

Descubriéndome: Reconociendo Mi Propia Sexualidad

Ética y Valores | Ética y valores | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria comprendan y reconozcan la importancia de su propia sexualidad como parte integral de su identidad personal y social. Los jóvenes aprenderán a identificar aspectos básicos sobre la sexualidad, respetar sus emociones y cuerpos, y a valorar la diversidad humana, fomentando el respeto hacia sí mismos y los demás.

La sexualidad es un componente natural y fundamental en la vida de todos, especialmente durante la adolescencia, etapa en la que ocurren cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Este aprendizaje es relevante porque ayuda a los estudiantes a construir una autoimagen positiva, tomar decisiones informadas y a convivir respetuosamente en su entorno. Conectaremos el tema con situaciones cotidianas, como la amistad, las emociones y la comunicación, para que los alumnos lo perciban cercano y aplicable a su vida diaria.

Este plan está diseñado bajo la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, por lo que se ofrecen múltiples formas para representar la información, expresar ideas y mantener la motivación. Así, se atienden diferentes estilos y ritmos de aprendizaje, promoviendo un ambiente inclusivo y activo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las características básicas de la propia sexualidad y su importancia en la identidad personal.
- Analizar cómo las emociones y sentimientos están relacionados con la sexualidad durante la adolescencia.
- Argumentar la importancia del respeto y la aceptación hacia la diversidad sexual y corporal.
- Expresar de manera clara y respetuosa sus ideas y sentimientos relacionados con su sexualidad.

Recursos Necesarios

- Presentación digital con imágenes y videos breves (aproximadamente 3 minutos) relacionados con la sexualidad y adolescencia.
- Hojas de papel bond tamaño carta (una por estudiante).
- Marcadores o colores variados (al menos 2 por estudiante).
- Cartulinas para mapa mental colectivo.
- Tableta o computadora con acceso a internet para mostrar el video.
- Cuaderno o libreta personal de cada estudiante.
- Lista de cotejo para la observación docente.

Requisitos Previos

- Conocimientos previos básicos sobre el cuerpo humano y cambios físicos en la adolescencia.
- Habilidades para expresar opiniones en grupo y respetar puntos de vista diferentes.
- Experiencia previa en actividades grupales y dinámicas de reflexión personal.
- Comprensión básica de términos relacionados con emociones y sentimientos.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que durante la sesión explorarán qué es la sexualidad, cómo se relaciona con su identidad y emociones, y por qué es importante conocer y respetar este aspecto de sí mismos y de los demás.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Realiza una encuesta rápida oral con las siguientes preguntas para activar ideas previas:

- ¿Qué creen que significa “sexualidad”?
- ¿Por qué es importante conocerse a uno mismo?
- ¿Qué cambios han notado en ustedes en esta etapa de la vida?

Estudiantes: Responden con ideas breves y espontáneas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: “¿Sabían que la sexualidad no solo tiene que ver con el cuerpo, sino también con lo que sentimos, pensamos y cómo nos relacionamos con otros?” Luego muestra un video corto de 3 minutos con testimonios de adolescentes hablando sobre su propia sexualidad y emociones.

Estudiantes: Observan el video, prestan atención y se preparan para compartir sus impresiones.

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con situaciones cotidianas: “En esta etapa, es común sentir muchas cosas nuevas, y entender nuestra sexualidad nos ayuda a tomar decisiones saludables y a construir relaciones respetuosas.”

Estudiantes: Reflexionan y escuchan atentamente para conectar el tema con su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Expone brevemente y con apoyo visual los conceptos clave: sexualidad como conjunto de aspectos biológicos, emocionales y sociales; importancia de la autoaceptación; diversidad sexual; respeto y empatía. Usa lenguaje sencillo y ejemplos relevantes para adolescentes.

Actividad 1: “Mapa de mi sexualidad”

- **Objetivo específico:** Identificar características propias de la sexualidad y emociones relacionadas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una hoja bond y marcadores. Indica que dibujen un círculo grande en el centro y escriban “Mi Sexualidad”. Luego, alrededor escriban o dibujen palabras, emociones, características o ideas que creen que forman parte de su sexualidad (pueden incluir sentimientos, cambios físicos, gustos, valores, etc.).
 - Motiva a que expresen libremente y sin juzgarse.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa personal que refleja cómo conciben su sexualidad.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa, ofrece apoyo verbal positivo, hace preguntas como “¿Por qué elegiste esa palabra?” o “¿Cómo te hace sentir eso?” para profundizar.

