

PROGRESIONES

1. PROGRESIÓN: Amor propio

- **OBJETIVO:** Identificar las normas de convivencia del aula, fortalecer la integración grupal y explicar cómo se va a evaluar el semestre, así como introducir la materia a través del tema de amor propio.

2. PROGRESIÓN: Estereotipos en nuestro día a día

- **OBJETIVO:** Reconocer algunos de los estereotipos sobre los que está instaurada la sociedad y, sean capaces de reflexionar sobre el tema de una manera adecuada.

3. PROGRESIÓN: Mi consciencia y mi lado oscuro

- **OBJETIVO:** Identificar que tan conscientes somos, como nos tratamos con nuestra voz interior y desarrollar alguna habilidad para tratarnos a nosotros mismos de una mejor manera.

4. PROGRESIÓN: Quién soy yo con un like y mi rutina

- **OBJETIVO:** Identificar como las redes sociales repercuten en el estado de ánimo de la persona tanto de manera negativa como positiva, y como apoyarse en la rutina para beneficio de su salud física, emocional y mental.

5. PROGRESIÓN: Cómo pierdo y cómo gano

- **OBJETIVO:** Aprender a tratarme de un modo amable cuando las cosas no resultan manera en la que uno esperaba. Así como a valorar mis éxitos, intentos, virtudes y logros de manera adecuada y en buena proporción.

6. PROGRESIÓN: Comunicarme asertivamente

7. PROGRESIÓN: Atención en nuestro mundo corporal

- **OBJETIVO:** Comprender de que va a tratar el segundo periodo, la manera de evaluar y los conceptos más importantes para poder introducirse de buena manera en el tema.

8. PROGRESIÓN: Atención plena hacia fuera y hacia dentro

- **OBJETIVO:** Aprender lo que es la atención plena y como su uso nos puede ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra salud tanto a la hora de entablar relaciones con los demás como a la hora de estar solo con uno mismo.

9. PROGRESIÓN: Mindfulness

- **OBJETIVO:** Reconocer los pensamientos, la carga emocional que nos generan y aprender a cuestionarlos

10. PROGRESIÓN: Pensar, sentir y actuar

- **OBJETIVO:** Identificar la relación entre nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y comportamientos con el fin de que exista una mayor claridad a la hora de saber por qué siento lo que siento y porqué actúo como lo hago

11. PROGRESIÓN: Nombra tus emociones

- **OBJETIVO:** Se aumentará la consciencia emocional y el vocabulario relacionado con el mismo

12. PROGRESIÓN: El ritmo de la emoción

- **OBJETIVO:** Recuperar la calma emocional y reducir el estrés mediante la combinación del movimiento físico y la respiración consciente y encontrar los detonantes emocionales de nuestras relaciones



COLEGIO MOTOLINÍA
DIRECCIÓN PREPARATORIA
¡Amar al Espíritu Santo y hacerlo amar!
www.motoliniaslp.edu.mx

13. **POGRESIÓN: Expres-ARTE**

- **OBJETIVO:** Practicar diversas técnicas artísticas hasta encontrar alguna que te guste y poder manifestarte a través de ella.

14. **PROGRESIÓN: Alimentar mis emociones**

- **OBJETIVO:** Identificar las actividades que nos hacen felices y aquellas que nos generan malestar para poder aumentar unas cuando lo necesitamos y reducir otras.

15. **PROGRESIÓN: Cierre emocional**

- **OBJETIVO:** Lograr cerrar el periodo con los temas y conceptos vistos en clase a través de un examen y una lluvia de ideas

PREPARATORIA MOTOLINÍA

Incorporada a la SEGE



CICLO ESCOLAR 2025-2026

U A C: BIENESTAR EMOCIONAL II

PLAN DE ESTUDIOS NEM

Componente de Formación Fundamental
Profesor: Carlos Pascual Zavala

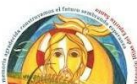
GRUPO	L	M	Mi	J	V
A			7:15	11:50	
B	7:15			8:00	
C				13:30	8:00
D				12:40	12:40
E	13:30				13:30
Total de horas por semana	2	Nombre Alumno:			



