



**Guía de Aprendizaje Religión y orientación**  
7° Año Básico  
**Docente de Asignatura:** Nayade Neira Allende **Convivencia:** Marcela Pérez

<b>OA 1</b>	Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos.
<b>Objetivo de la semana</b>	<b>Diseñar un autorretrato, analizando los cambios propios de su edad y proponiendo acciones para desarrollar sus características personales positivas</b>
<b>Fecha</b>	Semana 16 (del 20 al 24 de junio)

Antes de comenzar, escribe y completa en tu cuaderno, con lápiz oscuro y letra legible, lo siguiente:

Nombre:

Semana:

Objetivo:

No es necesario que escribas la guía completa en tu cuaderno, sólo escribe las respuestas. □

### **ACTIVACIÓN CEREBRAL / GIMNASIA CEREBRAL**

La gimnasia cerebral es entonces, un conjunto de herramientas basada en ejercicios físicos y mentales que ayudan al funcionamiento efectivo del cerebro a través del uso de ambos hemisferios, mejorando nuestras capacidades de memoria, salud mental, creatividad, entre otros beneficios.

#### **LA LECHUZA:**

vida fisiología

### **LECHUZA**



Agarra el trapecio con firmeza y gira la cabeza en línea con este hombro, respira profundamente mientras giras hasta el otro hombro. Repite el ejercicio en el otro lado.

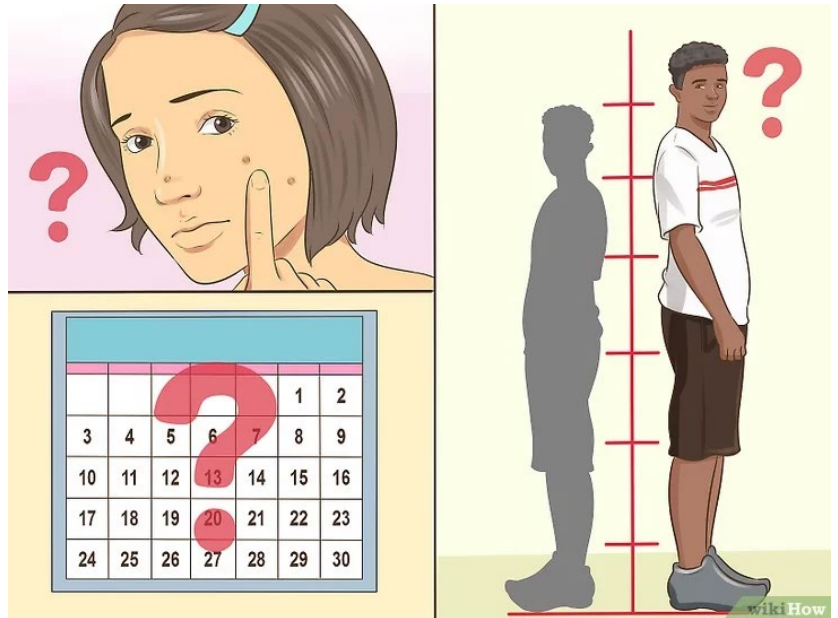
Libera el estrés de leer o trabajar en el ordenador de forma continuada.

### **I. EXPLICACIÓN**

## **CAMBIOS EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA**

La adolescencia es una etapa más de la vida en cada persona. La primera es la infancia, continúa con la adolescencia, y sigue con la edad adulta y la vejez.

La adolescencia comienza con la pubertad, y es el paso de la infancia a la vida adulta. En general se acepta que el inicio de la adolescencia está señalado por los cambios anatómicos y fisiológicos que se producen en el organismo y que suelen ser progresivos -en las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos entre los 12-13 años. La pubertad son los cambios corporales que se producen principalmente debidos a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.



Durante la adolescencia se producen muchos cambios en muy poco tiempo, es un proceso psicológico unido al crecimiento social y emocional que surge en cada persona.

### **CAMBIOS BIOFISIOLÓGICOS:**

#### **Cambios masculinos:**

1. Aparece vello facial (bigote y barba)
2. Posible acné (debido a las hormonas)
3. La voz falla y se hace más grave
4. Los hombros se ensanchan
5. Aparece el vello púbico
6. Crece el vello en el pecho y la espalda
7. El cuerpo transpira más
8. Aparece el vello en las axilas
9. Los testículos y el pene aumentan de tamaño
10. El cabello y la piel se vuelven más grasos
11. Aumenta el peso y la altura



12. Las manos y los pies aumentan de tamaño
13. Aumenta el vello en los brazos
14. Crece el vello en las piernas
15. Se inicia la capacidad reproductora
16. Eyaculación