Transición:

Docente: Invita a compartir en parejas algunos elementos de su mapa y a escuchar con respeto.

Estudiantes: Se reúnen en parejas y comentan durante 5 minutos.

Actividad 2: “Debate sobre respeto y diversidad”

- **Objetivo específico:** Argumentar la importancia del respeto hacia la diversidad sexual y corporal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide el grupo en pequeños equipos de 3-4 estudiantes. Plantea la afirmación: “Todas las personas, sin importar cómo sean, merecen respeto y aceptación”. Cada equipo prepara una lista de argumentos que apoyen esta idea y ejemplos de cómo demostrar ese respeto en la vida diaria.
 - Después, cada equipo comparte sus ideas con el grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Lista de argumentos y ejemplos escritos en hojas o verbalizados.
- **Tiempo:** 15 minutos (10 para preparar, 5 para compartir)
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, fomenta la participación, formula preguntas guía: “¿Por qué es importante respetar a otros?”, “¿Qué pasa si no respetamos la diversidad?”

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponen un slogan o frase corta que represente el respeto a la diversidad sexual para compartir con el grupo.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** Reciben preguntas guía más específicas y ejemplos concretos para facilitar la elaboración de argumentos, o trabajan con un compañero tutor.

Actividad 3: “Expreso mis sentimientos”

- **Objetivo específico:** Expresar ideas y sentimientos relacionados con la sexualidad de forma clara y respetuosa.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a los estudiantes que escriban en su cuaderno una carta o párrafo breve dirigido a sí mismos donde expresen cómo se sienten respecto a su sexualidad y qué esperan aprender o vivir en esta etapa.
 - Anima a que sean sinceros y cuidadosos con su lenguaje.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Texto personal en el cuaderno
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Brinda un ambiente de confianza, circula para observar y ofrecer retroalimentación positiva, respetando la confidencialidad.

Transición:

Docente: Invita a guardar los textos para la reflexión final y anuncia que cerrarán con una actividad para resumir lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los estudiantes formar un círculo y, en voz baja, compartir con la persona a su lado tres ideas o palabras que consideren las más importantes que aprendieron hoy sobre su sexualidad.

Después, en plenaria, el docente recoge algunas de las palabras o ideas y las escribe en una cartulina para construir un mapa mental colectivo que refleje el aprendizaje del grupo.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Plantea las siguientes preguntas para que los estudiantes respondan oralmente o en su cuaderno:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mí y mi sexualidad?
- ¿Cómo puedo respetar mejor a mí mismo y a los demás respecto a la sexualidad?
- ¿Qué dudas o inquietudes tengo para seguir aprendiendo?

Retroalimentación:

Docente: Felicita las ideas compartidas, resalta los avances en comprensión y respeto, y responde dudas breves. Anima a mantener una actitud abierta y respetuosa sobre el tema.

Transferencia:

Docente: Explica que en futuras sesiones seguirán aprendiendo sobre el cuidado personal y las relaciones saludables, conectando lo visto hoy con su vida diaria y decisiones futuras.

Tarea o reto:

Docente: Propone que cada estudiante observe durante la semana situaciones en su entorno donde vean respeto o falta de respeto hacia la sexualidad, y prepare un breve relato para compartir en la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en Fase de Inicio (encuesta rápida), Formativa durante el Desarrollo (observación y actividades), y Sumativa en Cierre (reflexión y productos elaborados).

Criterios de evaluación:

- Reconoce y describe características básicas de su sexualidad (objetivo 1).
- Expresa emociones y sentimientos relacionados con su sexualidad (objetivo 2 y 4).
- Argumenta la importancia del respeto y aceptación hacia la diversidad (objetivo 3).
- Participa activamente en discusiones y actividades respetando las opiniones de otros.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión durante actividades grupales.
- Revisión de mapas personales y textos escritos para evidenciar comprensión y autoexpresión.
- Autoevaluación breve con las preguntas de reflexión para promover la metacognición.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas de sexualidad elaborados individualmente.
- Argumentos y ejemplos en debate grupal.
- Textos personales escritos en el cuaderno.
- Participación en las actividades y respuestas en la síntesis y reflexión.