

## TUTORÍA III

TEMARIO: 1er. TRÍMESTRE

MAESTRA: YANET AIDE HERNÁNDEZ BAZÁN

VESPERTINO

DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL	INDICADORES DE LOGRO
Autoconocimiento	1.- Atención	1.- Practica estrategias para entrenar la atención durante quince minutos de forma rutinaria y en distintos momentos enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción.
	2.-Conciencia de las propias emociones	2.- Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalecientes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres en su propia expresión emocional y en su contexto sociocultural.
	3.- Autoestima	3.- Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo, en sus deseos y valores.
	4.- Aprecio y gratitud	4.- Aprecia y se alegra por las cualidades y logros de otros, y retribuye la bondad de los demás con acciones y expresiones de gratitud.
Autorregulación	5.- Bienestar	5.- Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.
	6.- Metacognición	6.- Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.
	7.- Expresión de las emociones	7.- Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.
	8.-Regulación de las emociones	8.- Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos.
TEMA	CONTENIDO	APRENDIZAJE ESPERADO
Proyecto de vida y toma de decisiones	9.- Diseño mi proyecto de vida 10.- Decidir entre la razón y la emoción 11.- Adolescencia y decisión	9.- Trabajo interdisciplinario con Formación Cívica y Ética, Formación Cristiana y Educación Socioemocional para construir su proyecto de vida. 10.- Lograr el balance entre la razón y la emoción al decidir. 11.- Identificar estrategias para la toma de decisiones en la adolescencia.
OBSERVACIONES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	
1.- Los padres de familia y/o tutores deben revisar el cuaderno ya que todas las clases habrá tarea. 2. Cada trimestre los alumnos organizarán su cuaderno considerando los siguientes aspectos: Portada Copias de educación socioemocional (1er. Trimestre) Temario Calendario de tareas 3.- Traer cada clase el material solicitado para las dinámicas.	Tener mínimo 80% de asistencia Tener mínimo 80% de asistencia Participación activa Productos sobre proyecto de vida y toma de decisiones	