



Guía para el profesorado

2º
ESO

ni ogros ni princesas

EDUCACIÓN EN SEXUALIDADES

ÍNDICE

2^o
ESO

HABILIDADES

Comunicación de emociones
Gestión de emociones
Habilidades socio-emocionales
Comunicación afectiva
Resolución de conflictos
Acoso y violencia escolar

- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 1:** Mis emociones y yo 83
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 2:** ¡Gestiono mis emociones! 85
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 3:** Aprendiendo a convivir con mis compis .. 88
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 4:** ¡Ligando voy, ligando vengo! 90
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 5:** Yo resuelvo mis conflictos 92
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 6:** Yo me posiciono frente al acoso 95

AFECTOS

Autoestima y autoconcepto
Cuidado de la autoestima
Bellezas diversas
Belleza propia
Afectos sexuales
Enamoramiento y amor
Rupturas

- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 7:** Lo que pienso de mí 98
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 8:** Porque yo lo valgo 100
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 9:** Lo que veo en ti 104
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 10:** Lo que veo en mí 109
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 11:** Mis afectos sexuales 111
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 12:** Los amores y yo 113
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 13:** Los desamores y yo 116

CUERPOS

Diversidad de deseos
Métodos anticonceptivos
Derechos sexuales

- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 14:** Mis deseos y yo 119
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 15:** Métodos anticonceptivos 123
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 16:** Mis Derechos Sexuales 126

PLACERES

Primeras veces
Consentimiento
Diversidad erótica

- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 17:** Muchas primeras veces 131
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 18:** No es no, siempre 133
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 19:** Yo decido lo que me gusta 136

IDENTIDADES

Género y medios
Colectivo LGTBI+
Seguridad en redes
Sexting

- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 20:** El sexismo que me rodea 139
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 21:** Mis derechos, tus derechos 142
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 22:** Las redes y yo 145
- ➔ **PROPUESTA DIDÁCTICA 23:** *Sexting* 148



HABILIDADES

PROPUESTA DIDÁCTICA 1:

Mis emociones y yo

CONTENIDOS:

Vivencia y comunicación de emociones

Una **emoción** es una reacción involuntaria y automática de nuestro cuerpo ante un estímulo externo (algo que veo, oigo...) o interno (un pensamiento, recuerdo...), que provoca cambios fisiológicos y reacciones conductuales:

- Los **cambios fisiológicos** son transitorios y, en función de la emoción, pueden aparecer temblor, sonrojos, sudoración, respiración agitada, tensión muscular, taquicardia... Estos cambios son universales, es decir, ante una situación que provoca, por ejemplo, miedo, el cuerpo de todas las personas reacciona de forma similar.
- Las personas también reaccionan ante una emoción con su **conducta**, que refleja cómo la interpreta y expresa: gestos, acciones, expresiones faciales... En esta parte conductual, la expresión emocional es muy diversa y cada persona reacciona de una forma, influenciada por su cultura, género, experiencias, aprendizaje, situación concreta...

Hay diferentes teorías sobre las emociones y una de las más aceptadas establece que hay seis **emociones básicas o primarias**: tristeza, ira o rabia, miedo, alegría, sorpresa y asco. Son

básicas porque cuando aparecen informan de una **necesidad fundamental** del ser humano (que está siendo satisfecha o no). Estas necesidades también son universales (iguales en todas las culturas) y son cinco, según la pirámide de necesidades del psicólogo Abraham Maslow: supervivencia, seguridad, pertenencia, reconocimiento y autorrealización (se desarrolla más en la PD siguiente).

En este sentido, las emociones pueden provocar **vivencias positivas** (generan bienestar), **negativas** (malestar) y **neutras** (no tienen por qué producir bienestar o malestar, como la sorpresa). Para evitar vivencias negativas, las emociones se pueden gestionar y para eso el primer paso es **identificar** qué emoción experimentamos y **comprender por qué**. Este paso es clave para poder hacer una correcta gestión y sentirnos mejor. Cabe apuntar que las emociones que generan vivencias negativas, en pequeñas cantidades y baja intensidad, no son necesariamente perjudiciales, ya que forman parte de la vida y del aprendizaje para gestionarlas.

Relacionados con las emociones, están los **sentimientos**, que son más elaborados: se dan después de la emoción y es la suma de la emoción más la consciencia de la misma, es decir, la persona toma consciencia de su emoción y le pone un nombre, que es el sentimiento. Ejemplo: una persona nos produce alegría al verla (reacción subjetiva e inconsciente) y al pensar en este hecho, el sentimiento que aparece es la felicidad (reacción cognitiva y consciente: "Estoy feliz"). Algunos de los sentimientos más universales son: amor, vergüenza, desconcierto, orgullo, envidia, celos, felicidad... A su vez, los sentimientos también pueden generar bienestar o malestar.

Se puede concluir que las emociones son básicas, primitivas, unidireccionales (surgen au-

tomáticamente ante un estímulo), se dan de forma inconsciente y son muy rápidas; los sentimientos aparecen después de la emoción (no hay sentimiento sin emoción previa), incluyen la capacidad de pensar y reflexionar sobre lo que se experimenta, y duran más (concretamente el tiempo que pensemos en ellos). Una misma emoción puede provocar además más de un sentimiento (en el ejemplo anterior, podría aparecer también el sentimiento del amor).

Por último, hay que señalar la **fuerte influencia del género** en la expresión de emociones, que marcan la expresión emocional de ellas para ser femeninas (ejemplo, "llorar es de chicas") y la de ellos para demostrar su masculinidad ("los chicos no lloran"). Estos estereotipos dan permiso a las chicas para hablar de sus emociones y para expresarlas de forma visible (salvo la rabia, que no es "femenina"), mientras que los chicos deben ocultarlas, aunque pueden expresar su rabia o asco, con actitudes o conductas agresivas. Es necesario, por tanto, realizar un análisis crítico para ver qué emociones manifiestan las chicas, cuáles los chicos y cómo las expresan. Si hay diferencias, habrá que preguntarse por qué, ya que las emociones son universales y tanto ellas como ellos las experimentan. Asimismo, hay que reflexionar sobre si estas diferencias generan bienestar e igualdad en las personas y en las sociedades, o por el contrario provocan malestar (al no poder manifestar y expresar lo que se siente con total libertad) y perpetúan la desigualdad.

La comunicación de emociones y su expresión adecuada (en lugar del ocultamiento o la represión) contribuyen al **bienestar emocional personal**. De este modo, cada persona debe poder expresar y gestionar sus emociones de forma libre, sin imposiciones sociales de ningún tipo.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Describir qué son las emociones y cómo expresarlas libres de sexismo.
- ▶ Adquirir las habilidades para reconocer, gestionar y expresar las propias emociones.
- ▶ Analizar situaciones de comunicación de emociones, en diferentes contextos, reales o simulados.

IDEA CLAVE

Para gestionar mis emociones, lo primero es identificar lo que siento y comprender por qué.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantean tres actividades y las aportaciones del alumnado se completarán con los CONTENIDOS que el profesorado incorpore. En todas las PD y actividades, se busca una participación paritaria de chicas y chicos, y que las tareas en los trabajos grupales sean rotativas.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Fragmento de “Redes” (programa núm. 50, RTVE, 2'59")

Tras el visionado, se comenta:

- ¿De qué habla el vídeo? ¿Qué os sugiere?
- ¿Qué son las emociones? ¿Por qué surgen? ¿Qué provocan las emociones?
- ¿Qué son los sentimientos? ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?

2. Trabajo individual escrito: emociones

Vamos a partir un folio en cuatro y cada estudiante va a escribir en un trozo la respuesta a una pregunta. No hace falta que copie la pregunta, solo que la numere para ordenarlas a posteriori y también que ponga el símbolo correspondiente al sexo/género con el que se identifique (o que lo escriba). Serán cuatro preguntas y la respuesta es individual, anónima y no pasa nada por no saber (se puede dejar en blanco). Se trata de averiguar lo que sabe la clase en su conjunto (y no cada estudiante) para así construir el conocimiento de forma colectiva. Tras cada pregunta, se recogen los papeles, y se recuerda que coloquen el número y el símbolo correspondiente en la siguiente. Las preguntas son:

- 1) Nombra tres emociones que sientas con frecuencia.
- 2) ¿Qué haces cuando aparecen esas emociones?
- 3) Nombra tres sentimientos que sientas con frecuencia.
- 4) ¿Qué diferencias hay entre chicas y chicos en el tema de emociones y sentimientos?

3. Trabajo en grupos: emociones

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos en función del número. A cada grupo se le da uno de los bloques de respuestas. Se lo reparten como si fuesen cartas (para que todo el grupo participe) menos a una persona que irá apuntando lo que las otras leen. La tarea es resumir las respuestas: se recoge lo que es nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez. Asimismo, cada grupo hace un análisis de las respuestas por sexo/género, detectando si hay diferencias. Cuando terminan, una persona expone el resumen, con análisis de género, y las respuestas

se apuntan en la pizarra en cuatro columnas, una para cada pregunta. Tras cada exposición, se comenta y, en el caso de que haya diferencias en las respuestas entre chicas y chicos, se pregunta por qué creen que las hay. Se acaba con debate: “¿Las emociones que aparecen generan vivencias positivas?, ¿negativas?...”, “¿Por qué pensáis que nuestra clase siente esas emociones y sentimientos?”, “¿Por qué hay diferencias en las respuestas de chicas y chicos?”, “¿Qué podría hacer cada persona para gestionar mejor sus emociones?*”.

4. Trabajo en grupos: emociones

Se plantea un caso para que, en grupos, lo solucionen: “A Ana le gusta Cris y toma la iniciativa con una invitación al cine. En un primer momento, recibe un sí por respuesta, pero luego Cris al saber que van en plan pareja, sin más amistades, se echa para atrás y pone una excusa para no ir”. Cada grupo debe responder a las siguientes cuestiones:

- 1) ¿Qué emoción pensáis que experimenta Ana?
- 2) ¿Qué sentimiento pensáis que tiene Ana?
- 3) ¿Qué puede hacer Ana para gestionar esa emoción y sentirse mejor?*

Se pone en común y se plantea debate: “¿Hubiesen dado las mismas respuestas si el chico hubiese invitado a Ana?”, “¿Y si Cris fuese una chica, qué hubiesen pensado?”.

Para terminar, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

— Fragmento de “Redes”:

<https://youtu.be/wYmPmnWv-s8>

* Esta cuestión se desarrolla más en la próxima PD y se plantea en esta para introducir el tema.

PROPUESTA DIDÁCTICA 2:

iGestiono mis emociones!

CONTENIDOS:

Vivencia y comunicación de emociones

Emociones y **sentimientos** influyen en nuestras **relaciones**, que a su vez nos provocan emociones y sentimientos, que aportan una información valiosa sobre si una relación nos genera bienestar (es nutritiva) o malestar (tóxica).

Partiendo de la teoría que establece seis **emociones básicas universales** (tristeza, ira o rabia, miedo, alegría, sorpresa y asco), podemos relacionar las mismas con cinco **necesidades fundamentales** de los seres humanos (según Abraham Maslow), que también son universales. Así, al experimentar una emoción, esta nos informa de que una (o varias) necesidades están siendo satisfechas o no. Maslow desarrolló su teoría en una pirámide, de manera que en la base están las necesidades de supervivencia (que todas las personas tienen que tener satisfechas para poder vivir) y en el resto de escalones, se van concretando otras necesidades vinculadas al bienestar. Las cinco necesidades fundamentales son:

- 1) **Supervivencia:** Necesidades biológicas como respirar, beber agua, dormir, comer...
- 2) **Seguridad y protección:** Segundo eslabón de necesidades relacionadas con la seguridad

personal, el orden, la estabilidad y la protección (seguridad física, de ingresos, familiar, salud...).

- 3) **Pertenencia:** Vínculos afectivos con otras personas que permiten superar la soledad y desarrollar sentimientos de pertenencia, tal y como ocurre con un amor correspondido o con la afiliación a un determinado grupo (familiar, de amistad, político, deportivo...).
- 4) **Reconocimiento:** Valoración propia y percepción de la valoración de otras personas.
- 5) **Autorrealización:** Es algo abstracto, se relaciona con cuestiones individuales como desarrollo espiritual, ético, una misión en la vida, ayuda desinteresada...

Este modelo de Maslow no está exento de críticas, pero permite vincular emociones con necesidades. Ejemplo, la tristeza por un suspenso se relaciona con la necesidad de reconocimiento (no ha sido satisfecha) o la alegría al estar con amistades tiene que ver con la pertenencia. Se generan así **vivencias emocionales positivas o negativas**, que van a influir en nuestra autoestima, en nuestro bienestar y en nuestra conducta, ya que hay un vínculo muy fuerte entre lo que sentimos y lo que hacemos.

