b>Diario de Alimentación Consciente</b> - <b>Reflexiones Personales y Autoevaluaciones.</b> Primera entrega	- <b>Rúbrica Portafolio</b>	30%
2. Analizar críticamente sus juicios y decisiones relacionadas con la alimentación, utilizando un enfoque intuitivo para fundamentar sus elecciones alimentarias de manera coherente y consciente	<b>Portafolio:</b> - <b>Diario de Alimentación Consciente</b> <b>Reflexiones Personales y Autoevaluaciones.</b> Segunda entrega	- <b>Rúbrica Portafolio</b>	30%
	- <b>Proyecto grupal (Taller de alimentación consciente)</b>	- <b>Rúbrica Proyecto grupal (Taller de alimentación consciente)</b>	40%

### 6) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

El rendimiento académico de los estudiantes será expresado en la escala de notas de 1,0 a 7,0 hasta con un decimal de aproximación. Las centésimas inferiores al dígito 5 no afectarán a la décima. Las centésimas iguales o superiores al dígito 5, se aproximan a la décima superior.  
La nota mínima de aprobación será 4,0 con exigencia de un 60%.

La asignatura no considera examen.

La asistencia es obligatoria y el porcentaje es de 75%

### 7) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1 y 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodología Mindfulness Based Happiness Eating</li> <li>- Hanh, T. N., &amp; Cheung, L. W.-Y. (2012). <i>Saborear: Mindfulness Para Comer y Vivir Bien</i>. Planeta.</li> <li>- Bays, J. C. (2014). <i>Comer Atentos: Guia Para Redescubrir Una Relacion Sana Con Los Alimentos</i>. Editorial Kairos.</li> </ul>	Libro

### 8) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
1 y 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kabat-Zinn, J. (2013). <i>La práctica de la atención plena</i>. Editorial Kairos.</li> </ul>	Libro

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Betty González
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Coordinación de Programa Formación General
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	Agosto de 2024