Av. Cordillera Arakan #709, Col. Lomas 4ta Secc.
San Luis Potosí, S.L.P. Tel. 444 825 36 43



DISTRIBUCIÓN DE PROGRESIONES, METAS DE APRENDIZAJE Y PERIODOS DE EVALUACIÓN

PRIMER PERIODO		SEGUNDO PERIODO		TERCER PERIODO
PROGRESIONES	OBJETIVO	PROGRESIONES	OBJETIVO	 PROYECTO INTEGRADOR
1	Identificar las normas de convivencia del aula, fortalecer la integración grupal y explicar cómo se va a evaluar el semestre, así como introducir la materia a través del tema de amor propio.	7	Comprender de que va a tratar el segundo periodo, la manera de evaluar y los conceptos más importantes para poder introducirse de buena manera en el tema.	
2	Reconocer algunos de los estereotipos sobre los que está instaurada la sociedad y, sean capaces de reflexionar sobre el tema de una manera adecuada.	8	Aprender lo que es la atención plena y como su uso nos puede ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra salud tanto a la hora de entablar relaciones con los demás como a la hora de estar solo con uno mismo.	
3	Identificar que tan conscientes somos, como nos tratamos con nuestra voz interior y desarrollar alguna habilidad para tratarnos a nosotros mismos de una mejor manera.	9	Reconocer los pensamientos, la carga emocional que nos generan y aprender a cuestionarlos.	
4	Identificar como las redes sociales repercuten en el estado de ánimo de la persona tanto de manera negativa como positiva, y como apoyarse en la rutina para beneficio de su salud física, emocional y mental.	10	Identificar la relación entre nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y comportamientos con el fin de que exista una mayor claridad a la hora de saber por qué siento lo que siento y porqué actúo como lo hago	
5	Analiza de forma humanística las concepciones de la colectividad de forma crítica y reflexiva para fortalecer su capacidad de decisión en situaciones de su vida.	11	Se aumentará la consciencia emocional y el vocabulario relacionado con el mismo	
6	Aprender a tratarme de un modo amable cuando las cosas no resultan manera en la que uno esperaba. Así como a valorar mis éxitos, intentos, virtudes y logros de manera adecuada y en buena proporción.	12	Recuperar la calma emocional y reducir el estrés mediante la combinación del movimiento físico y la respiración consciente y encontrar los detonantes emocionales de nuestras relaciones.	
		13	Practicar diversas técnicas artísticas hasta encontrar alguna que te guste y poder manifestarte a través de ella.	
		14	Identificar las actividades que nos hacen felices y aquellas que nos generan malestar para poder aumentar unas cuando lo necesitamos y reducir otras.	
		15	Lograr cerrar el periodo con los temas y conceptos vistos en clase a través de un examen y una lluvia de ideas	
PERIODOS DE EVALUACIÓN				
ASPECTOS A EVALUAR PONDERACIÓN:		ASPECTOS A EVALUAR PONDERACIÓN:		INTEGRADOR
16. EVALUACIÓN CONTINUA (Actividades, tareas, proyectos de clase) 60%		18. EVALUACIÓN CONTINUA (Actividades, tareas, proyectos de clase) 60%		
17. EXÁMENES 40%		19. EXAMEN DE CONTENIDO 20%		
		20. EXAMEN DE LECTURA 20%		
				
Av. Cordillera Arakan #709, Col. Lomas 4ta Secc. San Luis Potosí, S.L.P. Tel. 444 935 36 43				





COLEGIO MOTOLINÍA
DIRECCIÓN PREPARATORIA
¡Amar al Espíritu Santo y hacerlo amar!
www.motoliniaslp.edu.mx



Av. Cordillera Arakan #709, Col. Lomas 4ta Secc.
San Luis Potosí, S.L.P. Tel. 444 825 36 43