Cuando hay una vivencia negativa, cobra especial relevancia la **gestión emocional** que, a veces, requiere de acciones inmediatas para controlar el malestar (ejemplo, respiración consciente). Cuando este malestar es más controlado, se propone este **proceso** para la gestión emocional:

- 1) **Identificar** la emoción y **expresarla**.
- 2) **Comprender** qué información nos aporta sobre nuestras necesidades.
- 3) **Compartir** nuestra emoción con otras personas mediante la comunicación asertiva.

- 4) Pasar a la **acción**, tras reflexionar, para satisfacer nuestra necesidad.
- 5) **Autocuidado**, con acciones y actividades que nos gustan y/o nos generan bienestar.

Un **ejemplo** para este proceso, retomando el caso de la PD anterior:

- **Identificar y expresar:** Ana está enojada (sentimiento), su emoción es rabia y golpea la almohada.
- **Comprender:** Se siente rechazada por Cris lo que relaciona con su necesidad de reconocimiento.
- **Comunicación asertiva:** “Ya sé que no era tu intención, pero al decirme primero que sí y luego que no, me sentí mal porque entendí que no querías estar a solas conmigo”. También lo puede compartir con amistades (“Me siento así, por esto”).
- **Acción:** Según la respuesta de Cris, si es un malentendido, le puede proponer que la próxima vez tome la iniciativa para hacer algo; si le confirma lo que piensa, tendrá que satisfacer su necesidad de reconocimiento con otras personas (quedar con amigas, familia...).

El **análisis de género** es clave: los mandatos sociales promueven que las chicas identifiquen sus emociones, las expresen de forma “femenina” (sí llorando, no gritando) y las compartan con sus amigas pero no actúen (sufridoras); los chicos no tienen qué identificar (hay que ocultar), no deben compartir lo que sienten, pero sí expresar y actuar de forma “masculina” (gritos, golpes, amenazas, riesgo...). Esta gestión no favorece el bienestar, al contrario, provoca más sufrimiento.

Las emociones no pueden definirte, porque no las sentimos todo el tiempo. Lo que sí te define es cómo las gestionas y cómo actúas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Describir qué son las emociones y cómo expresarlas libres de sexismo.
- ▶ Adquirir las habilidades para reconocer y gestionar las propias emociones y su influencia en las relaciones.
- ▶ Analizar situaciones de comunicación de emociones, en diferentes contextos, reales o simulados.

IDEA CLAVE

Para sentirme mejor, puedo identificar mis emociones, comprenderlas, comunicarlas de forma asertiva y cuidarme mucho con hábitos saludables, por ejemplo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Una de las actividades consiste en la elaboración de un pequeño guion elaborando una secuencia final para el capítulo de nuestra web serie. Se busca que sea un ejercicio sencillo y que cada grupo haga su final, según su criterio, aportando propuestas relacionadas con la gestión y expresión de emociones. Esa secuencia creada por el alumnado se puede leer o representar para lo que será necesario dar un tiempo de preparación e indicaciones para ponerla en escena.

DESARROLLO

1. Explicación teórica-participativa: emociones y necesidades

Se repasan, preguntado al alumnado, las emociones básicas, qué vivencias generan, qué se puede hacer cuando hay malestar y con qué creen que se relacionan esas emociones: “¿De qué nos están informando?”, “¿Qué necesidades podemos relacionar con las emociones?”... Se comenta la pirámide de Maslow y se escriben las necesidades en la pizarra para poder consultarlas durante el resto de actividades.

2. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T02x01 - “La emoción”)

La webserie “Niogro & Niprincesa” regresa con un recuerdo de la temporada anterior y el comienzo del nuevo curso escolar. Cada capítulo propone dos posibilidades de final y el alumnado tendrá que votar cuál prefiere. Tras la proyección, se plantea debate:



- ¿Qué os ha parecido la escena? ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo se han sentido los personajes?
- ¿Qué cuestiones ha planteado la otra Niprincesa? (Se explica, si es necesario, el proceso para la gestión de emociones).

- ¿La expresión de las emociones por parte de las protagonistas responde a un patrón de género? Hay que argumentar la respuesta.
- ¿Qué podrían hacer para sentirse mejor al final de este capítulo? (Se explica, si es necesario, las técnicas recogidas en el ANEXO PARA EL PROFESORADO).

3. Dinámica: técnicas para la gestión emocional

Se ponen en práctica dos técnicas de manejo de emociones: respiración profunda y pensamiento positivo. Para ello, es necesario el silencio y que el alumnado cierre los ojos. El profesorado guiará la práctica (se puede poner música instrumental para la relajación).

Tras la práctica, se comenta cómo se han sentido y si creen que es de utilidad.

4. Trabajo creativo en grupos: una escena

Se hacen varios grupos y se dan dos tareas:

- Tarea 1: Preparación de un “final” para la escena donde ponen en práctica lo aprendido sobre el proceso de gestión de emociones de los dos personajes, incluyendo una técnica para el control de las reacciones fisiológicas o del pensamiento.
- Tarea 2: Cada grupo lee o representa de forma teatralizada su propuesta.

Para finalizar, se proyecta el final más votado del capítulo, ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Gestión emocional.**
- “Niogro & Niprincesa”, temporada 2, capítulo 1 - “La emoción”:
<https://youtu.be/aNOEauGhCJ4>

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Gestión emocional

En la adolescencia, las **competencias emocionales** experimentan un gran desarrollo debido al cambio en la capacidad intelectual, adquiriendo una mayor complejidad de pensamiento. Asimismo, hay una mayor capacidad para la introspección, lo que permite examinar las propias emociones, ya que hay mayor conciencia de los estados afectivos que en edades anteriores.

Para un adecuado **desarrollo emocional**, se pueden desarrollar **habilidades** para regular las emociones intensas, modular las emociones que fluctúan rápidamente o autocontrolarse de manera independiente. De este modo, se busca lograr el conocimiento de las propias emociones y poder atenderlas de manera efectiva, sin que sobrepasen, al tiempo que com-

prender las consecuencias de la expresión emocional. En este sentido, también se puede entrenar la habilidad de transformar el significado de un acontecimiento negativo para que sea menos dañino.

Hay que tener en cuenta además que, en ocasiones, se pueden vivir estados emocionales que provocan un malestar muy intenso que nos puede sobrepasar, por lo que es necesario canalizar estas emociones de forma constructiva para aliviar el sufrimiento y recuperar el control.

Para lograr el adecuado desarrollo emocional y/o evitar vivencias de sufrimiento intenso, existen propuestas de acción para la gestión emocional y también técnicas de control, que buscan aceptar las

emociones (y los procesos asociados a ellas) y canalizarlas para que dejen de producir malestar (y así liberar la tensión). De este modo, se favorece la regulación o control emocional, que es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Esto es diferente a reprimirlas; al contrario, es importante expresarlas de manera adecuada en función del momento, la situación y las personas presentes. Sin embargo, en nuestra cultura, hay tendencia a reprimir las emociones cuando generan vivencias negativas, especialmente en público, pero esto no las elimina, sino que las puede reprimir e intensificar.

Por otra parte, en la regulación emocional, hay dos **componentes esenciales**: cognitivos y corporales.

PROPUESTAS DE ACCIÓN

Algunas propuestas para disminuir las emociones intensas y sentir más tranquilidad son: llorar, gritar (en privado), golpear una almohada, correr, pasear, dibujar nuestra emoción, escribir lo que nos pasa, hacer deporte o ejercicio físico, hablar con otras personas y compartir lo que nos pasa, meditar, escuchar música, cantar, bailar...

Por otro lado, uno de los componentes esenciales de la regulación es de **índole cognitivo**, ya que es la manera de interpretar situaciones concretas lo que condiciona las reacciones emocionales. En este punto, se puede jugar a desdramatizar lo que nos pasa, incluso transformando el drama que estamos viviendo en una comedia. Por ejemplo, ante una ofensa, podemos interpretarlo con una intencionalidad positiva y dar las gracias: "Pues seguramente tenga que mejorar eso, gracias por decírmelo, aunque para la próxima te agradecería que me lo dijese con palabras bonitas".

TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL

Como ya se adelantó, hay diferentes técnicas para la gestión de vivencias emocionales negativas. Vamos a describir dos, una se basa en el **control de los pensamientos negativos** y otra en el **control de las reacciones corporales**.

1) Pensamiento positivo: Tiene que ver con el componente cognitivo de la regulación emocional, mencionado antes. Esta técnica puede utilizarse durante o después de vivencias emocionales negativas o para generar vivencias positivas.

Descripción:

- Al sentir malestar, vamos a prestar emoción al tipo de pensamientos que tenemos e identificar los negativos (centrados en el fracaso, el enfado hacia otras personas, etc.).
- Mentalmente decimos "¡Basta!" y cambiaremos esos pensamientos por otros positivos. Ejemplo, pensamiento negativo: "Soy un desastre", cambio a positivo: "Soy capaz de superar esto".

2) Control de la respiración / Respiración profunda: Esta técnica tiene que ver con el otro componente básico de la regulación emocional que hace referencia al control corporal, ya que la intensidad de las emociones está estrechamente relacionada con la activación fisiológica. Esta técnica es fácil de aplicar y útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarnos a situaciones emocionales intensas. Consiste en respirar de forma lenta pero sin mucha cantidad de aire, mejor por la nariz (aunque si hay dificultad, puede ser por la boca sin abrirla excesivamente).

Descripción:

- Ponemos una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarnos que el aire va al abdomen sin mover el pecho.
- Inspiramos profundamente contando hasta 4. Mantenemos la respiración contando hasta 4. Soltamos el aire contando hasta 4.
- Repetimos durante dos minutos.

PROPUESTA DIDÁCTICA 3:

Aprendiendo a convivir con mis compis

CONTENIDOS:

Aprendizaje socio-emocional: modelos y formas de convivir

El **aprendizaje socio-emocional** es un proceso a través del cual adquirimos conocimientos, actitudes y habilidades socio-emocionales, que son un conjunto de herramientas que nos permiten comprender y regular nuestras emociones, establecer y lograr metas positivas, tomar decisiones responsables, empatizar y apreciar la diversidad, y mantener relaciones personales positivas.

De este modo, las personas con estas habilidades resuelven con más facilidades sus problemas cotidianos, sus relaciones personales son más positivas y toman decisiones más acertadas para su bienestar.

Para adquirir estas **habilidades socio-emocionales**, lo primero es conocerlas para así poder comprenderlas y ponerlas en práctica, ya que estas habilidades se pueden incorporar y mejorar a través de la práctica y el entrenamiento.

Hay muchas habilidades y, de forma sencilla, se pueden ordenar en cinco áreas:

- 1) **Autoconocimiento:** Capacidad de entender qué me pasa, y saber expresar emociones y sentimientos, para vincularlas con nuestras necesidades, al tiempo que reconozco mis capacidades y debilidades.
- 2) **Autocontrol:** Supone tomar control sobre nuestras emociones y conductas, de manera que podamos gestionarlas de forma adecuada, controlar los impulsos (y/o expresarlos de forma adecuada) y establecer metas.
- 3) **Habilidad de relación:** Se centra en mantener relaciones saludables con las demás personas a través de la comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos.
- 4) **Habilidad social:** Se refiere a ver las cosas desde la perspectiva de otras personas, para empatizar y apreciar la diversidad así como para comprender y respetar otras experiencias, normas y comportamientos.
- 5) **Toma de decisiones responsable:** El objetivo es tomar las mejores decisiones, cumpliendo con el código ético propio, para generar bienestar personal y también para las demás personas, lo que incluye valorar las consecuencias de nuestras acciones.

En estas cinco áreas, se han nombrado, de este modo, las siguientes **habilidades**: identificación, comprensión, expresión y regulación emocional, reconocimiento de capacidades y debilidades, comunicación asertiva, cooperación, resolución de conflictos, empatía, res-

peto a la diversidad y toma de decisiones responsable. Hay muchas otras como la escucha activa, el pensamiento crítico, el trabajo en equipo, la iniciativa o la perseverancia.

La investigación muestra que los programas de aprendizaje socio-emocional tienen impacto positivo: aumenta el rendimiento académico, mejoran las actitudes y comportamientos, y hay un impacto positivo en el clima escolar. Finalmente, el objetivo de este tipo de aprendizaje es que el alumnado se conozca y se valore desde el respeto y la amistad (conducta prosocial). Este aprendizaje también favorece que el alumnado entienda cómo y por qué se comporta de esa forma, y qué apoyos necesita para que su conducta contribuya a su bienestar.

