

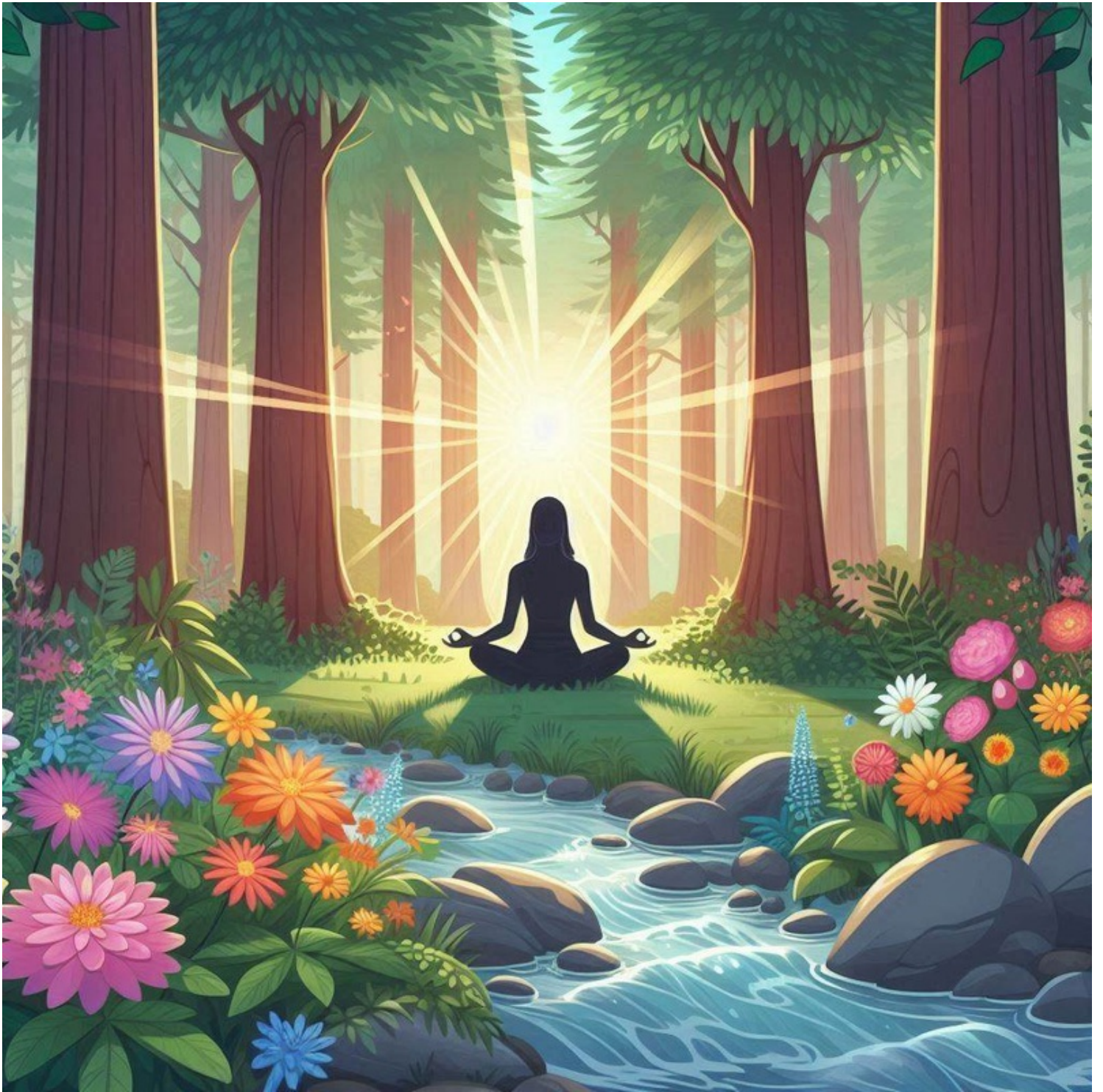
Semana i 2024

Desafíos realizados como docente responsable en años anteriores.

Etapas: Santiago

Autor: Emmanuel Alberto Casanova Ortiz

Publicación: Viernes 12 de Julio de 2024 a las 02:50 PM



La Maestría Mental: El Camino hacia el Bienestar y la Plenitud

Si te sientes mentalmente agobiado y deseas transformar conscientemente la naturaleza de tus pensamientos, ¡este desafío es perfecto para ti!

En "La Maestría Mental: El Camino hacia el Bienestar y la Plenitud", aprenderás de manera práctica los mecanismos mentales que influyen en tu realidad. Desde este punto, podrás empezar a gestionar tus pensamientos y convertirte en el director de la obra que representa tu vida personal.

