

Comunicación abierta sobre el cuerpo y la sexualidad

Salud Integral y Bienestar | Salud Preventiva

Descripción del Curso

Este curso de Salud Preventiva ofrece un enfoque integral orientado a desarrollar hábitos de vida saludables y habilidades para comunicar información de salud de forma responsable y respetuosa. A lo largo de las unidades, se conectan contenidos de biología y salud con aspectos sociales, éticos y digitales, promoviendo un aprendizaje activo que facilita la aplicación de los conocimientos en contextos reales: escuela, familia, redes y servicios de salud. Se fomenta el pensamiento crítico, la empatía, la ciudadanía digital y la capacidad de trabajar en equipo para enfrentar desafíos de salud personal y comunitaria, con énfasis en la prevención, la inclusión y el bienestar común. Unidad 5: Respeto e inclusión al comunicar sobre el cuerpo y la sexualidad. Esta unidad se centra en promover el respeto y la inclusión al comunicar sobre el cuerpo y la sexualidad, identificando y corrigiendo actitudes discriminatorias en distintos contextos, como escuela, redes y servicios. Se trabajan estrategias para favorecer una comunicación inclusiva, evitando estigmatización y promoviendo el reconocimiento de la diversidad corporal y sexual. Se analizan prácticas y mensajes para detectar sesgos y discriminación, y se proponen respuestas respetuosas y no discriminatorias ante situaciones reales. El aprendizaje se apoya en el análisis de casos, debates y actividades prácticas que permiten transformar la teoría en acciones concretas para crear entornos más seguros e inclusivos. Objetivo de la unidad: Promover el respeto y la inclusión al comunicar sobre el cuerpo y la sexualidad, identificando y corrigiendo actitudes discriminatorias en distintos contextos. Específicamente, se busca que los estudiantes: reconocer actitudes discriminatorias y estereotipos en lenguaje, imágenes y prácticas; proponer estrategias para promover inclusión y respeto en la comunicación; y analizar escenarios reales para proponer respuestas respetuosas y no discriminatorias.

Competencias

- Desarrollar una comunicación clara, respetuosa y adecuada sobre el cuerpo y la sexualidad, adaptando el mensaje a diferentes audiencias y contextos.
- Identificar estereotipos, sesgos y actitudes discriminatorias en lenguaje, imágenes y prácticas, y proponer alternativas inclusivas.
- Aplicar estrategias de inclusión y respeto en la comunicación en escenarios escolares, en redes y en servicios de salud o educativos.
- Analizar casos reales, evaluar respuestas y proponer acciones no discriminatorias y seguras para todas las personas.
- Desarrollar pensamiento crítico, empatía y responsabilidad social para promover entornos de aprendizaje y convivencia más justos.
- Colaborar con otros para diseñar mensajes y actividades que fomenten una cultura de respeto y diversidad.

Requerimientos

- Participación activa en lecturas, debates y actividades de reflexión individual y grupal.
- Realización de análisis de casos y ejercicios prácticos sobre comunicación inclusiva.
- Participación en foros y trabajos colaborativos, con actitud respetuosa y ética digital.
- Acceso a dispositivo con conexión a internet para ver materiales, participar en actividades y consultar recursos en línea.
- Acuerdo con normas de convivencia, privacidad y confidencialidad al tratar temas sensibles.
- Entrega oportuna de evaluaciones y evidencias que demuestren la aplicación de estrategias de inclusión.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Anatomía, pubertad y derechos sexuales: fundamentos para una comunicación informada

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar conceptos de anatomía básica del cuerpo humano y de los cambios típicos de la pubertad.
- Identificar derechos sexuales y el acceso a información confiable y respetuosa.
- Analizar la importancia de una comunicación informada y respetuosa sobre el cuerpo y la sexualidad.

Contenidos Temáticos

1. Anatomía y pubertad

1. Descripción breve: Conceptos básicos sobre órganos reproductivos, señales de inicio de la pubertad y cambios físicos y emocionales asociados.