Hay que tener en cuenta, una vez más, la **perspectiva de género**. Los resultados de algunos estudios clásicos y también más recientes muestran que las mujeres tienen más habilidades para la expresión de sentimientos positivos, también mayor sensibilidad emocional y empatía, mientras que los hombres cuentan con más facilidad para expresar sentimientos negativos, hacer peticiones y ser más asertivos en situaciones laborales; por otra parte, ellos se comportan de forma más activa en el ámbito social, mientras que ellas son más dependientes y conformistas. Estos resultados permiten inferir que hay diferencias entre mujeres y hombres en las habilidades y conductas sociales, que tienen que ver con los estereotipos de género y una educación diferente. Es, por tanto, urgente construir **sociedades y realidades coeducativas**, donde tanto chicas como chicos reciban los mismos mensajes y aprendizajes para construirse de forma libre como personas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Acercarse a otras personas para establecer relaciones de manera positiva.
- ▶ Conocer las habilidades sociales básicas.
- ▶ Establecer relaciones interpersonales positivas empleando habilidades sociales.

IDEA CLAVE

Para mejorar la convivencia y el bienestar, puedo gestionar mis emociones, comunicarme respetuosamente y usar la empatía.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Esta PD aborda competencias clave sociales y cívicas. En la actividad 2, se proponen varias pruebas dando un tiempo limitado que el profesorado decidirá en función de la prueba y de su conocimiento sobre el alumnado. Para poder resolver adecuadamente cada prueba, es importante que el alumnado maneje un esquema claro de las competencias socio-emocionales.

DESARROLLO

1. Lluvia de ideas: habilidades para la convivencia

Se escribe en el encerado “**habilidades para la convivencia**” y se propone al alumnado que aporte ideas al respecto. Para animar, se puede preguntar cómo cada estudiante puede mejorar la convivencia en el aula. Las ideas aporta-

das se relacionarán con las habilidades socio-emocionales. Como resultado, se escribirá en la pizarra el siguiente esquema (para su consulta durante esta PD):

- 1) Autoconocimiento: Identificar emociones, relacionarlas con necesidades, expresar sentimientos, y valorar capacidades y debilidades.
- 2) Autocontrol: Gestionar mis emociones y elaborar una estrategia positiva.
- 3) Habilidad de relación: Comunicación, cooperación y resolución de conflictos.
- 4) Habilidad social: Respetar las diferencias y empatía.
- 5) Toma de decisiones: Identificar el problema, valorar alternativas y resultados, tomar decisiones para el bienestar individual y colectivo.

Se acaba con una pregunta final: “¿Cuál es el principal problema de convivencia del aula?”.

2. Juego: aprendiendo a convivir

Este juego consta de varias pruebas con un tiempo de resolución para crear clima de yin-cana. Tras cada prueba, se pide que el trabajo se exponga de forma voluntaria.

- Prueba 1: Cada estudiante piensa en una situación que le provoca vivencias emocionales negativas y que no le importe compartir. Esa situación la plasma en un papel, en el que dibuja el contorno de su mano y en cada dedo escribe: situación, emoción (que le genera), necesidad fundamental (con la que vincula la emoción), reacción (lo que hace) y capacidad (qué fortaleza tiene para resolver esa situación). Ejemplo, situación: discusión en casa porque no recojo; emoción: rabia; necesidad fundamental: reconocimiento (hago muchas cosas que no valoran); reacción: discuto con mi familia;

capacidad: sé recoger y puedo colaborar en las tareas.

- Prueba 2: Se hacen parejas e intercambian los papeles elaborados, de manera que cada estudiante valora una situación diferente a la suya. La tarea consiste en proponer una forma de expresar las emociones/sentimientos a la otra persona y una estrategia positiva para que la situación no se vuelva a repetir. En el ejemplo, en la parte de expresión, se podría comunicar “Siento agobio cuando gritáis para que recoja mi cuarto porque parece que no valoráis las otras cosas que hago en casa”; en la parte de estrategia: comprometerse a recoger el cuarto sin necesidad de que se lo pidan pero con autonomía para hacerlo cuando quiera/pueda.
- Prueba 3: Las parejas se unen en grupos de cuatro y hacen una propuesta para mejorar la comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos en el aula.
- Prueba 4: Es un debate para el que se recupera el principal problema de convivencia, se piensa en alternativas para el mismo, con ventajas e inconvenientes, y se toma una decisión para mejorarlo. Una vez tomada la decisión, se pondrá en práctica la estrategia elegida. Una o dos semanas más tarde, se debe dedicar tiempo a evaluar los resultados obtenidos, pudiendo modificar la decisión si no se han obtenido los resultados esperados.
- Prueba 5: Cada persona reflexiona en silencio y escribe un “compromiso responsable” para involucrarse en la decisión. La tarea es individual y no hay que compartirla.

Se cierra con sus opiniones sobre las actividades, conclusiones e idea clave.

PROPUESTA DIDÁCTICA 4:

¡Ligando voy, ligando vengo!

CONTENIDOS:

Comunicación afectiva para ligar/relacionarse

En la adolescencia, se establecen nuevas **relaciones** y ligar se convierte en un tema de interés, lo que nos sirve para reflexionar sobre cómo deben ser las relaciones para generar bienestar. Hay una serie de valores clave para establecer relaciones satisfactorias: respeto, buenos tratos, naturalidad (cada persona puede expresarse como quiera pues no hay una forma mejor que otra) y honestidad (cuando se transmite desde lo que se siente, la comunicación es más efectiva). Por otro lado, tanto chicas como chicos pueden tomar la iniciativa sin sufrir diferentes valoraciones por cuestiones de género. Todavía persisten estereotipos que culpabilizan a las chicas con iniciativa o que ligan mucho, mientras que a los chicos se les valora de forma positiva.

Se propone el siguiente proceso para relacionarse de forma afectiva (son orientaciones que se pueden aplicar o no, o adaptar a la forma de ser y de **comunicar** de cada persona):

1) Mirada: Nos ayuda a establecer contacto y saber que puede haber interés (si no es co-

rrespondida, no tiene por qué no haber interés, puede ser timidez, por ejemplo). Además, mirar a los ojos al hablar favorece una comunicación efectiva.

2) Saludo: Si nos gusta alguien, tanto si conocemos a esa persona como si no, podemos acercarnos para saludar de forma respetuosa. Ejemplo: “Hola, ¿qué tal, cómo lo estás pasando?”.

3) Conversación: Entra en juego la comunicación verbal (lo que decimos) y la no verbal (lo que transmitimos sin hablar). Para iniciar una conversación, se pueden usar preguntas abiertas para saber más de esa persona, pues denotan interés: “¿Qué te gusta hacer los fines de semana?”. Los “mensajes yo” (vistos en 1º ESO), adaptados a la situación, son también un recurso: “Me gusta ir a la playa, porque me relaja y me pone de buen humor”. En relación a lo no verbal, una expresión facial relajada, sonrisa, postura cómoda, sin cruzar brazos ni piernas... favorecen la comunicación.

4) Resolución: En el mismo encuentro o en otro, se pueden proponer otros encuentros para conocerse. Ejemplo, se puede usar un “mensaje yo”: “Cuando estoy contigo, me siento bien y me gustaría quedar más veces”. Tanto si la respuesta es “sí” o “no”, aparecen emociones, pero si es un “no”, habrá que gestionar el malestar (si surge) teniendo en cuenta que debemos respetar la decisión de la otra persona, al igual que nos gusta que respeten la nuestra.

En las relaciones (y en la vida), el alumnado debe aprender a **recibir** y también a **dar un “no”**, pues es algo que ocurrirá en diferentes contextos y situaciones:

- Hay diferentes **tipos de “noes”**: “no así”, “no ahora” y “no contigo”. Los dos primeros implican posibilidad futura, posiblemente vinculado a un cambio; el “no contigo” no contempla esa posibilidad y, en este caso, hay que respetar los deseos de la otra persona y aceptarlo.
- **Cuando se recibe un “no”**, es posible que se genere malestar (tristeza, rabia...). Hay que identificar nuestra emoción, vincularla a nuestras necesidades básicas y satisfacer esas necesidades con otras personas. Al tiempo, es clave cuidar la autoestima y nuestra salud.
- **Cuando se da un “no”**, hay que potenciar el cuidado de la otra persona, tal y como nos gustaría que hiciesen con nosotras. Algunas propuestas: agradecer el reconocimiento recibido, ser honesta/o con nuestros sentimientos y comunicarlos de forma respetuosa, sencilla y directa, no recurrir a mentiras “piadosas” que pueden dar lugar a malentendidos, hacer un refuerzo sincero a la otra persona (se puede destacar su valentía por expresar lo que siente o alguna característica de su personalidad que nos guste), y plantear la posibilidad (si así se siente) de una amistad.

Otra tema de interés son los **espacios para ligar**. En la actualidad, se liga también en espacios virtuales, lo que tiene aspectos positivos y negativos. Entre lo positivo, conocer gente, nuevas amistades, contacto con personas que están lejos... Entre lo negativo, faltas de respeto, difusión de información sin consentimiento, ciberacoso, etc. Tanto en los encuentros físicos/análogos como en los virtuales, se deben promover buenos tratos y establecer medidas de seguridad, como quedar en un lugar público o ir con amistades.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Analizar situaciones de comunicación de emociones, en diferentes contextos, reales o simulados.
- ▶ Acercarse a otras personas para establecer relaciones con ellas, afectivas o no, de manera positiva.

IDEA CLAVE

Cuando hacemos preguntas y nos interesamos por la otra persona de forma respetuosa, la comunicación puede ser más efectiva y afectiva.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se aborda un tema, el ligue, que puede generar risas, vergüenzas, silencios... Hay que dar tiempo al alumnado para que tome confianza y vea que se aborda el tema con naturalidad. El profesorado puede usar los silencios y también aportar alguna idea para dinamizar la sesión.

DESARROLLO

1. Lluvia de ideas en movimiento: ligar

Se plantea una lluvia de ideas en movimiento con la palabra “ligar”. Para aportar ideas, cada estudiante se levanta, acude al encerado y escribe su idea. Para poder volver a sentarse, tiene que haber otra persona que ocupe su lugar. De este modo, se va rellenando la piza-

rra con las palabras que el alumnado aporta. Saldrán, posiblemente, estos cuatro temas: emociones y sentimientos, comunicación, prácticas eróticas y sitios de ligue. Cuando no salga ningún estudiante más al encerado (podemos dejar un tiempo de medio minuto a un minuto), leemos todas las palabras: “¿Hay alguna que queráis comentar, que no sepáis su significado, que quitaríais de esta lista?”... Se pueden repasar y ordenar por los temas mencionados, recordando CONTENIDOS de PD anteriores.

Tras la lluvia de ideas, se puede abrir debate en torno a otros temas:

- ¿Quién debe llevar la iniciativa a la hora de ligar en las parejas hetero, el chico o la chica?, ¿por qué? ¿Y en las parejas homo, cómo pensáis que se liga?
- ¿Es diferente la valoración que se hace de una chica que liga mucho que la que se hace de un chico?, ¿por qué?, ¿cómo debería ser y qué se puede hacer?
- Sobre los sitios donde se liga, ¿qué opináis de los espacios virtuales?, ¿ventajas e inconvenientes?, ¿precauciones? ¿Estos espacios los usan de forma diferente chicas y chicos?, ¿por qué?

2. Cinefórum: Escena de “Ejecutivo agresivo” (Revolution Studios, 2’25”)

Tras la proyección, se comenta brevemente: “¿Qué os ha parecido?”, “¿Qué pensáis del consejo que recibe el protagonista?”, “¿Cómo pensáis que termina esta historia?”... Después, se divide al aula en grupos y cada grupo tiene que escribir el final de esta historia con la siguiente premisa: respeto a la otra persona. A cada grupo se le da un supuesto diferente:

- 1) El protagonista lleva la iniciativa en el ligue.
- 2) Se mantiene la misma pareja pero es la mujer la que toma la iniciativa.
- 3) La pareja está formada por dos mujeres.
- 4) La pareja está formada por dos hombres.

Para la puesta en común, deben actuar todas las personas de cada grupo (leyendo o interpretando una parte, explicando el proceso de trabajo...). Cada grupo puede leer o representar de forma teatralizada. Tras cada intervención, se comenta y se relaciona con los CONTENIDOS.

3. Debate final: El no

Por último, se plantea un debate acerca de dar y recibir un “no”:

- Recibir un “no”: ¿Qué pasa cuando te dan un “no”? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué se puede hacer para sentirse mejor?
- Dar un “no”: ¿Qué pasa cuando se da un “no”? ¿Cómo nos sentimos? ¿Cómo se podría dar un “no” de la forma más adecuada?
- ¿Pensáis que hay diferencias entre chicas y chicos a la hora de dar y recibir “noes”? ¿Cuáles son?

