

# Plan Anual de Clase

**Fecha Inicio:** 2025-05-11

**Fecha Fin:** 2025-05-17

**Días de clase:** lunes, martes

**Nivel:** Tercero

**Materia:** Psicología

**Número de unidades:** 4

# Planificación de Unidades

## Conociendo mis Emociones

### Objetivos específicos

- Identificar las emociones básicas y describir cómo se manifiestan en sí mismos y en los demás.
- Expresar sus emociones de manera adecuada y asertiva en diferentes situaciones.

### Contenidos

- Emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa).
- Expresión corporal y facial de las emociones.
- Estrategias para manejar las emociones (respiración, relajación).

## **Orientaciones metodológicas**

- Trabajo en grupo con dinámicas lúdicas para identificar y expresar emociones.
- Utilización de recursos visuales como imágenes, videos y cuentos.

## **Criterios de evaluación**

- Participación activa en las dinámicas grupales.
- Capacidad para identificar y describir diferentes emociones.

## **Indicadores de evaluación**

- Identifica correctamente al menos 4 emociones básicas en imágenes o situaciones descritas.
- Participa activamente en las dinámicas de expresión emocional, mostrando respeto por los demás.

## **Comunicación Efectiva**

### **Objetivos específicos**

- Comprender la importancia de la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.
- Aplicar técnicas de comunicación efectiva en diferentes contextos.

## **Contenidos**

- Tipos de comunicación (verbal, no verbal).
- Comunicación asertiva vs. pasiva y agresiva.
- Escucha activa y empatía.

## **Orientaciones metodológicas**

- Role-playing para practicar diferentes estilos de comunicación.
- Análisis de casos reales de situaciones comunicativas.

## **Criterios de evaluación**

- Capacidad para identificar los diferentes tipos de comunicación.
- Aplicación correcta de la comunicación asertiva en situaciones simuladas.

### **Indicadores de evaluación**

- Diferencia correctamente entre comunicación asertiva, pasiva y agresiva en ejemplos dados.
- Demuestra habilidad para utilizar la escucha activa y la empatía en una interacción simulada.

## **Relaciones Sociales y Amistad**

## **Objetivos específicos**

- Definir el concepto de amistad y reconocer sus características.
- Desarrollar habilidades para construir y mantener relaciones sociales positivas.

## **Contenidos**

- Importancia de las relaciones sociales para el desarrollo personal.
- Características de una amistad sana.
- Resolución de conflictos en las relaciones interpersonales.

## **Orientaciones metodológicas**

- Debate sobre la importancia de la amistad y las relaciones sociales.

- Creación de un mapa conceptual sobre las características de una amistad sana.

### **Criterios de evaluación**

- Participación en el debate y aportes significativos.
- Elaboración de un mapa conceptual completo y organizado.

### **Indicadores de evaluación**

- Participa activamente en el debate, mostrando respeto por las opiniones de los demás.
- El mapa conceptual incluye al menos 5 características relevantes de una amistad sana.



# El Cuidado de mi Salud Mental

## Objetivos específicos

- Identificar hábitos saludables para el bienestar mental.
- Reconocer la importancia de pedir ayuda cuando se necesita.

## Contenidos

- Hábitos saludables para la salud mental (ejercicio, alimentación, descanso).
- Manejo del estrés y la ansiedad.
- Recursos de ayuda para problemas emocionales.

## **Orientaciones metodológicas**

- Presentación de videos educativos sobre salud mental.
- Taller práctico sobre técnicas de relajación y manejo del estrés.

## **Criterios de evaluación**

- Participación activa en el taller práctico.
- Identificación de al menos 3 hábitos saludables para la salud mental.

## **Indicadores de evaluación**

- Describe correctamente al menos 3 técnicas de relajación aprendidas en el taller.
- Enumera 3 hábitos saludables para la salud mental con una breve explicación de su importancia.

