

Guía docente

Superando cambios

Área disciplinar: Psicología

Nivel: Secundario

Año: 5°

Contenido

- Los duelos en la adolescencia

Finalidad

- Esta guía tiene como propósito acompañar el abordaje del contenido “Los duelos en la adolescencia” desde una perspectiva psicológica, social y cultural, a partir del uso del material audiovisual (5PSIO25) que aborda distintas formas de pérdida y de cambio significativas en esta etapa del desarrollo.
- Se busca propiciar espacios de reflexión sobre cómo los/as adolescentes transitan distintos tipos de duelos: no solo por pérdidas físicas (fallecimientos), sino también por cambios simbólicos como el abandono de la infancia, el cambio de vínculos, la redefinición de la identidad o las rupturas afectivas.

Competencias y habilidades a desarrollar

- Comprender el concepto de duelo desde una perspectiva psicoemocional.
- Identificar los principales duelos que se experimentan en la adolescencia.
- Reflexionar sobre sus propios procesos de cambio y pérdida.
- Desarrollar habilidades de autorreflexión, empatía y expresión emocional.
- Producir contenido creativo que visibilice y resigneifique vivencias personales o colectivas.

Conocimientos previos requeridos

- No se requieren conocimientos previos específicos, aunque es recomendable haber trabajado previamente temas como emociones básicas, identidad personal o cambios durante la adolescencia.

Actividades sugeridas

Carta a lo que dejé atrás

1. Cada estudiante escribirá una carta personal dirigida a algo o alguien que haya perdido (puede ser una persona, una etapa, una amistad, un lugar, una versión de sí mismo).

La carta puede incluir:

- Despedida simbólica.

- Expresión de emociones (dolor, enojo, gratitud, etc.).
- Aprendizajes o deseos hacia el futuro.

2. Los estudiantes grabarán la carta realizada en el punto 1 usando la herramienta de grabadora de voz del celular:

En Android: se llama Grabadora de Voz o "Voice Recorder".

En iPhone: se llama Notas de Voz.

Consejos para grabar

Es muy sencillo, sólo tenés que abrirla, apretar "Grabar" y hablar con calma y claridad. Al terminar, guardá el archivo con un nombre que identifiques (por ejemplo, Carta a mi infancia - Lara.mp3).

La música puede ayudarte a transmitir mejor la emoción del mensaje. Elegí una que sea suave y coherente con lo que expresás.

Cierre de las actividades

Finalizar la propuesta con un momento colectivo e íntimo que permita a los estudiantes compartir sus cartas en formato audio, escucharse entre sí, reconocer emociones comunes y generar un espacio de contención y expresión emocional.

► **Bibliografía**

- María Elena Oddone (2010). Adolescencia: cambios, crisis y creatividad. Lugar Editorial

Créditos (equipo docente): Flores Natalia, Pérez Juan Gabriel.