Para terminar, ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

— Escena de “Ejecutivo agresivo”:
<https://youtu.be/1Ld3AMDs9Ls>

PROPUESTA DIDÁCTICA 5:

Yo resuelvo mis conflictos

CONTENIDOS:

Resolución positiva de conflictos, tolerancia a la frustración, acuerdos

Un **conflicto** es una situación en la que dos o más personas están en desacuerdo porque sus posiciones, intereses o necesidades son diferentes. Las emociones juegan un papel importante y pueden aparecer frustración, ansiedad, distanciamiento,... A veces, los conflictos comienzan poco a poco y no los reconocemos hasta que se descontrolan. Ejemplo, una situación incómoda se convierte en un malentendido, que genera un incidente, aumenta la tensión y aparece una crisis.

Los conflictos forman parte de las relaciones, por lo que no se pueden eliminar, pero sí se pueden gestionar adecuadamente. De hecho, la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada, en función de si la resolución es destructiva o constructiva (con efectos positivos como relaciones más satisfactorias, crecimiento personal, cambio social...). Por tanto, la clave es la gestión del conflicto y la respuesta al mismo. Ejemplo, se puede gritar sin ceder en nuestra posición o se puede hablar tranquilamente para buscar soluciones compartidas.

A la hora de **gestionar un conflicto**, debemos valorar dos cuestiones clave: lo que queremos

(esto es, el resultado) y la relación con la otra persona. La importancia que demos a estos elementos influye de forma decisiva en la forma de abordar el conflicto:

- **Evitación:** Se niega el problema porque tanto el interés por la relación como por el resultado es bajo. Se adopta una actitud de “pasar”. Como resultado, pierdo/pierdes porque no hay resolución.
- **Acomodación:** La importancia de la relación es muy alta y la del resultado es muy baja, por lo que se cede a los intereses de la otra parte y se prioriza que la otra persona esté bien (pierdo/ganas).
- **Competición:** Queremos ganar a toda costa porque el resultado es más importante que la relación y lo medimos todo en términos de gano/pierdes.
- **Cooperación:** Se busca conseguir el mejor resultado posible para ambas partes, manteniendo o fortaleciendo la relación porque tanto el resultado como la persona son importantes (gano/ganas).

A la hora de resolver conflictos, las chicas suelen ser más empáticas y dar más importancia a la relación, por lo que tienden a solucionar sus conflictos desde la acomodación; por su parte, los chicos suelen ser más competitivos. Es la **cooperación**, sin embargo, la que permite resolver conflictos de forma positiva mediante la negociación y búsqueda de acuerdos, de manera que las dos partes ganen en lo fundamental y ceden en lo que no es tan importante, lo que genera bienestar. La **empatía** es clave para solidarizarse con lo que necesita la otra persona, pero sin olvidarnos de nuestras necesidades, para así construir de forma conjunta una solución. En esta línea, se propone un proceso sencillo para la resolución de conflictos:

1) Análisis del conflicto: Se hace de forma individual un mapa (problema, protagonistas, posiciones, obstáculos, emociones y necesidades de cada parte). En este análisis, se puede descubrir que hay puntos de encuentro (ejemplo, mismas emociones o necesidades similares).

2) Encuentro para negociar: Se establecen pautas para el diálogo, con posibilidad de crítica constructiva y disponibilidad para buscar soluciones: a) definir el problema de forma conjunta, b) conocer el punto de vista de la otra parte y expresar el nuestro, c) encontrar intereses comunes, d) generar soluciones compartidas, cuantas más mejor, sin juzgarlas, y e) evaluar soluciones, con ventajas y desventajas, y elegir una donde las partes se sientan a gusto.

3) Establecer un acuerdo y llevarlo a cabo: Se hace de forma conjunta, de manera que en vez de “tú o yo”, se opte por el “tú y yo”.

Algunas **habilidades** en este proceso son empatía, escucha activa, capacidad de acuerdo, comunicación asertiva y tono positivo (“Quiero que nuestra relación mejore”, “Puedo ver que te genera tanta preocupación como a mí”, “Gracias por tomarte esto en serio”).

A evitar: juicios, críticas destructivas, insultos, amenazas, preguntas excesivas o inapropiadas...

En ocasiones, los conflictos no se solucionan como deseamos, porque no conseguimos satisfacer nuestras necesidades o hay un distanciamiento con la otra persona, lo que puede generar malestar. En esta situación, se propone aceptar lo ocurrido y tolerar nuestra **frustración**, con el uso de las herramientas de gestión emocional abordadas en PD anteriores.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Conocer las habilidades sociales básicas.
- ▶ Establecer relaciones interpersonales positivas empleando habilidades sociales para defender opiniones.
- ▶ Crear situaciones en las que se reproduzcan conflictos en los que una de las partes sienta frustración, proponiendo fórmulas para afrontarla.

IDEA CLAVE

Para resolver un conflicto, tengo que pensar en mis necesidades y también en las de la otra persona.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantea un debate, un trabajo con casos y un juego final; este último plantea un trabajo por grupos que generará competición, pero realmente el aula podría abordarlo con una estrategia cooperativa haciendo un único equipo con todos los grupos, pues al darles las indicaciones en ningún momento se dice que no se pueda hacer así.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Corto “Carrot Crazy” (Ringling College of Art, 3'28")

Tras el visionado, se plantea debate:

- ¿Qué tema aborda este corto? ¿Qué es un conflicto?
- ¿Cuál es el conflicto? ¿Quiénes son los protagonistas? ¿Qué quiere cada uno? ¿Cuáles pensáis que son sus emociones? ¿Sus necesidades? ¿Qué obstáculos hay entre ellos?
- ¿Qué podrían haber hecho para solucionar ese conflicto? ¿Cómo tendría que ser el diálogo entre ellos? ¿Qué soluciones se os ocurren? ¿Después de pensar en soluciones, qué habría que hacer?

Se detalla el proceso recogido en CONTENIDOS y se escribe en la pizarra para el resto de actividades.

2. Trabajo grupal con caso: el conflicto

Se forman varios grupos (mixtos, uno de chicas y otro de chicos) y a cada grupo se le entrega el ANEXO PARA EL ALUMNADO, que recoge un conflicto y un esquema para solucionarlo. Para la puesta en común, cada grupo hace su exposición con la participación de todas las personas y contando cómo fue el proceso de discusión. Algunas preguntas:

- ¿Pensáis que hay diferencias a la hora de resolver conflictos entre chicas y chicos? ¿Cuáles? ¿Qué ha ocurrido en el grupo de chicas y en el de chicos?
- ¿Pensáis que la situación, con sus emociones y necesidades, sería diferente si el beso lo da el chico? ¿Por qué? ¿La resolución sería otra? ¿Cuál?
- A la hora de imaginarse a Álex y Laura, ¿han pensado en un chico o en una chica o han

manejado la posibilidad de que fuesen dos chicas? ¿Hubiesen sido diferentes las respuestas? ¿Por qué?

3. Juego: la nave voladora

Se entregan dos folios a cada grupo y van a tener 10 minutos para la siguiente tarea: hacer una nave voladora con los folios con el objetivo de que esa nave vuele lo más lejos posible; posteriormente, se lanzará la nave para ver lo lejos que llega (se podrán hacer 3 intentos).

Tras la tarea, se procede al lanzamiento de naves voladoras desde el fondo de la clase (o en el patio, si es posible) y se ve que distancia recorre para, a continuación, plantear el debate:

- ¿Cómo fue el proceso para realizar esta tarea? ¿Cómo se organizaron? ¿Participaron todas/os?
- ¿Qué conflictos hubo en cada grupo? ¿Cómo los resolvieron?
- ¿Hubo diferencias entre chicas y chicos en el proceso y resultado? ¿Cuáles fueron?
- ¿Cómo consideran esta tarea: competitiva o cooperativa?, ¿por qué?
- ¿En algún momento pensaron en otra forma de resolver la tarea como, por ejemplo, colaborar entre todos los grupos para hacer una sola nave? (En la premisa de la tarea, no se vetó esta posibilidad) ¿Por qué piensan que esa idea no se les ocurrió?

Para terminar, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Corto “Carrot crazy”:
<https://youtu.be/lpY21gjzOZg>
- ANEXO PARA EL ALUMNADO:
El conflicto (una copia por grupo).
- Folios A4.

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

El conflicto

Álex es súper colega de Laura. Van a la misma clase y a los dos les gusta mucho la música. Suelen quedar para escuchar nuevas canciones y muchas veces se imaginan pinchando en una gran discoteca. Pero el otro día ha pasado algo que puede haberlo estropeado todo. Quedaron en casa de Álex y todo iba bien hasta que Laura, de repente, se le acercó y le dio un beso en los labios. Álex sintió mucha vergüenza y reaccionó apartándose, Laura se quedó paralizada. Después, dijo que era tarde y tenía que estudiar, que era mejor que se fuese. Ella se marchó sin decir palabra y Álex se agobió. Desde entonces, apenas hablan en clase y se evitan. A Álex le preocupa lo que ha pasado porque Laura es una de sus mejores amigas y no quiere perderla, pero tampoco quiere otro tipo de relación, solo una gran amistad.

Busca una resolución para este conflicto, teniendo en cuenta las siguientes cuestiones:

1) Análisis del conflicto:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Quiénes son las personas protagonistas?
- ¿Cuáles son las posiciones de cada parte?
- ¿Los obstáculos?
- ¿Emociones?
- ¿Necesidades?

2) Intereses comunes:

.....

.....

.....

3) Posibles soluciones:

.....

.....

.....

4) Acuerdo final:

.....

.....

.....

.....

.....

5) Si una de las partes no consigue lo que quiere, ¿qué puede hacer para superar la frustración?

.....

.....

.....

Título para vuestra historia:

.....

PROPUESTA DIDÁCTICA 6: Yo me posiciono frente al acoso

CONTENIDOS: Reflexión sobre situaciones de acoso y violencia escolar

El **acoso escolar** o *bullying* es una conducta de persecución física y/o psicológica de un/a estudiante contra otra/o. Es un tipo específico de violencia con características que incrementan su gravedad:

- Se manifiesta de diferentes formas y en distintos grados, desde agresiones verbales (burlas, amenazas, insultos, rumores...) o exclusión social (aislamiento...) hasta agresiones físicas o acoso sexual. A veces, se dan varios tipos de acoso de manera simultánea.
- No son acontecimientos aislados; se repiten y se prolongan en el tiempo.
- Suele estar provocado por una persona a la que el grupo apoya y contra una víctima que se encuentra indefensa, con la autoestima disminuida por este acoso, y que no puede por sí misma salir de esa situación, porque muchas veces sufre marginación.
- Se mantiene también por la pasividad de personas que rodean a quienes agreden y/o a la víctima.

El acoso puede producir **daño emocional y psicológico** muy grave: disminución de autoestima y rendimiento escolar, soledad e insatisfacción, conductas autodestructivas, marginación, aislamiento voluntario al sentir desconfianza continua o normalización del papel de víctima.

Lamentablemente, el acoso escolar reproduce un modelo caracterizado por el dominio y la sumisión, en contra de los valores democráticos y de los derechos humanos. Su erradicación debe ser considerada una **tarea colectiva** para hacer de la escuela un lugar en el que se construyen relaciones basadas en el respeto, los buenos tratos y el reconocimiento mutuo. De ahí la importancia del profesorado para prevenir cualquier acoso y no consentir nunca comentarios despectivos hacia nadie, ni afirmaciones que puedan dañar la autoestima.

Hay que animar también al alumnado a **erradicar** cualquier tipo de acoso, incluso el más sutil. A veces, hay motes o comentarios y gestos despectivos, amparados en el humor, pero que generan malestar en otras personas. Cualquier “broma” de este tipo debe ser cortada de raíz, pues el humor se basa en la confianza y en el disfrute no solo de quien hace el chiste y sus amistades. De igual forma, cualquier insulto que no vaya dirigido directamente a una persona pero sí a un colectivo, debería generar la misma reacción de rechazo, entendiendo que el respeto, los buenos tratos y los derechos humanos son las bases de una convivencia entre un alumnado diverso.

Es importante, en este sentido, animar al alumnado a intervenir ante situaciones de acoso, también a las víctimas, sin necesidad de que se expongan directamente, pero sí sabiendo que el centro educativo tiene recursos para velar por su seguridad, y a los que se

puede acudir de forma anónima, si es preciso. De igual forma, el alumnado organizado puede tener más fuerza para decirle directamente a una persona agresora que sus conductas no son bien recibidas y que deben cesar.

Algunas propuestas de actuación

1) Para quien sufre acoso:

- Eres una persona valiosa y lo que pasa no es culpa tuya, es responsabilidad de la persona agresora.
- Tienes derechos: a defenderte, a buscar ayuda y tu centro educativo debe protegerte.
- Puedes romper el silencio, superar el miedo y/o la vergüenza, y contárselo a tu familia o a tu profesor/a.
- Puedes enfrentarte a quien te acosa, aunque tienes que valorar la mejor forma de hacerlo para tu seguridad: desde exigirle que cese el acoso hasta denunciarle ante una persona adulta. Alguna frase que puede ser de ayuda: “¡Eso que haces está mal y quiero que dejes de hacerlo ya!”, “¡No te acerques más a molestarme o avisaré a una persona adulta!”...

2) Para amistades y compañeras/os:

- Escucha a tu amiga/o, y habla sobre sus sentimientos y su día a día.
- No pongas en duda su relato ni busques causas que pueden hacerle sentir culpable.
- Potencia su confianza y todas las cosas positivas que tiene.
- Ofrece tu compañía, si te parece seguro, en los momentos en que se produce el acoso.
- Habla con más compañeras/os sobre lo que pasa para sumar su apoyo.
- Puedes animar y/o acompañar a la persona que sufre acoso a comunicárselo al centro educativo o a su familia. Incluso, podrías denunciarlo tú sola/o como testigo.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Señalar los mecanismos de violencia escolar.
- ▶ Posicionarse en contra del acoso y la violencia escolar.

IDEA CLAVE

Si sufres acoso o lo presencias, puedes pedir ayuda a una persona adulta de confianza.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantea un tema delicado que es el acoso escolar. Quizá haya estudiantes que lo estén sufriendo y no se atrevan a reconocerlo. Con estas actividades, se busca empoderar tanto al alumnado que sufre acoso como al que lo sabe y calla, no para que pongan en peligro su seguridad pero sí para que sepan que se puede actuar. Esta PD posiblemente requiera de dos sesiones de clase.

DESARROLLO

1. Cinefórum: “Sufrió bullying homófobo” (SpanishQueens, 6’20”)

Tras el visionado, hacemos debate:

- ¿Qué le pasó a este chico? ¿Por qué?
- ¿Pensáis que es frecuente? ¿Por qué?
- ¿Qué es el acoso? ¿Qué tipo de acoso conocéis y cuáles ocurren en nuestro instituto?
- ¿Por qué se produce?
- ¿Qué pensáis que se puede hacer?

2. Trabajo individual: acoso

Se plantea que Andrea, compi del instituto, nos envía por la tarde un mensaje al móvil, que se lee en voz alta para toda la clase (se puede proyectar, hay presentación con los mensajes): “Hola, soy Andrea, de 2º B. Sé que hoy viste al irte cómo Lolo me insultaba. Lleva así todo el curso y ya no aguanto más, porque a veces también me pega y me quita dinero o el bocata. Estoy que no puedo más. Tú pareces legal, ¿me puedes ayudar?, ¿qué puedo hacer?”.

Cada estudiante contesta, de forma individual, con otro mensaje. La respuesta se hace por escrito y es libre. Disponen de dos minutos y, a continuación, se pueden leer de forma voluntaria algunas respuestas. Se comenta y debate en torno a qué puede hacer una persona que sufre acoso escolar.

3. Cinefórum: “Con un pedazo de tiza” (JubaFilms, 3’45”)

Tras el visionado, se plantea un breve debate:

- ¿Qué formas de acoso aparecen en el vídeo?
- ¿Qué hace el protagonista?
- ¿Por qué pensáis que cuando se sufre a veces la persona que lo sufre no hace nada?

4. Trabajo por parejas: acoso

Andrea ha respondido a nuestro mensaje (se proyecta y se lee): “Gracias por tu mensaje. Pero no puedo hacer lo que me pides, me da mucho miedo y vergüenza. Intentaré aguantar hasta final de curso”.

Tras la lectura, se repite la dinámica y se debe contestar, en esta ocasión, por parejas. Deben reflexionar sobre qué debería hacer ante esta situación como compañera/o. Posteriormente, se leen algunas de forma voluntaria. Se comentan y se plantea debate en torno a por qué se calla y no se actúa cuando hay acoso.

5. Cinefórum: “Activa tu poder” (Disney, 0’55”)

Se comenta de forma breve:

- ¿Qué propone este vídeo? ¿Es realista?
- ¿Qué se puede hacer cuando se presencia una situación de acoso?

6. Trabajo en grupos: acoso

Andrea ha respondido a nuestro mensaje (se proyecta y se lee): “Gracias por tu ayuda. Ya no sufro acoso. ¡Eres grande!”.

Ahora cada pareja se une a otra y en grupos de cuatro plantean una propuesta para una campaña contra el acoso escolar en el instituto.

Cada campaña debe contener:

- Lema de la campaña.
- Mensajes para las personas que sufren cualquier tipo de acoso y para las personas que lo presencian.
- Mensaje para el profesorado, equipo directivo y personal no docente del instituto.

Se hace puesta en común y se plantea la posibilidad de hacer realidad esa campaña: “¿Cómo lo veis?”, “¿Qué ideas seleccionaríamos de las que han salido?”, “¿Cómo nos organizamos para hacerlo?”...

Se termina con conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Testimonio “Sufrió bullying homófobo”: <https://youtu.be/joqSYKQ7t18>
- Capturas de pantalla del móvil: <https://cutt.ly/CEL9SCV>
- Corto “Con un pedazo de tiza”: <https://youtu.be/FmLFL2CIUOM>
- Campaña “Activa tu poder”: https://youtu.be/5FoBolt_Oyk



AFECTOS

PROPUESTA DIDÁCTICA 7:

Lo que pienso de mí

CONTENIDOS:

Autoestima y construcción del autoconcepto, influencia de las demás personas

La **autoestima** es la autovaloración que hacemos de nuestra imagen, capacidades, personalidad, conducta... Esta autovaloración nos acompaña durante toda la vida y se forma a partir de aprendizajes y experiencias, de la influencia y opinión de otras personas, del entorno...

El **autoconcepto** es la opinión que una persona tiene sobre sí misma: la manera en que se define y se juzga. No es lo mismo que autoestima porque prima la dimensión cognitiva (concepto de mí misma), mientras que en la autoestima prevalece la valorativa y afectiva (forma en que nos valoramos), y en ella influyen nuestro autoconcepto y otras cuestiones.

Son conceptos **diferentes**, pero **relacionados**: pienso que “soy una persona simpática” (autoconcepto), lo que influye en mi autoestima, pero también influye, por ejemplo, la opinión de otras personas (una me dice que “soy aburrida”). En cualquier caso, según apuntan diversos estudios, el autoconcepto, como la autoestima, se relaciona con bienestar psicológico y emocio-

nal: las personas adolescentes con mejor autoconcepto manifiestan menos conductas agresivas, más satisfacción vital y una mejor integración social escolar, por ejemplo.

La **influencia del grupo de iguales** es poderosa en la configuración del autoconcepto y de la autoestima: las opiniones y cómo nos tratan nuestras amistades (también familia, profesorado...) van a ser muy importantes para configurar ideas sobre nuestra persona (autoconcepto) y para valorarnos (autoestima). Asimismo, el **entorno** y los mensajes que nos llegan, por ejemplo de los medios, tienen gran influencia, ya que nos comparamos con un modelo de persona que la **sociedad** promueve.

En conclusión, el autoconcepto y la relación con otras personas y con el entorno son determinantes en la configuración de nuestra autoestima. Esto es importante porque nuestro nivel de autoestima influye en nuestra conducta (hábitos más saludables, por ejemplo) y se relaciona con nuestro **bienestar mental** y con nuestra **salud física**. Así, cuando nuestra autoestima es alta nos consideramos una persona valiosa y digna de afecto, nos respetamos y tendemos a establecer relaciones basadas en el buen trato. Por el contrario, con la autoestima baja, pueden aparecer conductas agresivas o pasivas, relaciones negativas y/o más predisposición a actuar según los deseos de otras personas. Hay que tener en cuenta además que la autoestima es cambiante y todas las personas vamos a tener momentos en que nuestra autoestima suba o baje.

Por último, es importante reflexionar también sobre cómo el **género** influye en la construcción del autoconcepto. En general, aunque hay resultados diversos, la mayoría de los tra-

bajos concluyen que existen claras diferencias de género: las chicas, después de los doce años, tienden a mostrar peor autoconcepto que los chicos, con una disminución de la autoconfianza y de la aceptación de su imagen corporal. Estos datos son muy relevantes y se relacionan, por un lado, con el entorno y la sociedad, que sigue siendo machista, con mensajes y estereotipos muy marcados, en particular acerca de su belleza, y con la disminución de la autoestima que también se observa en las chicas durante la adolescencia, como ya se vio en la PD 7 de 1º ESO.

En este punto, la literatura científica señala que en la adolescencia es cuando se toma mayor conciencia de los roles tradicionales de género y las chicas sienten las **limitaciones** que acompañan al hecho de ser mujer en nuestra sociedad, deduciendo que su papel es secundario frente al de los chicos. Unido a esto, ocurren cambios corporales que pueden incrementar la insatisfacción con su cuerpo de forma más intensa que en los chicos, entre otras razones, por la fuerte presión de los medios de comunicación con modelos estéticos femeninos determinados.

Ante esta realidad, hay que promover un **autoconcepto positivo** y una **autoestima ajustada** de chicas y chicos, con mensajes y modelos igualitarios, que se centren en sus capacidades y potencialidades, más allá de los roles tradicionales de género.

Para terminar, es clave recordar que para mejorar la autoestima no sirve complacer a otras personas; lo que sí funciona es llevar a cabo acciones que nos generen bienestar, según nuestras necesidades y deseos. Esto implica que sí tenemos **capacidad de acción** para mejorar nuestra autoestima.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Identificar y describir la importancia de una autoestima y un autoconcepto ajustados como factores que favorecen el desarrollo integral de la persona.
- ▶ Identificar la influencia de la opinión de otras personas en el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima.

IDEA CLAVE

Lo que pienso de mí influye en cómo me siento, por lo que es importante que valore mis cualidades y aspectos positivos, y mejore (o acepte) los que no me gusten.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se busca que el alumnado reflexione sobre su autoconcepto y su autoestima. Las reflexiones individuales se expondrán solo de forma voluntaria, para no forzar que ninguna persona se sienta mal. También se buscará que el alumnado comparta ideas positivas de sus iguales, por lo que es importante recordar que la tarea debe hacerse desde el respeto y la sinceridad.

Por otro lado, al ser esta la primera PD de un bloque (y es válido para todas), recordamos que se busca que la participación sea paritaria. Si fuese necesario, habría que favorecer que las chicas tomen la palabra, pues en otras experiencias se ha evidenciado que, en ocasiones, los chicos acaparan el discurso. Asimismo, las

actividades de grupo deben ser cooperativas, con distribución rotativa de tareas.

DESARROLLO

1. Lluvia de ideas: autoestima

Se propone una lluvia de ideas con “autoestima” y se apuntan en la pizarra. Se comentan las palabras que han salido: “¿Hay alguna en la que haya que aclarar el significado?, ¿Cuáles os sorprenden que estén ahí?, ¿Cuáles pensáis que son más importantes?”... A continuación, se cierra con debate con las siguientes cuestiones: “¿Alguien sabe qué es el autoconcepto?”, “¿Qué empeora nuestro autoconcepto?” “¿Qué podemos hacer para mejorarlo?”, “¿Y nuestra autoestima?”...

2. Reflexión individual: mi autoconcepto

Cada estudiante va a hacer una tabla de dos columnas en un folio y en una de ellas va a escribir, al menos, “Tres ideas positivas sobre mí: cosas que me gustan, que hago bien...”, y en la otra, “Tres ideas negativas sobre mí: cosas que no me gustan, que no hago bien...”. Posteriormente, y de forma voluntaria, el alumnado puede compartir lo que ha escrito. Tras las exposiciones, se abre debate:

- ¿Qué fue más fácil: pensar en lo positivo o en lo negativo? ¿Por qué creéis que pasa eso?
- ¿Cómo os influye la opinión de otras personas? ¿Influye de la misma manera cuando nos dicen algo negativo que cuando nos dicen algo positivo? ¿Por qué?
- ¿Qué se puede hacer con las cosas negativas que pensamos de nosotras/os?
- Por último, ¿pensáis que hay diferencias entre lo que han escrito las chicas y lo que han escrito los chicos? ¿Cuáles y por qué? ¿Y hay aspectos comunes? ¿Cuáles y por qué?

3. Cinefórum: Fragmento de “Precious”

(Smokewood Entertainment Group, 6’50”)

Tras el visionado, se pueden plantear las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué creéis que Precious se siente tan desganada para hacer cualquier cosa?
- ¿Por qué creéis que al final es capaz de expresarse? ¿Cómo crees que se siente después de haberlo hecho?
- Imagina que Precious está en tu clase: ¿qué pensarías de ella?, ¿qué crees que pensaría el resto?

4. Dinámica: la bola de la asertividad

Se entrega una bola de papel a una persona al azar, que la va a lanzar a otra/o estudiante al que le va a decir algo positivo (una opinión sobre esa persona), siempre desde el afecto y el respeto. Una vez recibida esta información, esa persona lanza la pelota y sigue el mismo proceso hasta que se llega a la última persona, que se la tiene que lanzar a la primera. El profesorado debe controlar la dinámica para garantizar los buenos tratos. Durante la dinámica, cada estudiante puede apuntar en la tabla que elaboró previamente las aportaciones de su compañera/o.

Al finalizar, se comenta: “¿Cómo os sentís?”, “¿Alguna idea os ha sorprendido?”, “¿Han coincidido con las que teníais apuntadas?”, “¿Conclusiones?”.

Para terminar, se recuerda la idea clave.

MATERIALES

— Fragmento de “Precious”:
<https://youtu.be/IJmZhrNToCU>

PROPUESTA DIDÁCTICA 8: Porque yo lo valgo

CONTENIDOS:

Autoestima, influencia de las demás personas

La **autoestima**, como ya se comentó, es cambiante y todas las personas podemos hacer algo para mejorarla. Algunas ideas:

- 1) Tomar conciencia de nuestra **voz interior y lo que nos dice**. Si constantemente nos dice cosas negativas, nos sentiremos mal. Hay que ser consciente y cortar esas ideas para forzar pensamientos positivos y tratarnos de la forma en que nos gusta que lo hagan otras personas (con afecto y respeto).
- 2) Reconocer y valorar nuestras **capacidades, cualidades, habilidades...** Todas las personas las tenemos, aunque a veces no las reconocamos. Podemos aquí hacer más caso de lo que ven otras personas y anotarlo en un lugar visible para recordárnoslo todos los días.
- 3) Aceptar nuestras **limitaciones y debilidades**, porque nadie, absolutamente nadie, es perfecto. Todas las personas tenemos defectos, algunos tendremos que aceptarlos, otros podremos esforzarnos en mejorarlos. A veces, lo que parece una debilidad, puede no

serlo y lo que valoramos como negativo es positivo (e incluso atractivo) para otras personas. Por otro lado, como ya se comentó, hay cuestiones que se pueden cambiar y esto depende de nuestra voluntad y capacidad (conocimientos, estado emocional y físico, recursos...). Es muy importante saber si los aspectos que no nos gustan, los queremos cambiar para agradar a otras personas o lo hacemos por nosotras.

- 4) **Cuidarnos** y mimarnos (comer sano, hacer ejercicio, descansar, escuchar música, leer...) para sentirnos mejor, tal y como ya vimos en 1º ESO.
- 5) **Conducta positiva y asertiva** para afrontar los problemas y tomar decisiones, aprendiendo de los errores y disfrutando de los éxitos; también para desarrollar el sentido del humor y dedicar más tiempo a lo que nos hace feliz (actividades que nos gustan, estar con quien nos apetezca...).
- 6) **Otras cuestiones:** simplificar la vida y dirigirnos hacia objetivos valiosos, sin buscar la aprobación del resto; no idealizar a las otras personas; disfrutar del presente y recordar que soy la persona que me va a acompañar siempre y, por lo tanto, es con quien mejor tengo que vivir y convivir.

Lo que no ayuda: recordar continuamente el pasado; dar vueltas a un problema sin pensar en soluciones; responsabilizar a otras personas o a las circunstancias de lo que nos pasa; conductas agresivas o pasivas; mal humor; hábitos poco saludables...

Un primer paso para mejorar nuestra autoestima es aprender a realizar una **autoevaluación realista**: saber qué ideas tenemos sobre nosotras/os, reconocer virtudes, cualidades y aspectos positivos, e identificar cuáles son nuestros puntos débiles (para mejorarlos o aceptarlos).

Por último, como ya se comentó previamente, la desigualdad también está presente en cuestiones de autoestima y ellas sufren una disminución de la misma durante la adolescencia, muy marcada por las presiones sociales y por los mandatos del género. Hay que tener presente, por tanto, que las exigencias sociales y los mensajes que reciben chicas y chicos pueden ser diferentes y promover **estereotipos de género**, lo que es necesario detectar, analizar críticamente y transformar para promover la igualdad real y el empoderamiento tanto de ellas como de ellos.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Identificar y describir la importancia de una autoestima y un autoconcepto ajustados como factores que favorecen el desarrollo integral de la persona.
- ▶ Identificar la influencia de la opinión de otras personas en el desarrollo del autoconcepto y de la autoestima.

IDEA CLAVE

Soy la persona con la que voy a estar siempre, en todo momento, por lo que vale la pena quererme y cuidarme.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se da continuidad a la PD anterior para que el alumnado tome conciencia de su nivel de autoestima y reflexione sobre qué puede hacer para mejorarla. Como en otras propuestas, es un trabajo personal, por lo que el profesorado debe cuidar que se garantice la privacidad, de manera que las exposiciones en determinadas actividades serán voluntarias.

DESARROLLO

1. Trabajo individual inicial: mi autoestima

Se propone al alumnado hacer un cuestionario de forma individual sobre la autoestima (ANEXO 1 PARA EL ALUMNADO).

El cuestionario es personal (cada persona hace el suyo y no tiene que compartirlo con el resto del aula) y calcula una puntuación, según sus respuestas, que le permite acercarse a cuál es su nivel de autoestima. En cualquier caso, hay que dejar claro que es un test y que se trata de hacer una reflexión, no una medición, para lo que serían necesarias otras pruebas.

Se comenta la actividad:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Os sentís identificadas/os con la puntuación?
- ¿Cómo pensáis que es la autoestima de la clase?
- ¿Hay diferencias entre chicas y chicos?

2. Trabajo en grupos: mi autoestima

Se forman varios grupos y cada grupo tiene que responder a tres cuestiones:

- 1) Acciones que se pueden hacer para mejorar la autoestima.
- 2) Diferencias entre chicas y chicos: ¿hay alguna cuestión específica que piensen que tienen que hacer las chicas para mejorar su autoestima?, ¿y los chicos?
- 3) Acciones que no mejoran la autoestima.

Se hace puesta en común y se comenta cada pregunta:

- ¿Qué opináis de lo que ha salido?
- ¿Algo con lo que no estéis de acuerdo?

- ¿Alguna cuestión que no haya salido y se os haya ocurrido ahora?

3. Trabajo individual final: mi autoestima

Se termina con un nuevo cuestionario individual (ANEXO 2 PARA EL ALUMNADO) donde cada persona va a reflexionar sobre qué acciones puede hacer a nivel individual para mejorar su propia autoestima.

Tras la tarea, se dará la posibilidad, desde la voluntariedad, de que alguna persona comente su trabajo.

Para terminar, se plantea qué les ha parecido la actividad, cómo se han sentido.

Se finaliza con una ronda de conclusiones y se recuerda la idea clave.

MATERIALES

- ANEXO 1 PARA EL ALUMNADO:
Escala de autoestima de Rosenberg
(una copia para cada estudiante).
- ANEXO 2 PARA EL ALUMNADO:
Mejorando mi autoestima
(una copia para cada estudiante).

ANEXO 1 PARA EL ALUMNADO: Escala de autoestima de Rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Marca con una X la respuesta que consideres más apropiada a cada pregunta (ver leyenda abajo):	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que las demás				
2. Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma/o				
9. Hay veces que realmente pienso que soy inútil				
10. A veces creo que no soy una buena persona				

- A** Muy de acuerdo
- B** De acuerdo
- C** En desacuerdo
- D** Muy en desacuerdo

Puntuación

En las frases 1 a 5, la respuesta A se puntúa con 4 puntos, la B con 3, la C con 2 y la D con 1.
En las frases 6 a 10, la puntuación se invierte: la D puntúa 4, la C 3, la B 2 y la A 1.

Interpretación

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada, considerada como autoestima normal.
De 26 a 29 puntos: Autoestima media, es conveniente mejorarla.
Menos de 25: Autoestima baja, sería necesario mejorarla.

ANEXO 2 PARA EL ALUMNADO:

Mejorando mi autoestima

La autoestima está formada por tres componentes básicos que dan lugar a una percepción propia: pensamientos, sentimientos y valoración de nuestros comportamientos. Como resultado, si lo que pensamos, sentimos y valoramos no está en consonancia con el ideal de lo que queremos ser, se produce una distancia, que si es grande da lugar a una autoestima baja; si la distancia entre nuestra percepción y el ideal no es demasiado grande, tenemos una autoestima buena o ajustada. Reflexiona sobre lo que piensas, sientes y valoras de ti misma/o. A continuación, completa la tabla con ejemplos positivos, negativos, como te gustaría ser en relación a lo negativo y qué acciones puedes hacer para conseguirlo.

	Ejemplos positivos	Ejemplos negativos	Cómo me gustaría ser (en relación a lo negativo)	Qué puedo hacer
Pensamientos sobre mí				
Sentimientos sobre mí				
Valoración de mi comportamiento				

PROPUESTA DIDÁCTICA 9: Lo que veo en ti

CONTENIDOS:

Construcción positiva de la imagen corporal, creencias y presión sobre la importancia del físico

Los cuerpos de las personas son **diferentes** y todos tienen su propia belleza, a pesar de que hay una presión social para tener un tipo de cuerpo considerado como “**bello**”. Son estereotipos, esto es, creencias sobre las características que definen la belleza, divulgadas y reforzadas por medios, publicidad, moda... Estos estereotipos son también culturales (diferentes en otras culturas) y responden a unos intereses que muchas veces son comerciales. Asimismo, cambian con el tiempo, de manera que lo que ayer era bello, hoy ya no lo es. Ejemplos: los cuerpos femeninos redondeados (con sobrepeso) en el Renacimiento o los rostros maquillados, con pelucas y tacones de los hombres en el Barroco.

En la actualidad, el **modelo** se construye sobre un cuerpo difícil de alcanzar y que no siempre es saludable: el masculino debe ser alto, musculoso y atlético; el femenino, delgado y voluptuoso (con curvas), tonificado pero sin músculo. La fuerza del estereotipo de belleza

femenino es mayor, aunque la presión sobre los chicos es intensa, y condiciona enormemente la **imagen corporal** de las chicas en la adolescencia. Esta imagen corporal se ve además sometida a una **hipersexualización**, como objeto de deseo y de sumisión al hombre, sobre todo en los medios de comunicación. Esta hipersexualización ocurre también con la imagen de niñas, tal y como denuncia el informe Bailey, realizado en el Reino Unido, con “la sexualización de las expresiones, posturas o códigos de vestimenta que son demasiado precoces”.

Por otra parte, el modelo de belleza social condena determinadas formas y actitudes corporales que no se ajustan a su **patrón**, incluyendo aquellas que cuestionan la masculinidad o femineidad dominante. Ejemplos: las personas con sobrepeso u obesidad; las mujeres que se dedican a deportes masculinizados y/o lucen cuerpos musculados; los hombres que optan por deportes feminizados y/o adoptan actitudes más “femeninas” (con “pluma”); y aquellas personas con diversidad funcional, a las que se invisibiliza e incluso se infantiliza. Estas personas pueden sufrir discriminación (rechazo, insultos, acoso...); se juzga la salud de una persona con sobrepeso, la femineidad de una mujer con músculos, la heterosexualidad de un chico con pluma (incluso antes de que sepa a quién va a desear) o la capacidad de personas con diversidad funcional (todavía se las llama “discapacitadas” y no se las considera ni sexuales ni deseables).

Se podría pensar que son cuestiones superficiales, pero el cuerpo no es un aspecto superficial, es un **asunto vital** que influye en nuestra autoestima y en nuestro bienestar físico, men-

tal y social. Por eso, no solo las personas de los ejemplos van a sufrir las consecuencias de un modelo impuesto y asfixiante, sino que en mayor o menor medida todas nos vamos a comparar con este modelo y nos podemos ver afectadas, incluso con repercusiones graves en nuestro bienestar y salud.

Esta presión social sobre la belleza determina así unas creencias hegemónicas y condiciona nuestras percepciones y gustos. Es necesario cuestionar este modelo impuesto y único, porque la belleza es **diversidad**: todas las personas somos diferentes, originales e irrepetibles, con diferencias físicas, cognitivas, emocionales, actitudinales, conductuales... No se trata de imponer gustos, porque esto ya lo hace el modelo actual, sino de valorar esta diversidad y comprender que hay otras bellezas posibles, porque cada cuerpo es **diferente**. Por tanto, la belleza no es un concepto absoluto y además, el atractivo no es solo físico, hay otras cuestiones que hacen atractiva y deseable a una persona, como puede ser la belleza interior (valores), gestos, expresiones, actitudes...