2. Derechos sexuales y acceso a información

1. Descripción breve: Derechos a la información confiable, privacidad, confidencialidad y autonomía corporal.

3. Fundamentos de una comunicación informada y respetuosa

1. Descripción breve: principios de claridad, verdad, seguridad emocional y respeto en la conversación sobre el cuerpo.

Actividades

- **Actividad 1: Mapa conceptual de anatomía y pubertad** - Construir en equipo un mapa conceptual que vincule órganos, cambios de la pubertad y ejemplos de lenguaje correcto para describir el cuerpo. Puntos clave: vocabulario correcto, referencias a fuentes confiables y claridad conceptual. Aprendizajes: identificar componentes clave y su relación con la comunicación informada.

- **Actividad 2: Debate guiado sobre derechos sexuales** - En parejas, analizar escenarios donde se discuten derechos y acceso a información. Desarrollar argumentos breves y usar lenguaje respetuoso. Aprendizajes: reconocer derechos y practicar una conversación basada en evidencias.
- **Actividad 3: Análisis de casos cortos** - Revisar situaciones hipotéticas y distinguir información correcta de la desinformación, proponiendo frases claras para comunicarse. Aprendizajes: aplicar conceptos a casos prácticos y mejorar la precisión del lenguaje.

Evaluación

- Evaluación teórica: cuestionario corto sobre anatomía y pubertad (O1).
- Participación y calidad de las aportaciones en debates y actividades (O1).
- Producto final: mapa conceptual con conceptos clave y ejemplos de lenguaje respetuoso (O1).

Unidad 2: Unidad 2: Consentimiento, límites personales y comunicación respetuosa

Objetivos de Aprendizaje

- Definir consentimiento explícito y distinguirlo de la ausencia de consentimiento.
- Identificar límites personales y formas de expresarlos de manera clara y respetuosa.
- Proporcionar ejemplos de frases y conductas que faciliten una comunicación adecuada sobre cuerpo y sexualidad.

Contenidos Temáticos

1. Consentimiento explícito y límites personales

1. Descripción breve: Conceptos de consentimiento, límites y continuidad en la comunicación.

2. Lenguaje y comunicación respetuosa

1. Descripción breve: Construcción de frases claras, asertivas y no coercitivas.

3. Aplicaciones en distintas situaciones

1. Descripción breve: Consentimiento en relaciones, amistades y servicios de salud.

Actividades

- **Actividad 1: Role-play de consentimiento explícito** - Escenarios breves donde se practican preguntas y respuestas para obtener consentimiento claro. Puntos clave: preguntar, confirmar, respetar la decisión, documentación verbal cuando aplique. Aprendizajes: identificar señales de consentimiento y practicar frases adecuadas.
- **Actividad 2: Identificación de límites** - Actividad de autoexploración para definir límites personales y compartirlos de forma respetuosa en parejas o grupos. Aprendizajes: clarificar límites y aprender a comunicarlos.
- **Actividad 3: Análisis de escenarios** - Revisar situaciones en las que el consentimiento es crucial (pareja, amistades, salud) y proponer respuestas adecuadas. Aprendizajes: aplicación de conceptos en contextos reales.

- **Actividad 4: Guía personal de consentimiento** - Elaborar una guía breve con frases útiles y recursos de apoyo. Aprendizajes: consolidar herramientas para futuras conversaciones.

Evaluación

- Evaluación de comprensión de consentimiento y límites (quiz corto).
- Observación y retroalimentación de role-plays (O2).
- Producto: guía personal de consentimiento (O2).

Unidad 3: Unidad 3: Comunicación asertiva en contextos de cuerpo y sexualidad

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar diferencias entre asertividad y pasividad/agresión.
- Aplicar frases y estrategias para expresar límites y deseos de forma clara.
- Elaborar preguntas útiles para servicios de salud y otras situaciones relevantes.

