

Unidades y contenidos del programa



INTRODUCTORIA

EJE

Introducción al programa, acuerdos de trabajo, compromiso, respeto.



YO Y MI MUNDO

EJE

CONCEPTOS CLAVE

1A Reconocer que tengo una intimidad y un mundo interior que me hace único e irrepetible, profundizando en el conocimiento de mí mismo.

Intimidad, mundo interior, originalidad, identidad, características personales. Valores, creencias personales, intereses, fortalezas, sueños, silencio, autorrenovación

1B Fomentar una percepción positiva y saludable de mi mismo

Autoimagen, autoestima, autoconcepto, autocompasión, autoconocimiento.

1C Identificar, comunicar y regular las emociones de manera asertiva.

Desarrollo emocional, técnicas de regulación emocional, expresiones de afecto, el cuerpo como medio de expresión.

1D Cultivar una mentalidad orientada al crecimiento

Mentalidad de crecimiento, narrativa interna, responsabilidad, perseverancia, resiliencia

1E Orientar las acciones hacia un crecimiento personal significativo

Propósito, metas, proyecto de vida, aprendizaje, autoeficacia, toma de decisiones, consecuencia de los actos, libertad, responsabilidad.





YO Y LOS DEMÁS

EJE

2A Fomentar relaciones saludables basadas en la empatía y el respeto

2B Actuar desde la compasión frente a quien lo necesite

2C Comunicarse asertivamente

2D Resolver constructivamente conflictos interpersonales

2E Promover factores protectores y prevenir conductas de riesgo

CONCEPTOS CLAVE

Ser social, empatía, respeto, familia, amistad, relaciones interpersonales, valoración de los demás.

Colaboración, respeto, solidaridad, empatía, convivencia, inclusión.

Comunicación, buen trato, asertividad, dialogo, relaciones interpersonales (virtualidad vs presencialidad), trabajo en equipo, liderazgo.

Resolución de conflicto, agresión, convivencia escolar, bullying y discriminación.

Conductas de riesgos, factores protectores, alcohol y drogas, cibernética, redes sociales, presión social, prevención de trastornos de salud mental y suicidio





YO QUIERO AMAR

EJE

3A Reconocer el desarrollo integral de la sexualidad como parte de la identidad de la persona

3B Comprender que el ser humano se desarrolla a lo largo de la vida

3C Promover conductas de autocuidado, salud y bienestar en relación a la sexualidad

3D Reconocer y respetar la singularidad de cada persona

3E Promover la construcción de relaciones afectivas sanas sustentadas en el amor

CONCEPTOS CLAVE

Sexualidad integral, dimensiones de la persona, afectividad, condición sexuada de la persona, complementariedad hombre y mujer, fines de la sexualidad

Etapas del desarrollo, inicio de la vida, valor de la vida humana, cambios en la pubertad y adolescencia, mitos y verdades en sexualidad

Prevención de abuso sexual, estilo de vida saludable, cuidado del cuerpo, hábitos de higiene, prevención de consumo pornografía, ITS, planificación familiar, toma responsable de decisiones, paternidad y maternidad responsable.

Diversidad e inclusión, aceptación de la propia imagen personal, valoración del cuerpo propio y de los demás, equidad y corresponsabilidad hombre mujer.

Etapas del amor, consentimiento, pololeo, relaciones sanas y tóxicas, lenguajes del amor, expresión de cariño, compromiso, matrimonio y familia





YO PUEDO DEJAR HUELLA

EJE

4A Reconocer necesidades en el entorno y la comunidad buscando maneras de contribuir.

4B Descubrir como mi proyecto de vida puede ser significativo para el mundo.

4C Evaluar mi crecimiento personal, proyectando una mejora continua y contribución a mi entorno

CONCEPTOS CLAVE

Entorno, comunidad, colaboración, modelos humanos, conductas ejemplares que dejan huella, solidaridad, medio ambiente, derechos y deberes

Impacto, huella, propósito, responsabilidad

Evaluación formativa, trascendencia, felicidad.