Construir el **propio modelo de belleza**, más allá de imposiciones sociales, es una tarea que nos obliga a conectar con nuestras necesidades y deseos, tanto para nuestro propio cuerpo (y lo que ello supone) como para los cuerpos de otras personas. Hay que tener en cuenta además que nuestras opiniones y conductas sobre otros cuerpos pueden influir en el bienestar de otras personas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Construir una percepción positiva de la imagen personal, identificando los efectos de la presión social y de las creencias hegemónicas sobre la imagen corporal.
- ▶ Conocer, aceptar y querer la diversidad en la figura corporal propia y en las demás personas.

IDEA CLAVE

La belleza es muy diversa y todos los cuerpos tienen belleza.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se va a trabajar con las percepciones respecto a la belleza y su diversidad, a través de la reflexión sobre cuatro cuerpos que quedan fuera del modelo de belleza impuesto a nivel social: una chica con obesidad, un chico con “pluma”, una chica con músculos y un chico con diversidad funcional. Para cada uno de estos casos, hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con notas que pueden ser de ayuda para guiar el debate en el aula.

DESARROLLO

1. Cinefórum: bellezas diversas

Se proyectan dos vídeos:

“Belleza femenina a lo largo de la historia”

(BuzzFeed, 3’09”)

“USA Men: 100 years of beauty”

(BuzzFeed, 1’27”)

Tras el visionado, se hace debate:

- ¿Qué nos cuentan estos vídeos? El vídeo de la mujer se centra en el cuerpo y el vídeo del hombre en la moda. ¿Por qué pensáis que ocurre eso? ¿Sigue habiendo más presión sobre el cuerpo de las chicas que el de los chicos?
- ¿Qué papel pensáis que juegan los medios de comunicación y la industria comercial en estos modelos? ¿Cómo influyen en cada una/o sobre lo que nos parece bello y lo que no? ¿Cómo construimos nuestro propio modelo de belleza?
- Por último, ¿cómo creéis que se sienten las personas que no se ajustan a este modelo? ¿Y las personas que no se ajustan pero que además tienen un cuerpo muy diferente?

2. Trabajo grupal con casos: bellezas diversas

Se organiza la clase en cuatro grupos y a cada grupo se le entrega un caso (están en el ANEXO PARA EL ALUMNADO). Cada grupo tendrá que responder a las preguntas de su caso.

Se hace puesta en común (el profesorado cuenta con unas indicaciones en un ANEXO específico). Se pregunta a la clase qué le parecen las respuestas de cada grupo y se debate sobre las cuestiones que vayan saliendo.

3. Trabajo individual: bellezas diversas

Cada estudiante va a describir por escrito o mediante un dibujo a una persona que le parezca bella y que no se ajuste al modelo impuesto a nivel social. Esta persona puede ser imaginaria o real. (Si la dinámica de la clase lo permite, se puede dar un tiempo para buscar personas con bellezas diferentes en Internet). El trabajo va a ser anónimo, salvo que el/la estudiante decida comentarlo.

Tras finalizar la tarea, el profesorado las recoge y las lee.

Se cierran las actividades con ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Vídeo “Belleza femenina a lo largo de la historia”:
<https://youtu.be/tRmsu6pJFx8>
- Vídeo “USA Men: 100 years of beauty”:
<https://youtu.be/WCqaCcMjnWI>
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: Bellezas diversas (entregar un caso a cada grupo).
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: Bellezas diversas (dos páginas).

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

Bellezas diversas

CASO 1: MARÍA

Me llamo María y soy obsesa. Sí, sí, obesa o gorda, como prefieras. Tengo un problema metabólico desde pequeña y aunque llevo una dieta saludable y hago deporte, pues la grasa sigue ahí y me resulta muy difícil perder peso. Lo más chungo de todo esto es que siempre he sido la gorda de la clase y mis compis no se cortan un pelo a lo hora de meterse conmigo. Al principio, me daba mucha vergüenza y solía callarme. Después, en el instituto, empecé a contestar con insultos a quienes me insultaban. Y ahora, que ya estoy en Bachillerato, directamente me enfado y le retiro la palabra a quien me llama “gorda”, “vaca”, “grasas” o cualquier otro comentario despectivo. ¿Qué pasa? Que por culpa de eso, casi no tengo amigas/os. Y de ligues, ya ni hablar, nadie quiere enrollarse con una gorda. En fin, no sé qué hacer.

Responde a las siguientes cuestiones: 1) ¿Qué le pasa a María?; 2) ¿Cuáles son las emociones de María?; 3) ¿Qué crees que debería hacer?, ¿respecto a sus compañeras/os?, ¿para ligar?; 4) ¿Cómo podríamos ayudarla?; 5) ¿Cómo os gustaría que acabase esta historia?

CASO 2: JUAN

Me llamo Juan y me gustan las chicas. Eso es, soy hetero. Pero..., tenía que haber un pero, soy afectuoso, delicado, prudente..., y ya desde pequeño me cayó el mote de “maricón”, como si eso fuese malo. Además me gusta la ropa de las chicas, y desde hace un par de meses, me he puesto en alguna ocasión falda y mallas. La que se ha liado: peleas con mi familia y en mi instituto, más de lo mismo, con compañeros que están todo el día insultándome y hasta algún profe ha hecho algún comentario despectivo. Estoy bastante agobiado y lo paso mal. Pensaba empezar a pintarme las uñas y ya no lo voy a hacer. Además, hay una chica en clase que me gusta mucho pero creo que todo esto tampoco le atrae. En fin, no sé qué hacer.

Responde a las siguientes cuestiones: 1) ¿Qué le pasa a Juan?; 2) ¿Cuáles son las emociones de Juan?; 3) ¿Qué crees que debería hacer?, ¿y respecto a la chica que le gusta?; 4) ¿Cómo podríamos ayudarla?; 5) ¿Cómo os gustaría que acabase esta historia?

CASO 3: SONIA

Me llamo Sonia y me va el fútbol. Desde infantil, se me dio bien el balón y en Primaria monté un equipo con chicas porque los chicos no nos dejaban jugar. Cuando llegué al instituto, me ficharon para un equipo del barrio y desde entonces entreno 3 días a la semana, aparte del partido del finde. ¿Qué pasa? Mi cuerpo no es como el de las otras chicas, porque mis músculos han crecido, sobre todo en las piernas. Por esto, desde hace un par de años, empecé a escuchar motes del tipo “marimacho”, “machirula”, “musculoca”, “bollera”... El caso es que a mí al principio me hacía gracia y me reía, pero mi novio, Adrián, lo llevaba fatal y empezó a decirme que le gustaba mucho mi cuerpo pero no le molaba que le llamasen “bollero” o “el novio de la musculoca”. Yo le dije que pasase de todo y que yo no pensaba cambiar..., pero él acaba de dejarme. En fin, estoy hecha polvo y no sé qué hacer.

Responde a las siguientes cuestiones: 1) ¿Qué le pasa a Sonia?; 2) ¿Cuáles son las emociones de Sonia?; 3) ¿Qué crees que debería hacer?, ¿sobre los motes?, ¿sobre su novio?; 4) ¿Cómo podríamos ayudarla?; 5) ¿Cómo os gustaría que acabase esta historia?”.

CASO 4: MIKEL

Soy Mikel y tengo un alteración genética, soy Down. Siempre me consideraron el tonto de la clase, hasta que me cambiaron a un centro de Educación Especial, donde mira por donde, pasé a ser el listo de la clase. Desde hace tres años, me masturbo a escondidas en mi cuarto y desde hace unos meses, me fijo en la vecina del quinto, que tiene mi misma edad y va al IES del barrio. ¿Por qué cuento todo esto? Pues porque mi madre se enteró de que me masturbaba y me prohibió hacerlo, y porque la chica del quinto aparta la mirada cuando me ve en el ascensor. Muy guapo no soy, pero creo que ella se pasa, ¿no? En fin, no sé qué hacer.

Responde a las siguientes cuestiones: 1) ¿Qué le pasa a Mikel?; 2) ¿Cuáles son las emociones de Mikel?; 3) ¿Qué crees que debería hacer?, ¿respecto a su madre?, ¿respecto a la chica del quinto?; 4) ¿Cómo podríamos ayudarla?; 5) ¿Cómo os gustaría que acabase esta historia?

Recortar los casos para dar uno a cada grupo.



ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Bellezas diversas

CASO 1: MARÍA

El sobrepeso y la obesidad son una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En ocasiones, se utiliza el índice de masa corporal (IMC), que relaciona el peso y la talla, para valorar el peso de una persona y establecer si tiene sobrepeso u obesidad en función de unos valores. Sin embargo, este indicador no es lo suficientemente preciso y puede etiquetar de forma equivocada.

En cualquier caso, la obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo para muchas enfermedades y son situaciones que hay que prevenir, promoviendo una alimentación saludable y ejercicio físico. En nuestra sociedad, hay además un problema de obesidad entre gente joven (y también adulta), que no se puede obviar y, en este sentido, es importante transmitir a nuestras/os adolescentes la importancia de cuidar de su su cuerpo, porque eso genera bienestar a corto plazo y salud a medio/largo plazo.

Esta realidad, sin embargo, no da derecho al rechazo y discriminación de las personas con sobrepeso u obesidad. Se justifica este maltrato porque se hace por la salud de la persona, a pesar de que el peso no es necesariamente sinónimo de buena o mala salud, porque esta depende de muchos otros factores (aunque, como se comentó, el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo). De hecho, hay personas muy delgadas con hábitos poco saludables, como ayuno o dietas muy estrictas, y hay personas con sobrepeso que se cuidan, hacen ejercicio y comen sano.

En cualquier caso, en la sociedad actual, hay un fobia a la obesidad (y al sobrepeso) que se denomina gordofobia. Esta gordofobia social hace que las personas “gordofóbicas” rechacen y discriminen a las personas con obesidad, opinen sobre sus cuerpos, les recomiendan que adelgacen por “su bien”, piensen que no son atractivas ni deseables, crean que una persona obesa no tiene fuerza de voluntad y no se cuida, etc. Esta gordofobia puede generar mucho sufrimiento en las personas obesas, que reciben descalificaciones constantes, y a otro nivel también entre quienes no son obesas pero se ven más gordas de lo que realmente son y se obsesionan con ese físico que se nos impone socialmente como bello.

La realidad es que la belleza es subjetiva, y que a pesar del deseo de homogeneización, la gente tiene gustos diversos y todos los cuerpos pueden ser deseables. ¿Qué se puede hacer? Propuesta: revisar nuestra propia gordofobia y respeto máximo a las personas con sobrepeso u obesas.

CASO 2: JUAN

“Tener pluma” es una expresión utilizada para señalar a una persona que usa gestos, expresiones y movimientos que no representan la masculinidad normativa. Ejemplo: hombres con gestos y movimientos muy femeninos. Se suele considerar que la pluma es sinónimo de homosexualidad, pero es un error, no tiene por qué ser así. Aparte de los gestos, la manera de vestir está también muy marcada por género y todavía hoy la falda, por ejemplo, sigue siendo una prenda de vestir de uso casi exclusivo femenino (a pesar de que ha habido hombres “muy masculinos” que han hecho uso de ellas, como los vikingos). De este modo, los vestidos y las faldas están socialmente “prohibidos” para los hombres occidentales, y los que se atreven a desobedecer este mandato de género suelen ser objeto de burlas, insultos y descalificaciones sociales. Así la masculinidad que triunfa lo hace a costa de la marginación de otras masculinidades alternativas, y lo que es más importante a costa de los propios gustos personales. La realidad es que hay diferentes masculinidades, con modelos diversos, y ninguna es más válida que la otra, siempre y cuando se sustenten en el respeto a las demás personas y a los derechos humanos. Las que no son válidas son esas masculinidades tóxicas que se basan en la superioridad sobre otras personas y utilizan conductas agresivas para manifestarse.

En este sentido, podríamos plantearnos las siguientes preguntas: ¿Por qué no puede un hombre ponerse una falda o tener gestos femeninos? ¿Por qué no puede una mujer ser masculina? ¿Qué es, en realidad, ser masculino o femenino?

Continua



ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Bellezas diversas

CASO 3: SONIA

En la actualidad, todavía existe cierto rechazo hacia las mujeres con músculo y/o en determinados deportes, lo que curiosamente no pasa con los hombres (siendo motivo de admiración). La experiencia de estas mujeres es, posiblemente, similar a la que viven los chicos que se dedican a actividades y deportes como el baile o la gimnasia rítmica, siendo también cuestionados por estas elecciones.

