

Plan Anual de Clase

Fecha Inicio: 2025-05-31

Fecha Fin: 2025-06-07

Nivel: Segundo

Materia: Psicología

Número de unidades: 3

Planificación de Unidades

| Unidad 1: Entendiendo Mis Emociones | |
|-------------------------------------|---|
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Identificar las emociones básicas y describir cómo se manifiestan en el cuerpo y el comportamiento.• Expresar adecuadamente sus emociones de forma verbal y no verbal. |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none">• Emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa).• Expresión emocional: lenguaje corporal y comunicación verbal.• Manejo de las emociones: estrategias básicas para regular las emociones. |
| Orientaciones metodológicas | <ul style="list-style-type: none">• Dinámicas grupales y juegos para la identificación y expresión de emociones.• Trabajo individual y en parejas con material visual (imágenes, videos). |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none">• Identificación correcta de las emociones básicas en diferentes contextos.• Expresión adecuada de las emociones en situaciones simuladas. |
| Indicadores de evaluación | <ul style="list-style-type: none">• El alumno nombra correctamente al menos 4 emociones básicas.• El alumno representa mediante gestos y palabras una emoción específica. |

| Unidad 2: Relaciones Interpersonales | |
|--------------------------------------|---|
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Describir las características de una buena relación interpersonal.• Aplicar estrategias para resolver conflictos de manera pacífica. |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none">• Tipos de relaciones interpersonales (familia, amigos, compañeros).• Comunicación efectiva: escucha activa y asertividad. |

| | |
|------------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de conflictos: negociación y empatía. |
| Orientaciones metodológicas | <ul style="list-style-type: none"> • Role-playing para la práctica de la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. • Análisis de casos reales relacionados con las relaciones interpersonales. |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de una buena relación interpersonal. • Aplica estrategias de resolución de conflictos de manera efectiva en situaciones simuladas. |
| Indicadores de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> • El alumno enumera al menos 3 características de una relación positiva. • El alumno propone soluciones pacíficas a un conflicto presentado. |

| Unidad 3: El Cuidado de Mi Salud Mental | |
|--|---|
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia del cuidado de la salud mental. • Identificar hábitos saludables para promover el bienestar emocional. |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> • Importancia del descanso, alimentación y actividad física para la salud mental. • Estrategias para manejar el estrés: respiración, relajación. • Recursos disponibles para el apoyo en situaciones de dificultad emocional. |
| Orientaciones metodológicas | <ul style="list-style-type: none"> • Charlas informativas sobre hábitos saludables y manejo del estrés. • Actividades prácticas de relajación y respiración. |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> • Describe la importancia del cuidado de la salud mental. • Identifica al menos 3 hábitos saludables para el bienestar emocional. |
| Indicadores de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> • El alumno explica la relación entre salud física y salud mental. • El alumno nombra y describe 3 hábitos que favorecen el bienestar emocional. |