**Para tercero de secundaria se verán los siguientes aprendizajes fundamentales para el primer trimestre:**

**Aprendizaje fundamental:** Practica estrategias para entrenar la atención durante 15 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

**Aprendizaje fundamental:** 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

**Aprendizaje fundamental:** 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

**Aprendizaje fundamental:** orienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.

**Aprendizaje fundamental:** Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad

**Aprendizaje fundamental:** Valora la importancia de expresar las emociones de forma auténtica, sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo.

**Aprendizaje fundamental:** Utiliza la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para la regulación de las emociones.

**Aprendizaje fundamental:** Expresa las emociones aflictivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó

**Aprendizaje fundamental:** Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad

**Aprendizaje fundamental:** Valora los logros que ha obtenido, el esfuerzo y paciencia que requirieron, y se muestra dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de largo plazo.