

Plan Anual de Clase

Fecha Inicio: 2025-05-09

Fecha Fin: 2025-05-23

Nivel: Tercero

Materia: Psicología

Número de unidades: 4

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 el cuerpo y el comportamiento.• Expresar las emociones de manera apropiada utilizando estrategias de comunicación asertiva.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa).• Manifestaciones físicas y conductuales de las emociones.• Estrategias para expresar emociones de forma saludable.
Orientaciones metodológicas	<ul style="list-style-type: none">• Dinámicas grupales para la identificación y expresión de emociones.• Trabajo con cuentos y ejemplos para comprender la gestión emocional.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Capacidad para identificar y nombrar las emociones básicas.• Aplicación de estrategias para expresar emociones de manera asertiva.
Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none">• El estudiante identifica correctamente al menos cuatro emociones básicas en diferentes situaciones.• El estudiante utiliza estrategias de comunicación asertiva para expresar sus emociones en situaciones simuladas.

Unidad 2: Relaciones Interpersonales	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Describir las características de las relaciones interpersonales positivas y negativas.• Aplicar habilidades sociales para construir y mantener relaciones saludables.

Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de relaciones interpersonales (familia, amigos, compañeros). • Habilidades sociales (comunicación efectiva, empatía, resolución de conflictos). • Consecuencias de las relaciones positivas y negativas en el bienestar.
Orientaciones metodológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Role-playing para la práctica de habilidades sociales. • Análisis de casos reales para identificar diferentes tipos de relaciones.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para identificar las características de relaciones positivas y negativas. • Aplicación de habilidades sociales en situaciones interpersonales.
Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante identifica correctamente al menos tres características de una relación positiva y tres de una negativa. • El estudiante demuestra habilidades de comunicación efectiva y empatía en situaciones simuladas.

Unidad 3: El Cuerpo y la Mente	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la relación entre el cuerpo y la mente, incluyendo la importancia del cuidado físico y mental. • Identificar hábitos saludables que promuevan el bienestar físico y emocional.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema nervioso y su relación con las emociones. • Hábitos de higiene, alimentación y descanso saludables. • Técnicas de relajación y manejo del estrés.
Orientaciones metodológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas informativas sobre la importancia del cuidado físico y mental. • Práctica de técnicas de relajación (respiración profunda, meditación).
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la relación entre cuerpo y mente. • Identificación de hábitos saludables para el bienestar.
	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante explica la relación entre el sistema nervioso y las emociones.

Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante identifica al menos tres hábitos saludables para el bienestar físico y emocional.
----------------------------------	---

Unidad 4: Desarrollo Personal	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar sus fortalezas y debilidades personales. • Establecer metas personales a corto y mediano plazo.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima y autoconcepto. • Fijación de metas (SMART). • Planificación para alcanzar metas.
Orientaciones metodológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de auto-reflexión para identificar fortalezas y debilidades. • Elaboración de un plan de acción para alcanzar metas personales.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para identificar fortalezas y debilidades personales. • Elaboración de un plan de acción para alcanzar metas.
Indicadores de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante identifica al menos tres fortalezas y tres debilidades personales. • El estudiante elabora un plan de acción con metas SMART para un objetivo personal.