

Responsabilidad personal y autocuidado

Ética y Valores | Ética y valores

Descripción del Curso

Esta unidad, integrada en la asignatura Ética y Valores, está diseñada para estudiantes de 11 a 12 años y se centra en la responsabilidad personal y el autocuidado diario. Se trabajarán tres hábitos clave: higiene personal, sueño adecuado y alimentación equilibrada. A través de actividades prácticas, reflexiones y proyectos simples, las estudiantes identificarán hábitos, comprenderán su importancia y elaborarán un plan de autocuidado para aplicar en su vida diaria.

La unidad promueve la autonomía, la toma de decisiones responsables y la capacidad de conectar los hábitos diarios con la salud física, emocional y el rendimiento académico. Las estudiantes desarrollarán habilidades para evaluar situaciones cotidianas desde una perspectiva ética, debatir ideas de bienestar y construir un plan semanal propio de autocuidado que pueda adaptarse a su rutina.

Contenidos y enfoques clave: higiene y cuidado personal; higiene de manos; sueño; alimentación saludable; reflexión personal; registro de prácticas; planificación semanal de hábitos; proyectos simples para convertir el aprendizaje en hábitos reales. Metodología: aprendizaje activo, actividades prácticas, debates guiados, registro de hábitos y autoevaluación. Evaluación: participación en clase, calidad de reflexiones y la implementación y revisión del plan semanal de autocuidado.

Competencias

- Desarrollar hábitos de autocuidado y comprender su impacto en la salud física, emocional y el rendimiento académico.
- Aplicar el razonamiento ético para tomar decisiones responsables en situaciones cotidianas relacionadas con la salud y el bienestar.
- Planificar, registrar y evaluar un plan semanal de autocuidado, promoviendo la autorregulación y la autonomía.
- Comunicar ideas y experiencias de manera respetuosa, clara y argumentada, tanto de forma individual como en equipo.
- Colaborar con compañeros para promover prácticas de bienestar en el grupo y respetar la diversidad de experiencias.

Requerimientos

- Materiales personales: cuaderno o cuaderno digital, bolígrafo, marcadores y una agenda o cuaderno de registro para el plan semanal de autocuidado.
- Recursos y tiempo: espacio en clase para prácticas, reflexión y registro; acceso a materiales para la higiene personal y actividades de aprendizaje relacionadas.

- Compromiso y participación: disposición para participar activamente en actividades prácticas, debates y reflexiones; seguimiento regular del plan semanal de autocuidado y registro de prácticas.
- Evaluación y retroalimentación: seguimiento de evidencias (participación, reflexiones, plan semanal) y retroalimentación del docente para orientar mejoras.

Unidades del Curso

Unidad 1: Responsabilidad personal y autocuidado

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y describir los hábitos de higiene diaria, sueño y alimentación como componentes del autocuidado.
- Explicar de manera simple cómo estos hábitos influyen en la salud física, emocional y el rendimiento académico.
- Elaborar un plan semanal de autocuidado realista, registrando prácticas y reflexionando sobre su impacto.

Contenidos Temáticos

1. **Higiene diaria y cuidado personal** - Descripción corta: prácticas básicas como lavado de manos, cepillado de dientes y baño diario; estas rutinas fomentan la salud y la autoestima.
2. **Sueño y descanso** - Descripción corta: la importancia de dormir bien, las rutinas para favorecer el sueño y su relación con la energía y la concentración.
3. **Alimentación saludable** - Descripción corta: conceptos simples de alimentación equilibrada, hidratación y hábitos alimentarios que aportan energía y bienestar.
4. **Conexión de hábitos y bienestar** - Descripción corta: cómo higiene, sueño y alimentación se interrelacionan para mejorar la vida diaria y el bienestar emocional.

Actividades

1. **Actividad 1: Diario de autocuidado** - Descripción: durante una semana, registrarán si practican hábitos de higiene, sueño y alimentación, con una breve reflexión diaria. Puntos clave: observar consistencia, identificar obstáculos y proponer pequeños ajustes. Aprendizaje: reconocer patrones personales y la importancia de la constancia para el bienestar.
2. **Actividad 2: Juego de roles sobre higiene personal** - Descripción: en parejas, representarán una situación diaria (llegar a clase después de la higiene matutina) y discutirán cómo mantener hábitos saludables en diferentes contextos. Puntos clave: toma de decisiones, organización del tiempo, respeto por los demás. Aprendizaje: planificar acciones concretas para mantener hábitos, incluso ante distracciones.
3. **Actividad 3: Construcción de un plan de autocuidado** - Descripción: elaborarán un plan semanal de autocuidado con metas simples y realistas (higiene, sueño, alimentación). Puntos clave: priorizar hábitos, establecer recordatorios y registrar progresos. Aprendizaje: desarrollo de responsabilidad personal y autocontrol.

4. **Actividad 4: Cartel de hábitos saludables** - Descripción: en equipos, diseñarán un cartel explicando los tres hábitos y su importancia para la salud. Puntos clave: síntesis de información, comunicación visual y consumo responsable de información. Aprendizaje: capacidad de comunicar ideas clave y motivar a otros a practicar autocuidado.

Evaluación

La evaluación se orienta a verificar el logro del objetivo general y los objetivos específicos a través de:

- **Identificación y explicación de hábitos** - Criterio: identifica al menos tres hábitos de autocuidado y describe por qué son importantes para la salud y el bienestar. Se evalúa claridad y precisión.
- **Comprensión de impactos** - Criterio: explica de forma simple cómo higiene, sueño y alimentación influyen en la salud física y emocional y en el rendimiento diario.
- **Plan de autocuidado** - Criterio: entrega un plan semanal realista, con metas claras y un registro de progreso. Se valora la viabilidad y la reflexión.
- **Participación y trabajo colaborativo** - Criterio: participación activa en actividades, respeto mutuo y aportes constructivos en las dinámicas de grupo.