Durante este desafío, alcanzarás los siguientes objetivos:

1. Aprenderás a distinguir entre una mentalidad de estancamiento y una mentalidad de crecimiento.
2. Identificarás el propósito de tus pensamientos
3. Descubrirás quién eres en esencia más allá de tu mente
4. Reconocerás tu propio valor y tus limitaciones, permitiéndote iniciar un trabajo significativo de desarrollo personal desde tu propio espacio seguro.
5. Entenderás el valor de poner tus habilidades, talentos y dones al servicio de las personas en tu entorno, incluyendo familiares, amigos, compañeros de universidad, profesores y la comunidad UDD, entre otros.
6. Descubrirás que cómo piensas y cómo te sientes dependen únicamente de ti mismo/a.

Te invito a embarcarte en este maravilloso viaje de autoconocimiento hacia tu desarrollo personal. Espero poder ser tu guía en este proceso donde juntos exploraremos tu verdadero potencial. ¡Nos vemos pronto!

DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO.

En esta sección se solicita ingresar toda la información que permitirá identificar, conocer y/o comprender el desafío propuesto.

1 Título del desafío en inglés

No contesta

2 Describa el problema o necesidad identificada que da origen al desafío. *

Debe describir el problema y el contexto en que se desarrollará el desafío. Puede utilizar por ejemplo, información publicada en la prensa, en algún artículo científico, resultados de alguna encuesta, etcétera. (mínimo 500 y máximo 1300 caracteres).

La falta de habilidades para alcanzar la maestría mental y la gestión consciente de nuestros pensamientos afecta negativamente el bienestar y la paz en nuestra sociedad. La maestría mental es crucial, ya que nuestra forma de pensar influye en cómo nos sentimos y actuamos. Si no somos conscientes de nuestros pensamientos, estos pueden dominar nuestras emociones y comportamientos, manifestándose en actitudes como la agresividad, la falta de entusiasmo, la desmotivación, la tristeza y la angustia.

Para lograr la maestría mental, debemos reconocer que los mecanismos de la mente inconsciente influyen en aproximadamente el 90-95% de nuestra forma de ser. Solo alrededor del 5% está bajo el control de nuestra mente consciente. Esto destaca la importancia de hacer consciente lo que normalmente opera en el inconsciente. ¿Cómo logramos esto? A través de técnicas de autoconocimiento y desarrollo personal. Sin embargo, a lo largo de nuestras vidas, es probable que no hayamos recibido suficiente información sobre cómo alcanzar esta maestría en nuestros pensamientos para lograr el bienestar, la paz y la plenitud que todos merecemos.

Numerosos textos dedicados al desarrollo personal, al autoconocimiento y a la espiritualidad han abordado este tema. Por lo tanto, el uso de estos recursos es fundamental para alcanzar el anhelado bienestar humano y la manifestación de nuestra plenitud personal.

3 Describa lo que se espera que los estudiantes aprendan desarrollando el desafío planteado.

*

En esta parte puede, por ejemplo, describir las etapas del trabajo que espera que los estudiantes realicen durante los días que dura Semana i, modalidad de trabajo, recolección de información, etcétera (mínimo 500 y máximo 1000 caracteres).

El objetivo del desafío es que los participantes experimenten un acercamiento a la maestría mental, transformando conscientemente la naturaleza de sus pensamientos. Se enfocarán en pensamientos ilimitantes de bienestar, paz y plenitud. Además, reconocerán sus talentos y habilidades, comprendiendo la importancia de ponerlos al servicio de su entorno, y así mejorando su propio autoconcepto y autoestima.

Para lograrlo, el proceso se divide en etapas:

1. Identificación de los mecanismos de la mente consciente e inconsciente (trabajo individual).
2. Reconocimiento de mentalidades de estancamiento y crecimiento.
3. Evaluación del propósito de los pensamientos (limitar o ilimitar)
4. Evaluación de fortalezas y debilidades personales para iniciar un proceso de mejora.
5. Exploración del valor de poner los talentos al servicio de los demás.
6. Comprensión de la relación mente-cuerpo
7. Ampliación del autoconocimiento hacia las personas del entorno, culminando con la elaboración de una infografía final.

4 Identifique las competencias genéricas asociadas al desafío (Marque máximo 1). *

Las competencias genéricas base de Semana i a las que tributan todos los desafíos son **Visión Global, el Emprendimiento y Liderazgo y la Innovación.**

Si su desafío además tributa a otra competencia, marque la competencia elegida:

Comunicación.

5 Vías temáticas o de interés del desafío. *

Marque el área que mejor describe la temática que abordará su desafío.

[amber]*Emprendimiento:*/[amber] Autoconocimiento, liderazgo, habilidades emprendedoras.

6 Para continuar la formulación del desafío ¿requiero apoyo para completar las preguntas asociadas a la evaluación e implementación del desafío? *

No.

EVALUACIÓN.

En Semana i la evaluación se vincula al desempeño del/la estudiante en relación al desafío y las competencias genéricas que éste aborda. El tipo de evaluación considera el desempeño diario (evaluación de proceso) y la propuesta de solución al desafío planteado (evaluación final). Como parte del proceso de evaluación se consideran también instancias de retroalimentación efectiva y oportuna, programados previamente.

Las instancias de coevaluación y autoevaluación serán de carácter formativo o sumativo y podrán ser consideradas dentro de las evaluaciones de proceso o en la evaluación final, con una ponderación no superior al 10% de la nota final del desafío.

7 Evaluación de proceso. *

El desempeño diario corresponderá a un 60% de la nota final, divididos en las evaluaciones de proceso realizadas durante la jornada 1 y 2 de la actividad académica. Indique y describa brevemente para cada jornada las evaluaciones que realizará a los estudiantes, puede considerar evaluaciones individuales y/o grupales.

Día 1: Evaluar el auto-análisis de los participantes sobre el "¿quién soy?", junto con las fortalezas y debilidades que se desprenden desde su autoconocimiento (mentalidad de estancamiento v/s crecimiento) - Pauta de evaluación (30% de la nota final)

Día 2: Evaluar la reflexión grupal sobre el valor que representa poner los talentos personales al servicio de las personas - Pauta de evaluación (30% de la nota final)

8 Evaluación del resultado final. *

La propuesta de solución al desafío (evaluación final) corresponderá al 40% restante de la calificación final. Indique y describa brevemente cuál será el producto a ser evaluado y los criterios e instrumentos que utilizará para ello.

Día 3: Elaboración de infografía con los temas más significativamente aprendidos durante el desafío (40%).

IMPLEMENTACIÓN: ACTIVIDADES DEL DESAFÍO.

Describa las principales actividades que se espera realicen los estudiantes para lograr resolver el Desafío propuesto. En esta etapa se deben calendarizar y planificar las acciones que los estudiantes realizarán durante los días de Semana i, ya sea de trabajo directo (bajo supervisión del docente) como de trabajo indirecto o autónomo. Debe considerar acciones de carga directa e indirecta, planificando al menos 5 módulos diarios. Es relevante establecer pausas activas entre las actividades y siempre resguardar el horario del almuerzo (13:50 a 15:00 hrs).

Debe definir el trabajo que realizarán los estudiantes para cada módulo, siendo monitoreados por el docente responsable, al menos, al inicio y término de cada jornada. El resto del día pueden estar acompañados, si es su caso, por el docente co-responsable. No es necesario la presencia directa del docente responsable durante toda la jornada planificada.

En el caso de que en determinados horarios los docentes tengan otras actividades académicas comprometidas, se sugiere considerar en estos módulos trabajo autónomo (por ejemplo, búsqueda o recolección de datos) y que posteriormente el docente podrá evaluar y retroalimentar.

Debe considerar el uso de la plataforma Canvas como apoyo y/o complemento en la realización de su desafío.

En el botón de ayuda correspondiente a cada día, encontrará sugerencias para cada jornada en particular.

9 Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 1. *

Planifique 5 módulos de trabajo diarios para el estudiante. No olvide vincular los contenidos y actividades, con las competencias genéricas UDD seleccionadas, con el propósito de contribuir al desarrollo de estas a través de la implementación del desafío.

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1	H2	3: Sala de	5: Audiovisuales (data; audio;	Presentación del propósito del

	9:50 - 11:00 Módulo	clases. Tipo de Espacio	micrófono; cable Requerimientos para Operaciones MAC).	desafío. Presentación de la semana i v de las evaluaciones Descripción de Actividades a Realizar
2	H3 11:10 - 12:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Presentación de los participantes
3	H4 12:30 - 13:40	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Mente Consciente y Mente Inconsciente
4	H6 15:10 - 16:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	El propósito de vida: Amor propio y colaboración con los demás
5	H7 16:30 - 17:40	8: Aula Virtual (sin sala física).	0: Sin requerimientos.	Actividad práctica de autoconocimiento

10 Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 2. *

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1	H2 9:50 - 11:00	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Resumen y recapitulación de los contenidos del día anterior - Espacio de reflexión
2	H3 11:10 - 12:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	¿Quién soy? Esencia y ego

3	H4 Módulo 12:30 - 13:40	Tipo de Espacio 3: Sala de clases.	Requerimientos para Operaciones 5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Descripción de Actividades a Realizar El propósito de los pensamientos
4	H6 15:10 - 16:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Actividad grupal - Fortaleciendo el valor de la colaboración hacia los demás
5	H7 16:30 - 17:40	8: Aula Virtual (sin sala física).	0: Sin requerimientos.	Elaboración del prototipo de la Infografía final

