

Descubriendo los cambios en mi adolescencia: cuerpo, emociones y decisiones

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

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito principal que los estudiantes comprendan los cambios físicos y emocionales que experimentan durante la adolescencia, etapa fundamental en su desarrollo personal. Además, se busca que analicen las implicaciones personales y sociales que conlleva el ejercicio temprano de la sexualidad, promoviendo una reflexión ética y responsable. Los adolescentes vivirán este tema de forma cercana y práctica, reconociendo cómo los cambios afectan su vida cotidiana, sus relaciones y su bienestar integral. Al conectar con sus experiencias reales, los estudiantes podrán tomar decisiones informadas, basadas en valores y respeto hacia sí mismos y hacia los demás. Este aprendizaje es esencial para fortalecer su identidad, autoestima y competencias socioemocionales que les acompañarán en su crecimiento. La metodología utilizada, basada en el Diseño Universal para el Aprendizaje, garantiza que todos los estudiantes participen activamente y puedan expresar sus ideas mediante diversas formas, atendiendo la diversidad del aula. Así, el plan contribuye a su desarrollo integral y a su formación ética como ciudadanos conscientes y responsables.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar los principales cambios físicos que ocurren durante la adolescencia.
- Identificar las emociones frecuentes en esta etapa y su impacto en el bienestar personal.
- Evaluar las implicaciones personales y sociales del ejercicio temprano de la sexualidad.
- Argumentar con base en valores éticos sobre la importancia de tomar decisiones responsables en la adolescencia.

Recursos Necesarios

- Presentación digital con imágenes y videos cortos (4-5 minutos) sobre cambios físicos y emocionales en la adolescencia.
- Cartulinas, marcadores y post-its para actividades grupales.
- Hoja impresa con preguntas guía para reflexión individual.
- Hoja para ticket de salida.
- Acceso a computadora o proyector.
- Material audiovisual: video educativo “Los cambios en la adolescencia” (adaptado para secundaria).
- Cuadernos o carpetas para anotaciones personales.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre las etapas del desarrollo humano (primaria o inicio de secundaria).
- Habilidad para expresar ideas oralmente y por escrito.
- Experiencia en trabajo colaborativo y respeto a opiniones diversas.
- Conocimiento inicial sobre la importancia del autocuidado.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que exploraremos los cambios que atraviesan en esta etapa llamada adolescencia, tanto en su cuerpo como en sus emociones, y por qué es importante entender estos cambios para tomar decisiones responsables. Destaca que conocer esto les ayuda a cuidarse mejor y a respetar su propio proceso y el de los demás.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Plantea la pregunta detonadora para toda la clase: “¿Qué cambios han notado en ustedes o en sus amigos durante estos últimos meses o años? Pueden ser físicos, emocionales o en la forma de pensar.”

Estudiantes: Responden en voz alta o escriben en una hoja rápida 2 cambios que hayan observado o sentido. Luego, el docente pide 3 voluntarios para compartir sus respuestas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: “¿Sabían que durante la adolescencia, el cuerpo puede crecer hasta 10 cm en un solo año y que las emociones pueden ser tan intensas que a veces parecen una montaña rusa? Esto es completamente normal y parte del desarrollo.”

Comparte una imagen colorida y atractiva de la adolescencia con frases motivadoras para conectar emocionalmente.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la realidad de los estudiantes diciendo: “Los cambios que viven afectan cómo se sienten, cómo se relacionan con su familia y amigos, y cómo toman decisiones importantes, por ejemplo, sobre su cuerpo y su sexualidad. Entender esto les dará herramientas para cuidarse y respetarse.”

Estudiantes: Escuchan y asienten, preparándose para aprender más de forma activa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Proyecta un video educativo de aproximadamente 4 minutos que muestra los cambios físicos y emocionales en la adolescencia, incluyendo aspectos básicos sobre sexualidad responsable. Durante el video invita a los estudiantes a tomar notas o dibujar símbolos que representen los cambios que más les llamen la atención.

Actividad 1: Mapa de cambios físicos y emocionales

- **Objetivo:** Analizar los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la adolescencia.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4 personas y les entrega una cartulina y marcadores.
 - Les pide que elaboren un mapa o dibujo en el que identifiquen y clasifiquen los cambios físicos y emocionales que conocen o aprendieron del video.
 - Los estudiantes discuten y anotan ejemplos concretos, usando colores diferentes para cada tipo de cambio.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Mapa visual en cartulina con los cambios físicos y emocionales.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa la participación, formula preguntas como “¿Por qué creen que estos cambios emocionales pueden ser difíciles?”, “¿Qué consecuencias pueden tener estos cambios en su vida diaria?” y orienta sin dar respuestas directas.

Transición:

Docente: Felicita a los grupos por sus mapas y dice: “Ahora que conocemos los cambios, vamos a pensar en cómo las decisiones que tomamos en esta etapa, especialmente sobre la sexualidad, pueden afectar nuestra vida y valores.”

Actividad 2: Debate reflexivo “Decisiones y consecuencias”

- **Objetivo:** Evaluar las implicaciones personales y sociales del ejercicio temprano de la sexualidad.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma parejas y entrega una hoja con dos situaciones hipotéticas relacionadas con el inicio temprano de la sexualidad (ejemplos adecuados para su edad).
 - Cada pareja debe discutir las posibles consecuencias de esas decisiones y preparar un argumento que resalte la importancia de la responsabilidad y el respeto.
 - Después, en plenaria, cada pareja comparte sus conclusiones.
- **Organización:** Parejas y plenaria.
- **Producto:** Argumentos orales y notas escritas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Modera la discusión, plantea preguntas guía como “¿Qué valores están en juego?”, “¿Cómo afecta esta decisión a la persona y a su entorno?”, “¿Qué opciones responsables existen?”

Actividad 3: Reflexión individual escrita

- **Objetivo:** Argumentar con base en valores éticos sobre la importancia de tomar decisiones responsables en la adolescencia.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una hoja con preguntas para que reflexionen y escriban brevemente, por ejemplo:
 - ¿Qué cambios físicos o emocionales he experimentado y cómo me siento respecto a ellos?
 - ¿Por qué es importante pensar bien antes de tomar decisiones sobre mi cuerpo y sexualidad?
 - ¿Qué valores me ayudan a cuidar de mí y de los demás?
 - **Estudiantes:** Escriben sus respuestas en silencio.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Reflexión escrita.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Circula para apoyar, aclarar dudas y motivar a la expresión sincera y respetuosa.

Diferenciación:

Para estudiantes que terminan antes: Invitar a crear una pequeña historieta o cómic que ilustre un cambio físico o emocional y una decisión responsable relacionada con la sexualidad.

Para estudiantes que requieren más apoyo: Proporcionar preguntas guía simplificadas y permitir responder oralmente o mediante dibujos; ofrecer apoyo individual o en pequeño grupo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante escribir en un post-it tres ideas clave que aprendieron sobre los cambios en la adolescencia y la importancia de decisiones responsables. Luego, los pega en un mural colectivo con el título “Lo que aprendimos hoy”.

Estudiantes: Escriben y participan colocando sus ideas en el mural, observando las de sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Formula en voz alta las siguientes preguntas para que cada estudiante reflexione en su cuaderno o en voz alta:

- ¿Cuál cambio físico o emocional me sorprendió más y por qué?
- ¿Cómo puedo aplicar hoy lo que aprendí sobre decisiones responsables?
- ¿Qué valores considero fundamentales para cuidarme en esta etapa?

Retroalimentación:

Docente: Comenta algunos ejemplos de los post-its y reflexiones, resaltando aciertos y mostrando empatía ante dudas o miedos expresados, alentando a continuar aprendiendo y cuidándose.

Transferencia:

Docente: Conecta esta sesión con futuras charlas o actividades sobre autocuidado, respeto y comunicación asertiva, invitando a los estudiantes a compartir lo aprendido con su familia o amigos.

Tarea o reto:

Docente: Propone que los estudiantes entrevisten a un familiar o persona de confianza sobre cómo vivió su adolescencia y qué consejos daría para cuidar cuerpo y emociones. Traerán un resumen para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (pregunta detonadora), formativa durante el desarrollo (observación directa, participación en actividades, reflexiones escritas) y sumativa en el cierre (síntesis en post-its y reflexión metacognitiva).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente los cambios físicos y emocionales en la adolescencia (vinculado al objetivo 1).
- Expresa comprensión de las implicaciones personales y sociales del ejercicio temprano de la sexualidad (vinculado al objetivo 3).
- Argumenta con base en valores éticos sobre la importancia de decisiones responsables (vinculado al objetivo 4).
- Participa activamente en actividades grupales y reflexivas (vinculado a todos los objetivos).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para participación y argumentación, rúbrica para la reflexión escrita y el mapa de cambios, observación directa en debate y actividades grupales, autoevaluación simple para la reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje: Mapas elaborados en grupos, argumentos expuestos en debates, reflexiones escritas individuales, post-its con síntesis y respuestas a preguntas metacognitivas.