

Plan Anual de Clase

Fecha Inicio: 2025-05-30

Fecha Fin: 2025-06-08

Nivel: Sexto

Materia: Psicología

Número de unidades: 3

Planificación de Unidades

Unidad 1: Conociendo mis emociones	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar las emociones básicas y describir cómo se manifiestan en sí mismos y en los demás.• Explicar la importancia de la gestión emocional para el bienestar personal.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa).• Manifestaciones físicas y conductuales de las emociones.• Estrategias básicas para gestionar las emociones (respiración, relajación).
Orientaciones metodológicas	<ul style="list-style-type: none">• Dinámicas de grupo para la identificación y expresión de emociones.• Utilización de recursos visuales (imágenes, videos) para facilitar la comprensión.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Capacidad para identificar y nombrar las emociones básicas.• Capacidad para describir estrategias básicas de gestión emocional.
Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none">• El estudiante identifica correctamente al menos cuatro emociones básicas en imágenes o situaciones presentadas.• El estudiante describe al menos dos estrategias para gestionar una emoción específica.

Unidad 2: Relaciones interpersonales	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Describir las características de las relaciones positivas y negativas.• Aplicar habilidades sociales básicas para mejorar la comunicación y la resolución de conflictos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Tipos de relaciones interpersonales (familia, amigos, compañeros).• Habilidades sociales (escucha activa, empatía, asertividad).• Resolución de conflictos de manera pacífica.

Orientaciones metodológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Role-playing para practicar habilidades sociales. • Trabajo en equipo para la resolución de problemas y conflictos simulados.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para identificar las características de relaciones positivas y negativas. • Capacidad para aplicar habilidades sociales básicas en situaciones simuladas.
Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante identifica al menos tres características de una relación positiva y tres de una negativa. • El estudiante demuestra la capacidad de utilizar al menos dos habilidades sociales (escucha activa, empatía) en un role-playing.

Unidad 3: El cuidado de mi salud mental	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar hábitos saludables para el cuidado de la salud mental. • Reconocer la importancia de buscar ayuda cuando se necesita.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos saludables para la salud mental (sueño, alimentación, actividad física). • Reconocimiento de señales de alerta en la salud mental propia y en los demás. • Recursos disponibles para apoyo en salud mental (familia, escuela, profesionales).
Orientaciones metodológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas informativas con ejemplos concretos y adaptados a su edad. • Actividades prácticas para fomentar hábitos saludables (elaboración de un plan de sueño, etc.).
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para identificar hábitos saludables para la salud mental. • Capacidad para describir recursos de apoyo en situaciones de dificultad emocional.

Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none">• El estudiante enumera al menos tres hábitos saludables para la salud mental.• El estudiante identifica al menos dos recursos disponibles para pedir ayuda en situaciones de dificultad emocional.
----------------------------------	--