



SECUNDARIA

TEMARIO TRIMESTRAL 2022-2023

TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL III

Temario 1er. Trimestre

Profesora: Yanet Aide Hernández Bazán

Vespertino

APRENDIZAJE ESPERADO		CONTENIDO
<p>AUTOCONOCIMIENTO</p> <p>1.- Práctica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.</p> <p>2.- Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.</p> <p>3. Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.</p> <p>AUTORREGULACIÓN</p> <p>4.- Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.</p> <p>5.- Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.</p>		<p>AUTOCONOCIMIENTO</p> <p>1.-Cómo desarrollar una actitud positiva. Atención plena para aprender mejor.</p> <p>2.-Enfrentando y superando lo inevitable: el dolor, el fracaso y el sufrimiento. ¡Este soy yo y esto siento!</p> <p>3.- ¡Hay esperanza! Autoafirmación-autoestima</p> <p>4.- El optimismo y la esperanza Valoro lo que tengo y soy</p> <p>5.- La prudencia, un valor cardinal. Ayudar me hace sentir bien.</p> <p>AUTORREGULACIÓN</p> <p>6.- El optimismo y la cultura. Mente y corazón trabajan mejor juntos. Importancia</p> <p>7.- Las tres decisiones de la vida. Soy asertivo al expresarme. Practicando mis habilidades emocionales.</p> <p>8.-Diseño mi proyecto de vida y fortalezo la toma de decisiones para mi crecimiento.</p> <p>VOCACIONAL</p>
CUADRO DE EVALUACIÓN		OBSERVACIONES
<p>1.-Evaluación Diagnóstica digital</p> <p>2.- Autobiografía impresa</p> <p>3.-Ficha de identificación impresa</p> <p>4.-Test de VARK impreso</p> <p>Aspectos formativos:</p> <p>5.-Cuaderno forrado en forma de Collage considerando los mejores momentos de su vida. Portada Temario Actividades en el cuaderno.</p> <p>6.-Dinámicas de clase</p> <p>7.-Book Creator Vocacional</p>	<p>10%</p> <p>10%</p> <p>10%</p> <p>10%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>	<p><u>Revisar Moodle para estar al tanto de tareas y avisos.</u></p> <p>1.-Las indicaciones para realizar la Evaluación Diagnóstica las encuentran en Moodle.</p> <p>2.-Las indicaciones para realizar la autobiografía, portada y temario, las encontrarás en Moodle.</p> <p>3.-Contar cada clase con el material solicitado en moodle para las dinámicas.</p> <p>4.-Vincularse a Hangouts</p> <p>5.-Cada clase debes hacer alguna anotación, síntesis, reflexión, entre otros recursos para retroalimentar la sesión; datos importantes: fecha, tema (recurso de retroalimentación).</p> <p>6.-Las indicaciones para realizar la ficha de identificación se encuentran en Moodle.</p>