

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO DE AFECTIVIDAD Y SEXUALIDA SETIMOS

Centro Educativo: **Colegio Técnico Profesional La Suiza**

Educadora: **Marianela Sánchez Quesada**

Semana #3 22 al 26 de junio

Nivel: **Sétimo**

ESTUDIANTE: _____

Asignatura: **Afectividad y Sexualidad**

Horario de atención de lunes a viernes de 2:00pm a 4:30pm (whatsapp #87442176)




1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Cuaderno, hojas blancas
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	La guía se realiza de forma autónoma. El lugar para trabajar, debe ser un lugar cómodo, con iluminación, se debe disponer de un lugar donde no se vaya a distraer fácilmente, un sitio en el cual pueda extender los materiales de trabajo. En la medida de lo posible, tener acceso a computadora con internet o celular con internet.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<i>Una hora</i>



2. Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.

Indicaciones 	<ul style="list-style-type: none">• Recuerde, al iniciar el presente trabajo, debe leer con detenimiento los textos, o bien, observar los videos y tomar notas en el cuaderno, puede pausar el video o leer las veces que necesite, el texto para comprender y que le quede claro la información.• Los trabajos realizados los debe guardar en una capeta, sobre o digital para formar un portafolio de evidencias; así lo podrá presentar a su docente y comentarlos con los compañeros y compañeras, cuando se reanuden las clases.• Puede utilizar otras fuentes de información diferentes a las indicadas en esta ficha.• Puede invitar a su padre, madre o familiar a realizar con usted esta lección.
---	---



Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.

Observe los siguientes videos,

- **Cambios del cuerpo en la adolescencia**

<https://www.youtube.com/watch?v=jSmdP50aQv8>

- **Afectividad y Sexualidad – Profe en c@sa**

<https://www.youtube.com/watch?v=zStKAKCl8k>

y anote los principales cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. Se puede guiar con las siguientes preguntas:

¿Cuáles cambios experimenta el cuerpo al llegar a la adolescencia?

¿Cómo actuábamos de niños? ¿Y cómo actuamos cuando somos adolescentes? ¿Qué nos gustaba hacer de niños? ¿Qué nos incómoda ahora de adolescentes? ¿Qué nos gusta?



3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones

¡¡Vamos a realizar una bonita actividad de **Afectividad y Sexualidad**!!

- En una hoja o cuaderno vas a contestar las siguientes preguntas,

¿A qué edad debe tener la primera menstruación una mujer?

¿Cuál es el peso ideal de un adolescente hombre?

¿Cuál es el peso ideal de una adolescente mujer?

¿A qué edad se debe dar el primer beso romántico?

¿A qué edad se debe tener la primera relación de pareja?

¿Cuántos/as mejores/as amigos/as se puede tener?

¿Por qué es importante para los adolescentes formar parte de un grupo?

¿Cuál es la estatura ideal de un hombre adolescente?

¿Cuál es la estatura ideal de una mujer adolescente?

¿A qué edad se auto estimula genitalmente por primera vez un hombre y una mujer?

¿Debería salir un/a adolescente a solas, sin su padre/madre?









¡Cambios que se ven y se sienten!

- Luego, reflexione sobre lo que estas preguntas, nos hacen pensar sobre cómo debería ser una "adolescencia normal"
- Confronte las respuestas de las actividades anteriores con la información del **Anexo 1**. Compare lo que se describe en cada etapa con sus vivencias. ¿Cuáles son las principales diferencias entre su experiencia y lo indicado en el texto? ¿Por qué? ¿Es diferente a lo que conocía sobre el tema? ¿Qué debo mejorar? ¿Aprendí algo nuevo?

Autorregulación y evaluación







Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender







Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones con detenimiento?	 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	 

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	 
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

	Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender <u>evaluación</u> formativa	
Nivel de desempeño	Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
Inicial	Indico aspectos básicos que promuevan el respeto a los diferentes tiempos, características e impactos del desarrollo de las personas adolescentes.	 
Intermedio	Describo de forma general la relación entre las diferentes etapas de desarrollo e impactos de la vivencia de la adolescencia en cada persona.	 
Avanzado	Comprendo la relación entre las diferentes etapas de desarrollo e impactos de la vivencia de la adolescencia en cada persona.	 