11 Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 3. *

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1	H2 9:50 - 11:00	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Presentación de los participantes sobre su tema central de Infografía
2	H3 11:10 - 12:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Presentación de los participantes sobre su tema central de Infografía
3	H4 12:30 - 13:40	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Meditación para el bienestar
4	H6 15:10 - 16:20	3: Sala de clases.	5: Audiovisuales (data; audio; micrófono; cable MAC).	Presentación final de los desafíos
5	H7	8: Aula Virtual		Exposición de las infografías a

16:30 - 17:40 Módulo	(sin sala Tipo de física). Espacio	0: Sin requerimientos. Requerimientos para Operaciones	través de redes sociales Descripción de Actividades a Realizar
----------------------------	---	--	--

REQUERIMIENTOS.

Para efectos de la implementación del desafío, sólo se considerarán los requerimientos indicados por el docente en el presente apartado y deberán ser aprobados por el equipo de Semana i. Requerimientos posteriores no podrán ser considerados.

12 Librería, Fotocopias e Impresiones.

Señale los requerimientos de que el desafío tendrá de acuerdo a las actividades propuestas. En la tabla, no incluya lo que deberán asumir los estudiantes. Presione el botón “agregar” cada vez que quiera ingresar un nuevo requerimiento.

	Descripción	Cantidad (total)	Justificación
1	Impresión de 30 infografías, papel tamaño A2, a color.	30	Imprimir sus trabajos finales para publicarlos dentro de la universidad

13 Fondos por rendir.

Señale los otros requerimientos que el desafío tendrá de acuerdo a las actividades propuestas. Recuerde que todo requerimiento está sujeto a aprobación por parte del Comité de Finanzas. En la tabla, no incluya lo que deberán asumir los estudiantes.

	Descripción	Cantidad (total)	Costo aproximado	Justificación
1	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado

14 Traslados.

Debe incluir sólo los trayectos lejanos a la UDD. Traslados dentro de la comuna de Santiago o Concepción o hacia las comunas colindantes a ella debe incluirlos en los requerimientos

que deberán asumir los alumnos (los asistentes consideran a docentes).

	Origen (indicar campus)	Destino	Día de salida	Hora de salida (desde UDD)	Hora de regreso (a UDD)	N° de asisten
1	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado	No especifico

15 Requerimientos para la realización del desafío que deberán asumir los estudiantes.

Seleccione y/ o agregue en “otros”, lo que deben aportar los estudiantes para el logro del desafío (por ejemplo, tijeras, cuaderno, herramientas de construcción, gestionar la donación de alimentos u otros, etc).

Computador personal.

Dispositivo móvil con acceso a internet.

Alimentación de cada día.

16 Indique otros requerimientos. *

No contesta

CO-RESPONSABLES, COLABORADORES E INSTITUCIONES.

17 ¿Tiene profesor Co-Responsable del desafío? *

Profesor que está con usted desde el diseño hasta la ejecución del desafío, siendo su participación clave en el desarrollo de éste (este rol será susceptible a pago de honorarios).

No.

18 Datos del profesor Co-Responsable. *

	Nombre	Apellidos	Correo	Rut (sin puntos, con guion)	Vinculación con UDD
1	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado

19 ¿Tiene profesor Colaborador del desafío? *

Profesor que colabora en aspectos específicos del desafío. Su participación consiste en intervenciones puntuales durante el desarrollo de éste (este rol no será susceptible a pago de honorarios).

No.

20 Datos del profesor Colaborador. *

Puede incorporar más de uno.

	Nombre	Apellidos	Correo	Rut (sin puntos, con guion)
1	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado

21 Respecto a su desafío y su vinculación con el medio, indique: *

El desafío propuesto no se vincula con una organización externa.

22 Señale el nombre de la organización con la que se vincula el desafío. *

No contesta

23 Datos Institución. *

	Respuesta
Nombre	No especificado
Rubro	No especificado
Sitio Web	No especificado
Opcional: Instagram	No especificado

24 Datos Representante Institución. *

	Respuesta
Nombre	No especificado
Apellidos	No especificado
Correo	No especificado

Rut (sin puntos, con guión)	No especificado	Respuesta

25 Imagen Representativa.

Sugerimos utilizar una imagen que haga referencia a su Desafío. No es obligatoria.


[ser.jpeg](#)
153.04 KB

PRÓXIMOS PASOS.

Una vez que haya completado el formulario, haga click en el botón «enviar a corrección» y uno de los integrantes del equipo de evaluación lo contactará para revisar detalles o sugerencias y dejarlo listo para ser publicado. ¡Muchas gracias por sus ganas de ser parte de Semana i!

Cualquier duda o consulta, puede escribir a semanai.scl@udd.cl o semanai.ccp@udd.cl