	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236</p>	PÁGINA [1 - 1]
	<p>GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE</p>	<p>CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01</p>
		<p>VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:</p>

DOCENTE: CARLOS ALBERTO TORO OSORIO **AREA/ASIGNATURA:** CÁTEDRA DE PAZ

GRADO: 11 FECHA DE INICIO Agosto 18 FECHA DE FINALIZACIÓN: Septiembre 25

COMPETENCIAS:

Cognitivas

Identifico y comprendo cuál es mi responsabilidad como persona en la transformación armónica de mi ser interior.

Procedimentales

Aplico técnicas de relajación mental para el control de mis emociones

Comparo conductas que me hicieron daño con los cambios positivos que he logrado tener.


Actitudinales

Aprendo a tener tolerancia para hacer la vida en familia más amable y armónica

Aprendo a valorarme, a confiar en mis posibilidades de superación

APRENDIZAJES:

Crecimiento interior

	<p style="text-align: center;"> INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236 </p>	PÁGINA [2 - 1]
		CÓDIGO: DICIJ: 600.1.23.01
		VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:
GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE		

CONTENIDOS:

Meditación ZEN

Plan para evolucionar con mi crecimiento interior

Recursos utilizados

Medios virtuales solo para la comunicación

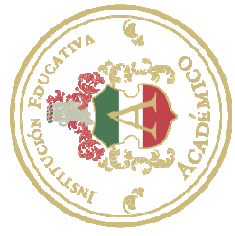
ACTIVIDADES:

Nota: En la actividad anterior aplicaste una técnica de relajación de tu agrado con el propósito de evolucionar en tu crecimiento interior. En esta nueva actividad te vas a concentrar específicamente en practicar una técnica de relajación mental.

No olvides que: Una de las dimensiones o formas de entender la paz tiene que ver con el crecimiento interior. Si en nosotros mismos no tenemos paz o alcanzamos mejores niveles de crecimiento interior terminaremos siendo generadores permanentes de conflictos en nuestra familia y nuestra comunidad. Y mucho menos podremos afrontar este reto en el que está colocando la vida y la historia.

Responde al siguiente cuestionario.

1. Indaga que es relajación mental y para qué sirve. Descríbelo brevemente.
2. Lee el texto sobre meditación Zen con detenimiento.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [3 - 1]
		CÓDIGO: DICI: 600.1.23.01
	GUÍAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

MEDITACIÓN ZEN PARA PRINCIPIANTES

Tomado de Aprender a meditar (III): Tipos de meditación
 Posted by Alejandro González Kundalini Yoga, Meditación, Mindfulness

La meditación Zen tiene sus orígenes en la tradición China. También se la conoce como meditación Zazen, que significa «Sentado Zen» o «Meditación sentada».

En el artículo anterior de Aprender a Meditar ya vimos que una de las posiciones más utilizadas para la meditación es la posición de loto, pero que podemos utilizar algunas más. **Lo importante en este tipo de meditación es que la espalda se mantenga recta y facilite así la respiración.**


Comentábamos que esta postura facilita la respiración y alinea los chakras, pero este es sólo el aspecto físico.

La meditación Zen tiene dos objetos principales: la **respiración** que en sánscrito se le llama *anapanasati*, y **los pensamientos e imágenes mentales que surgen de nuestra mente.**

Un ejercicio frecuente **para empezar la meditación zen** es contar con tu mente del 10 al 1. En cada inhalación pasas a un nuevo número. Si te distraes empiezas de nuevo.

La respiración en este tipo de meditación debe ser suave, larga y profunda y el aire se toma y se expulsa por la nariz. (Un error frecuente es espirar por la boca).

Más tarde y sin dejar de observar nuestra respiración deberemos intentar llegar a un silencio interior. Si surge alguna imagen o pensamiento debemos dejar que fluya, sin oponernos o agarrarnos a ellos. Debemos dejar que pasen y observarlos como si estuviéramos fuera de nosotros. Siempre buscando sin impacientarnos el silencio interior.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [4 - 1]
		CÓDIGO: DICI: 600.1.23.01
		VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

3. Practica por lo menos durante una semana y por 10 o más minutos la meditación ZEN descrita. Si llegas al día 12 o 15 sería excelente. Si deseas utilizar otra técnica de meditación lo puedes hacer. Pero debe ser una técnica exclusivamente de meditación,
4. Describe tu experiencia después de culminado el punto 3.

CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA TAREA

- ❖ Evidencia de la práctica de relajación hecha por los estudiantes.
- ❖ Elaboración pertinente de los textos. No se trata de hacer textos largos, Si se quiere se puede hacer. Se trata de que el alumno muestre que reflexiona sobre los temas sin la necesidad de hacer consultas por internet
- ❖ Evidencia de que no es un trabajo copiado. El estudiante que permite copiar tiene un desaprobado. Si es factible compartir ideas con los compañeros para facilitar la reflexión.