ANEXO 1 Etapas del desarrollo de la persona adolescente

Fase	Características comunes
La pubertad y la adolescencia.	Se considera una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta. Es una etapa específica del desarrollo humano que implica un proceso de cambio extraordinario, lleno de descubrimientos, en el que se distinguen dos etapas: la pre-adolescencia (en la que se produce el fenómeno de la pubertad) y la adolescencia propiamente dicha.
Pubertad: En mujeres inicia entre los 10 o 12 años y en varones entre los 13 o 14 años.	En la pre-adolescencia se produce un desarrollo físico vertiginoso y una intensa actividad hormonal. En las mujeres se inicia entre los 10 o 12 años y en los varones entre los 13 o 14. En las mujeres aparece la primera menstruación y en los varones la eyaculación, lo que implica capacidad biológica, aunque no la madurez, para la reproducción. Se produce un aumento rápido de la estatura, aumenta el peso y aparecen los caracteres sexuales secundarios : en las mujeres crecen los senos, la cadera se hace más ancha y se reduce la cintura. En los varones hay mayor desarrollo muscular y fuerza física, aumento del ancho de la espalda y cambio de voz. En ambos sexos aparece el vello púbico. En cuanto al desarrollo cognitivo , culmina la capacidad de distinguir claramente entre lo real y lo imaginario; aumenta su capacidad para experimentar procesos lógicos de análisis, síntesis y el descubrimiento del pensamiento crítico, manifiesto en discusiones y contraste de ideas, posiciones y puntos de vista. El desarrollo afectivo es muy intenso y la persona no consigue expresar sus emociones con la misma fuerza y al mismo ritmo en que surgen. Las manifestaciones externas son poco controladas y pasan con facilidad de la tranquilidad a la agresividad. La contradicción entre autonomía y seguridad puede generar conflictos. Surge además una fuerte necesidad de auto valoración, afirmación, afiliación, aceptación y reconocimiento por las demás personas. Es el momento en el que se da una separación social entre niñas y niños y se acentúa la curiosidad por el sexo. La población pre-adolescente se fija metas y objetivos propios, organiza sus actividades de acuerdo a sus propios proyectos y hace un mejor uso del tiempo libre.
La adolescencia	En cuanto a lo cognoscitivo , la adolescencia es la etapa donde madura el pensamiento lógico formal y se vuelve más objetivo y racional. Se desarrolla el pensamiento abstracto y se elaboran teorías, empleando hipótesis deductivas, es decir, ideas y



reflexiones para llegar a conclusiones propias sobre la vida. Es común “soñar con los ojos abiertos”, “fantasear” así como dar lugar al surgimiento de valores e ideales para sí y para los demás. En esta etapa puede haber inseguridad por los **cambios fisiológicos** o falta de confianza en los propios juicios y decisiones. Se evidencia la necesidad de independencia emocional, intelectual, volitiva y la libertad de acción. Se trata de una afirmación de sí, de integración (o de identidad), el deseo de valoración personal, que da unidad y sentido a la personalidad y fortalece la identidad. Se expresa la necesidad de afecto, de sentir y demostrar ternura, admiración, amor y aprobación, que se traduce en un sentimiento de certeza en el mundo interno (autoestima, valoración de sus habilidades, su equilibrio emocional y su integridad física) y externo (recursos económicos, status en la familia y en el grupo). El abanico de estímulos afectivos crece y situaciones como la dependencia a la escuela y a la familia, hacen sentir rechazo o disgusto. La persona se expresa con rebeldía o cólera y pasa rápidamente a estados opuestos de alegría. Desde el punto de vista social hay más contacto y conocimiento de la realidad, mayor sensibilidad hacia las demás personas, así como una progresiva conciencia de pertenencia a una clase social. Se experimenta mayor madurez de la adaptación sexual. La persona adolescente puede oscilar entre excitación y depresión, trabajo y ocio, buen humor y llanto, sociabilidad e insociabilidad, confianza y desconfianza personal y hacia otras personas. Pueden aparecer rivalidades y luchas de poder. En el caso de los hombres se prueban las fuerzas físicas y puede haber agresividad (golpes e insultos) contra sí mismos y contra ciertas cosas y acontecimientos. Son muy susceptibles a la presión social y muchas veces inician las relaciones sexuales debido a esta presión, tanto para demostrar que ellos “son hombres” como para obtener “la prueba de amor” de ellas. Ellas, por su parte, tratan de “obtener al más popular”, se le concede muchísima importancia al atractivo físico en hombres y mujeres. El desarrollo sexual del adolescente es un fenómeno **psicofisiológico** y **sociocultural**. Los valores, costumbres y controles sexuales de la sociedad determinan en gran parte su actitud y comportamiento psicosexual. Generalmente, es en la adolescencia cuando comienza la atracción sexual, las relaciones coitales, el enamoramiento platónico o real y el noviazgo.

Tomado de:

El desarrollo de la personalidad y la identidad. UNFPA UNESCO.

<http://mep.go.cr/educatico/desarrollo-personalidad-identidad-base-vida-plena>