Contenidos Temáticos

1. Técnicas de comunicación asertiva

1. Descripción breve: Estrategias como "me siento...", "necesito...", lenguaje claro y no confrontativo.

2. Expresar límites y deseos en contextos de pareja y amistades

1. Descripción breve: Cómo plantear límites y respetar respuestas ajenas.

3. Comunicación con servicios de salud

1. Descripción breve: Preguntas útiles, confidencialidad, y búsqueda de información fiable.

Actividades

- **Actividad 1: Role-play de diálogo asertivo** - Simulaciones en las que se practican frases para expresar límites y deseos con claridad. Aprendizajes: construcción de mensajes claros y respetuosos.
- **Actividad 2: Taller de preguntas para salud sexual** - Elaboración de una batería de preguntas para consultar a un profesional de salud. Aprendizajes: priorización de información relevante y manejo de la ansiedad al preguntar.
- **Actividad 3: Análisis de lenguaje no verbal** - Observación de señales no verbales y su relación con el consentimiento. Aprendizajes: lectura contextual y respuesta adecuada.

Evaluación

- Evaluación de desempeño en role-plays (O3).
- Rúbrica de comunicación asertiva (claridad, tono, precisión) (O3).
- Resumen escrito de un diálogo de ejemplo con enfoque asertivo (O3).

Unidad 4: Unidad 4: Plan personal de comunicación sobre sexualidad

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un plan personal de comunicación para situaciones de sexualidad y relaciones.
- Incorporar información básica sobre métodos de protección y salud sexual en el plan.
- Definir procedimientos para solicitar orientación o apoyo cuando se requiera.

Contenidos Temáticos

1. Plan personal de comunicación

1. Descripción breve: Estructura del plan: límites, consentimiento, preguntas, apoyo y recursos.

2. Métodos de protección y salud sexual

1. Descripción breve: Información básica sobre métodos de protección y salud sexual segura.

3. Solicitar orientación o apoyo

1. Descripción breve: Pasos para buscar información, servicios y apoyo adecuados.

Actividades

- **Actividad 1: Taller de construcción del plan** - Elaborar un borrador de plan personal de comunicación, con secciones para límites, consentimiento, protección y recursos de apoyo. Aprendizajes: organización de ideas y planificación práctica.
- **Actividad 2: Simulación de búsqueda de apoyo** - Role-plays para practicar cómo solicitar orientación a un profesional o servicio de información. Aprendizajes: saber cuándo y cómo pedir ayuda.
- **Actividad 3: Revisión entre pares** - Intercambio de planes para recibir retroalimentación y mejoras. Aprendizajes: pensamiento crítico y mejora continua.

Evaluación

- Evaluación del plan personal de comunicación (O4).
- Participación en talleres y actividades de simulación (O4).
- Reflexión breve: qué cambios haría y por qué (O4).

Unidad 5: Unidad 5: Respeto e inclusión al comunicar sobre el cuerpo y la sexualidad

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer actitudes discriminatorias y estereotipos en lenguaje, imágenes y prácticas.
- Proponer estrategias para promover inclusión y respeto en la comunicación.
- Analizar escenarios reales y proponer respuestas respetuosas y no discriminatorias.

Contenidos Temáticos

1. Actitudes discriminatorias y sesgos

1. Descripción breve: Identificación de prejuicios y su impacto en la comunicación.

2. Estrategias para la inclusión

1. Descripción breve: Uso de lenguaje inclusivo, respeto a identidades y diversidad.

3. Análisis de escenarios y respuestas

1. Descripción breve: Estudio de casos y formulación de respuestas respetuosas y equitativas.

Actividades

- **Actividad 1: Diagnóstico de sesgos** - Analizar ejemplos de lenguaje, imágenes o situaciones para identificar sesgos y proponer versiones inclusivas. Aprendizajes: reconocimiento de prejuicios y cómo corregirlos.
- **Actividad 2: Prácticas de lenguaje inclusivo** - Taller para incorporar lenguaje inclusivo y respetuoso en conversaciones reales.
- **Actividad 3: Estudio de casos y respuestas** - Resolver escenarios guiados con énfasis en equidad, diversidad y respeto. Aprendizajes: toma de decisiones basada en valores de inclusión.

Evaluación

- Evaluación de identificación de actitudes discriminatorias (O5).
- Participación en ejercicios de inclusión y lenguaje respetuoso (O5).
- Análisis de escenarios con respuestas inclusivas (O5).