### **Cambios femeninos:**

1. La piel se vuelve más grasa
2. Aumenta el peso y la altura
3. Aumenta el sudor
4. Rostro más lleno
5. Posible acné (debido a las hormonas)
6. Los brazos engordan
7. Aparece el vello en las axilas
8. Se destacan los pezones
9. Crece el vello púbico
10. Los genitales se engrosan y oscurecen
11. Aumenta el vello en los brazos
12. Los muslos y las nalgas engordan
13. Las caderas se ensanchan
14. Crece el vello en las piernas
15. Se inicia la capacidad reproductora
16. Menstruación



### **CAMBIOS PSICOLÓGICOS E INTELECTUALES:**



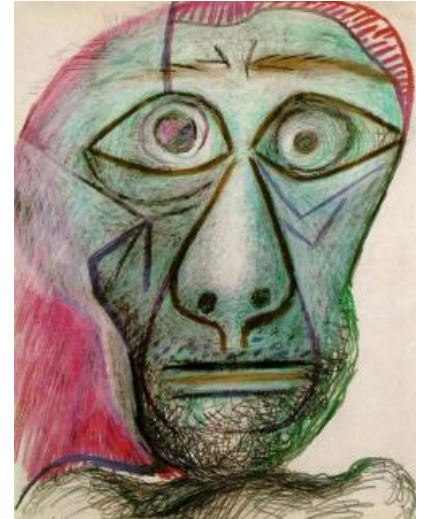
1. Aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que lo rodea.
2. La persona accede a una nueva forma de pensamiento, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones.

3. La persona puede diferenciar lo real de lo posible, comienza a poner en tela de juicio todo aquello que hasta ahora era inamovible. Tiene opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia, etc.
4. Piensa sobre sus propios pensamientos, puede orientar su afecto hacia determinadas ideas y valores y comprometerse en algún modo con ellos.

### **CAMBIOS SOCIALES:**

1. Se descubre "lo social", a la persona le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores.
2. Se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva; de un grupo más numeroso como la pandilla se pasa más tarde a la formación de parejas.
3. En los últimos años de la adolescencia se puede producir la integración laboral.
4. El deseo sexual aparece, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son una novedad. Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales





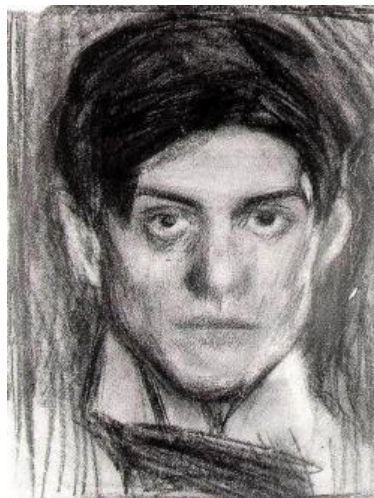
## II. ACTIVIDAD (hazla con tu familia)

Elabora un autorretrato<sup>1</sup> considerando los siguientes elementos:

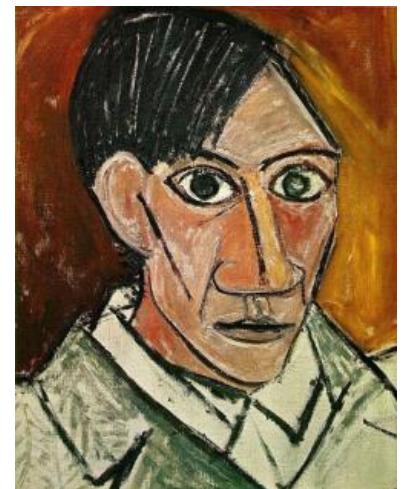
1. Continúan trabajando en relación a los siguientes elementos: describen en una lista los cambios propios de su edad (tanto físicos, como psicológicos y también los cambios sociales).
2. Luego describen actividades concretas que los ayuden a desarrollarse tanto físicamente, como afectivamente, cognitivamente, etc.
3. Finalmente, continúan diseñando un autorretrato que incorpore visual o simbólicamente los elementos anteriormente descritos.

### Ejemplos:

Picasso: Autorretratos desde los 15 hasta los 90 años de edad



II.



<sup>1</sup> La orientación sobre cómo hacer un autorretrato la verán con más detalle en su clase de artes visuales.

#### IV. RETROALIMENTACIÓN

Esta actividad nos ayuda a aprender a conocernos y aceptarnos tal como somos, fomentando una autoestima positiva, utilizando como medio de expresión la pintura, teniendo la libertad para trabajar y crear un autorretrato como quieras, sin guías o condicionamientos estéticos, aquí lo importante es el proceso que realizas durante el desarrollo de la actividad.

*" Al principio, el autorretrato es un aprendizaje y  
luego se vuelve una representación;  
He aquí cómo me veo, He aquí cómo pienso que me vi"  
Pablo Picasso.*

**RECUERDA ENVIAR LA FOTOGRAFÍA CON TU TRABAJO (ACTIVIDAD Y  
RETROALIMENTACIÓN) AL WHATSAPP +56964164525 O AL CORREO ELECTRÓNICO  
Nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl**