

Cambios biológicos y hormonales durante la pubertad

Ética y Valores | Competencias Ciudadanas

Descripción del Curso

Este curso de Competencias Ciudadanas está diseñado para estudiantes a partir de 17 años y busca promover el desarrollo integral, la toma de decisiones responsables y la convivencia respetuosa. A lo largo de cuatro unidades, el alumnado aplica hábitos saludables, reflexiona sobre su bienestar y practica habilidades de comunicación y ciudadanía activa, con el fin de transferir lo aprendido a situaciones reales de interacción social y comunitaria. - Unidad 1: Diario de hábitos saludables. Registro semanal de sueño, alimentación, actividad física e higiene; análisis de impacto en el bienestar y establecimiento de metas de mejora. Aprendizajes: autocuidado y monitorización personal. - Unidad 2: Taller de salud sexual responsable. Sesión interactiva sobre métodos de protección, consejería básica y consentimiento. Aprendizajes: conocimiento práctico y toma de decisiones seguras. - Unidad 3: Juego de roles para manejar situaciones sociales. Escenarios de presión entre pares y uso de comunicación asertiva para mantener límites y buscar apoyo. Aprendizajes: habilidades de comunicación y resolución de conflictos. - Unidad 4: Campaña de salud en la escuela. Diseño de una mini campaña (carteles, charlas) para promover hábitos saludables y respeto en relaciones. Aprendizajes: trabajo colaborativo y aplicación de lo aprendido. La evaluación se orienta a medir la capacidad de aplicar hábitos saludables, gestionar emociones y mantener relaciones respetuosas. Evaluación de Objetivo General: Proyecto final, un plan de autocuidado y consentimiento informado, presentado ante la clase. Evaluación por Objetivos Específicos: - Objetivo 1: Evaluación mediante un diario de hábitos y reflexión sobre mejoras. - Objetivo 2: Evaluación de conocimientos de salud sexual y uso correcto de métodos de protección a través de un cuestionario corto. - Objetivo 3: Evaluación de habilidades de comunicación y manejo emocional mediante simulaciones y rúbrica de interacción social. Duración: 4 semanas.

Competencias

- Demostrar pensamiento crítico y capacidad de toma de decisiones responsables en temas de salud y relaciones interpersonales.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, escucha activa y manejo emocional ante situaciones de presión social.
- Trabajar de manera colaborativa, planificar y ejecutar campañas de salud, y asumir roles de liderazgo compartido.
- Aplicar hábitos saludables y autocuidado de forma continua, conectando conocimiento teórico con prácticas diarias.
- Fortalecer la ciudadanía activa, respetando la diversidad, el consentimiento y los derechos de las demás personas.

Requerimientos

- Participación activa en las cuatro unidades y en las dinámicas de grupo, con compromiso de asistencia y puntualidad.

- Materiales: cuaderno o diario para registrar hábitos (Unidad 1) y acceso a recursos para talleres y actividades de simulación.
- Espacios para debates, simulaciones y realización de la campaña escolar (Unidad 4), con normas de convivencia y confidencialidad.
- Acceso a herramientas de comunicación y presentación para exponer el proyecto final ante la clase.
- Respeto a la diversidad, consentimiento y normas de seguridad emocional durante las actividades.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Fundamentos biológicos y endocrinología de la pubertad

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las hormonas principales involucradas en la pubertad (GnRH, LH, FSH, testosterona, estrógenos) y describir sus funciones.
- Explicar la regulación hormonal a través del eje hipotálamo-hipófisis-gónadas (HPG) y cómo se interrelaciona con el desarrollo corporal.
- Relacionar cambios generales de crecimiento y desarrollo corporal con procesos hormonales y diferencias entre sexos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Introducción al sistema endocrino y su papel en la pubertad. Descripción breve de hormonas clave y su acción en distintos tejidos.
2. **Tema 2:** Hormonas principales en la pubertad: GnRH, LH, FSH, testosterona y estrógenos. Efectos en el desarrollo físico y sexual.
3. **Tema 3:** Regulación hormonal: el eje HPG y su control negativo/positivo. Cómo se inicia y coordina la pubertad.
4. **Tema 4:** Crecimiento, cambios corporales y desarrollo de órganos sexuales. Variabilidad individual y señales de alerta.
5. **Tema 5:** Salud y hábitos durante la pubertad: nutrición, sueño, higiene y prevención de desórdenes hormonales.

Unidad 2: Unidad 2: Cambios sexuales y hormonales durante la pubertad

Objetivos de Aprendizaje

- Describir los cambios físicos y la aparición de caracteres sexuales secundarios en diferentes sexos.
- Explicar la función de las hormonas específicas (testosterona, estrógenos) en dichos cambios y diferencias entre hombres y mujeres.
- Analizar la importancia de la higiene, la nutrición y la salud sexual responsable durante la pubertad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Cambios físicos visibles durante la pubertad: vello, cambios en la voz, piel y crecimiento corporal.
Descripción breve de cada cambio y su correlación hormonal.
2. **Tema 2:** Desarrollo de órganos sexuales secundarios y función hormonal específica (testosterona, estrógenos).
Diferencias entre desarrollo masculino y femenino.
3. **Tema 3:** Higiene, salud nutricional y sueño para apoyar el desarrollo puberal saludable.
4. **Tema 4:** Salud sexual responsable, anticoncepción básica, prevención de ITS y consentimiento; límites personales y comunicación asertiva.

Unidad 3: Unidad 3: Salud, bienestar y relaciones durante la pubertad

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar hábitos de vida que favorecen una pubertad saludable (nutrición, sueño, higiene, actividad física).
- Conocer y aplicar conceptos básicos de salud sexual, prevención de ITS y métodos de protección.
- Desarrollar habilidades de comunicación, toma de decisiones y manejo de emociones en situaciones de presión entre pares.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Higiene, nutrición y descanso para la pubertad. Importancia de hábitos diarios y su influencia en el bienestar.
2. **Tema 2:** Salud sexual y prevención. Métodos de protección, ITS y anticoncepción básica, consentimiento y toma de decisiones responsables.
3. **Tema 3:** Emociones y manejo del estrés. Estrategias de regulación emocional, resiliencia y apoyo social.
4. **Tema 4:** Relaciones saludables y comunicación asertiva. Estrategias para resolver conflictos, expresar límites y pedir ayuda.