



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Bibliografía:

Programa 1° Trimestre

Unidad 1: Fortalecimiento Académico

- **Gestión del tiempo:** Uso de agendas y planificación semanal. Horarios de clases materiales a traer, ordenar la mochila el día anterior.
- **Métodos de estudio I:** Técnicas de subrayado y toma de apuntes.
- **Métodos de estudio II:** Mapas conceptuales y cuadros sinópticos.
- **Lectura comprensiva:** Estrategias para entender textos complejos.
- **Preparación de exámenes:** Cómo manejar la ansiedad antes de un parcial.
- **Búsqueda de información:** Uso crítico de internet y fuentes confiables.
- **Inteligencia Artificial en el aula:** Uso ético y responsable (ChatGPT, etc).
- **Oratoria y exposición oral:** Perder el miedo a hablar frente al curso.
- **Trabajo colaborativo:** Roles dentro de un equipo de estudio.
- **Autoevaluación:** Reconocer las propias fortalezas y debilidades académicas.
- **La importancia de la carpeta:** Orden, prolijidad y constancia.
- **Normas de convivencia escolar:** Derechos y deberes del alumno. AEC: Acuerdo Escolar de Convivencia.

Unidad 2: Bienestar Emocional y Salud Mental

- **Alfabetización emocional:** Reconocer y nombrar lo que sentimos.
- **Gestión de la frustración:** Qué hacer cuando las cosas no salen como esperamos.
- **Autoestima y autoconcepto:** Valoración personal más allá de las notas.
- **Manejo del estrés y la ansiedad:** Técnicas de respiración y relajación.
- **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro para evitar conflictos.
- **Prevención del Bullying y Cyberbullying:** Protocolos y sensibilización.
- **Vínculos saludables:** Cómo identificar relaciones tóxicas o posesivas.