En general, nuestra sociedad propone que las mujeres hagan deporte, pero sobre todo aquel que permite quemar calorías o adelgazar, por cuestiones del modelo de belleza o de salud, y no aquel que permita que su cuerpo se vuelva más fuerte y musculado. Esta norma no escrita proviene no solo de los medios de comunicación, la publicidad, empresas diversas, etc., también llega desde el entorno próximo como amistades o familia, que pueden condenar este tipo de práctica deportiva. Al contrario, se considera “natural” que un hombre sea bueno en los deportes y desarrolle su musculatura, lo que incluso se puede vivir como una obligación para poder ser fuertes y competitivos.

En definitiva, se puede afirmar que el modelo corporal femenino es un modelo sin músculo, en el que el deporte no se realiza por placer (sino por salud y/o belleza), y que el modelo masculino debe ser musculoso y el deporte es un espacio de socialización masculina y de competitividad.

Estas construcciones culturales crean, de nuevo, estereotipos que nada tienen que ver con la salud ni con la belleza. ¿Qué se puede hacer? Propuestas: promover activamente la práctica del deporte en mujeres, también vinculada al juego y a la socialización con otras personas como actividad placentera; y sin quitar valor a la práctica deportiva masculina, rebajar la presión por la competitividad y eliminar la misoginia y la homofobia del deporte masculino, así como abrir su abanico a otras prácticas como el baile o la gimnasia rítmica, para que tengan igual valor que el fútbol. ¿Qué más? Destacar también la belleza de los cuerpos femeninos fuertes y musculados, y la de los cuerpos masculinos sin músculo.

CASO 4: MIKEL

Diversidad funcional es una expresión alternativa para sustituir a otras consideradas peyorativas como “discapacidad” o “minusvalía”. Este nuevo término es, además, inclusivo con todas las personas ya que en la sociedad hay capacidades diferentes en todas las personas, incluso cuando no hay ninguna alteración, y el nivel de dependencia también es variable y nos afecta a todas (por ejemplo, somos dependientes en la infancia).

Por otra parte, más allá de la corrección semántica, es necesario respetar la decisión de las minorías diversas que han decidido visibilizarse tras un determinado nombre por el que se sienten representadas y, por tanto, también es una cuestión de respeto y solidaridad.

Cuando se habla de personas con diversidad funcional, se habla por tanto de personas con capacidades diferentes a las más frecuentes en la población y que pueden sufrir algún tipo de alteración de la estructura corporal, tener alguna limitación para la vida diaria y/o dificultades para mantener relaciones sociales. El grado de afectación puede ser muy diverso.

Se considera que hay diferentes tipos de diversidad funcional: física o motriz (dificultad para realizar movimientos), sensorial (ceguera, sordera...), intelectual (déficit cognitivo, como es el caso del síndrome de Down) o psíquica (no hay déficit cognitivo pero sí de adaptación, provocada por ejemplo por la esquizofrenia).

Frente a la clásica terminología, que considera a estas personas como biológicamente imperfectas, hay movimientos sociales de Vida Independiente, que proponen que estas personas no son imperfectas o enfermas, sino que son personas que viven en sociedades imperfectas que los define en función de una única manera de ser “normal”. En este sentido, no existen las personas discapacitadas sino sociedades discapacitantes.

Las personas con diversidad funcional viven así situaciones complicadas en diferentes ámbitos de la vida, también en la sexualidad. El modelo sexual de nuestra cultura (coito-céntrico y centrado en los genitales) considera inferiores a estas personas (menos atractivas, sin sexualidad o incapaces de tener sexo “completo”). En ocasiones, además, desde el ámbito médico y educativo, no se aborda la sexualidad ni la educación sexual de estas personas y se las infantiliza o se considera que es mejor que no se reproduzcan. Como consecuencia, estas personas pueden así tener una autoestima baja, no sentirse capaces de relacionarse eróticamente o incluso sufrir índices más altos de abuso sexual.

Las personas con diversidad funcional pueden ser igual de atractivas que cualquier persona, pues lo que sustenta el deseo es una mezcla de factores, y no un cuerpo determinado. De igual forma, sienten, desean y son deseadas, aman y son amadas, se enamoran y se desenamorán como cualquier persona. Asimismo, tienen derecho a la misma educación sexual que cualquier persona (quizá con metodologías distintas y sistema de apoyo adaptados, y con capacidad de interpretar sus necesidades específicas).

¿Y tú, podrías enamorarte de una persona “diferente” a ti? ¿Por qué sí o por qué no? Hay que tener en cuenta que todas las personas somos diferentes (para otras) y diversas.

PROPUESTA DIDÁCTICA 10: Lo que veo en mí

CONTENIDOS:

Construcción positiva de la imagen corporal, creencias y presión sobre la importancia del físico

A la mayoría de las personas nos gustaría tener un cuerpo diferente para así ser más atractivas: más altas, más delgadas, más fuertes, con más curvas... Sin embargo, para lograrlo, es necesario **valorar nuestro cuerpo** más positivamente, reconocer lo que no nos gusta para poder **mejorarlo**, si es posible, o **aceptarlo** sin que nos cause preocupación o complejo (por ejemplo, nuestra estatura).

Muchos de los complejos se derivan de una **deformación** de la realidad: nos vemos menos guapas/os de lo que somos, debido al modelo de belleza impuesto, la presión del grupo, la comparación con otras personas... Como ya hemos comentado, la belleza es diversa: somos diferentes y esa diferencia nos enriquece.

Sin embargo, en la actualidad, el **culto al cuerpo** es una realidad y la socióloga Patricia Soley-Beltran explica que nuestra identidad ha pasado de estar basada en la familia o en nuestra profesión a estar sustentada sobre la apariencia de nuestro cuerpo. Por eso, necesitamos construir nuestra identidad y ex-

sarla mediante el cuerpo, lo que lo convierte en un producto social que hay que construir (con gran inversión de tiempo, esfuerzo e incluso dinero).

La novedad del mundo actual es que disponemos de medios para transformarnos, con gran cantidad de productos cosméticos, gimnasios llenos de máquinas, suplementos nutricionales, hormonas para masculinizarse o feminizarse..., y tecnología para estiramientos faciales, liposucciones, implantes de pecho, de glúteos...

La adolescencia añade a todo esto el reto de acostumbrarse a un **cuerpo nuevo**, que cambia y genera desconcierto. Así, la valoración del propio cuerpo está influenciada por esos cambios y por la opinión de otras personas, moda, estereotipos de belleza... Como resultado, se pone la atención en partes del cuerpo que no gustan, a pesar de que sí puedan gustar a otras personas (porque dan personalidad) o esas personas se sienten atraídas por aspectos corporales que no valoramos, por nuestras actitudes, valores... Porque todas estas cuestiones y muchas más construyen nuestra belleza y no solo un único "complejo físico" al que le damos todo el valor.

Hay que recordar además que el nivel de exigencia de belleza es mayor para las mujeres, lo que tiene que ver con la concepción de la mujer como objeto (y no como sujeto). Un claro ejemplo es la cantidad de servicios estéticos que se ofertan para ellas, lo que refuerza esa presión, mientras que la oferta para hombres es menor, aunque creciente.

Todas estas cuestiones son importantes porque junto con el malestar que provocan, se pueden acompañar de **conductas no saludables** (suplementación inadecuada, vigorexia...) o trastornos (anorexia, bulimia...).

Lo importante de los cuerpos, más allá de su aspecto, es que sean saludables. Por eso, es importante aceptar el propio cuerpo, esto es, tener una **imagen corporal positiva**, que es un elemento importante de la autoestima. De hecho, esta imagen corporal puede afectar a otras esferas de la vida como las relaciones, la vida social, la actividad física o la sexualidad. Así, las personas con una imagen corporal negativa pueden desarrollar conductas de aislamiento o evitación (ir a la playa, encuentro erótico...).

Lo ideal sería que todas las personas se sientan cómodas con su cuerpo, porque lo valoran y aceptan, se esfuerzan por mejorar aquello que es posible, y construyen su autoestima en relación a su belleza exterior e interior.

Hay **algunas acciones** para avanzar hacia una imagen más positiva:

- 1) Cuestionar el modelo único de belleza que se nos impone.
- 2) Conocer bien el propio cuerpo y valorarlo (con sus virtudes y defectos).
- 3) Aceptar las formas y la belleza del propio cuerpo como algo único y exclusivo.
- 4) Reflexionar sobre lo que no nos gusta y por qué.
- 5) Mejorar nuestro físico, siempre que sea posible, teniendo en cuenta sobre todo la salud.
- 6) Gestionar las críticas positivas y negativas sobre el propio cuerpo.

En resumen, conocerse, amarse, cuidarse y disfrutar del cuerpo son acciones que construyen una imagen corporal positiva. Cada persona tiene su atractivo y hay que tener en cuenta que lo que también hace atractiva a una persona es el respeto y la estimación que siente hacia ella misma.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Construir una percepción positiva de la imagen personal, identificando los efectos de la presión social y de las creencias hegemónicas sobre la imagen corporal.
- ▶ Conocer, aceptar y valorar la diversidad en la figura corporal propia y en las demás personas.

IDEA CLAVE

Lo importante de los cuerpos, más allá de sus formas, es que sean saludables.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se proponen actividades para reflexionar sobre el propio cuerpo y en concreto sobre lo que no les gusta de sí mismas/os de manera individual y anónima; se puede pedir que de forma voluntaria lo compartan pero sin forzar. En todas las actividades, habría que plantearse el análisis de género para poner de manifiesto la presión diferente que hay sobre chicas y chicos.

DESARROLLO

1. Reflexión individual: lo que cambiaría de mí

Cada estudiante va a escribir en un papel la respuesta a la siguiente pregunta: “Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?”.

Es un trabajo anónimo que no es necesario compartir.

2. Trabajo en grupos: lo que no nos gusta

Se plantea un trabajo en grupos y cada grupo debe responder a las siguientes cuatro preguntas:

- 1) ¿Qué partes de su cuerpo creéis que quieren cambiar las chicas de la clase?
- 2) ¿Qué partes de su cuerpo creéis que quieren cambiar los chicos de la clase?
- 3) ¿Por qué nos vemos los defectos físicos con tanta facilidad y por qué nadie está a gusto con su propio cuerpo?
- 4) Propuesta para mejorar la propia percepción de nuestro cuerpo.

Se hace puesta en común, pregunta por pregunta, y se debaten los diferentes CONTENIDOS que vayan saliendo.

3. Cinefórum: Vídeo “Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?” (Jubilee Project, 4'28")

Se proyecta el vídeo y se comenta:

- ¿Qué os ha parecido? ¿Os resultan atractivas las personas adultas del vídeo? ¿Por qué pensáis que quieren cambiar?



- ¿Qué os parecen los insultos que recibían de pequeñas? ¿Esto sigue sucediendo?
- ¿Cuál es la diferencia entre personas adultas y menores? ¿Con cuáles os identificáis y por qué?
- ¿Qué os lleváis de esta actividad?

4. Reflexión final: lo que no cambiaría de mí

Se propone de nuevo un trabajo individual escrito donde cada persona volverá a leer lo que escribió durante la primera actividad de esta propuesta. Podrá modificarlo o no, tiene esa posibilidad, pero debe escribir si lo que no le gusta lo puede modificar (y cómo) o lo tiene que aceptar. Por último, tiene que escribir en ese mismo papel lo que más le gusta de su cuerpo y no cambiaría nunca.

Se da la posibilidad de que se comparta de forma voluntaria y luego se pasa a ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Vídeo “Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?”:
<https://youtu.be/bL-VbvfrZsg>

PROPUESTA DIDÁCTICA 11: Mis afectos sexuales

CONTENIDOS:

Afectos sexuales: deseo, atracción, enamoramiento y amor

Vamos a definir los **afectos sexuales** como aquellos que nos impulsan a acercarnos a otras personas de forma afectiva y/o erótica. Estos afectos nos permiten tener relaciones muy diferentes a las de la infancia, que satisfacen necesidades básicas (intimidad, apoyo social, seguridad, comunicación, placer...). En este sentido, podemos diferenciar entre:

- **Deseo erótico:** Estado, con sensaciones específicas (ejemplo, aumento de la excitabilidad), en el que se quiere experimentar placer erótico y hay predisposición a buscar experiencias eróticas. El deseo puede aparecer con un estímulo erótico interno (pensamientos), externo (imagen o persona) o ambos, sin que esté necesariamente dirigido a una persona concreta. Se puede satisfacer (con prácticas eróticas), aplazar u olvidar/descartar. Sentir deseo erótico es saludable, igual que no sentirlo (salvo en caso de patologías concretas) y lo importante es gestionarlo (el deseo es involuntario, la conducta no).
- **Atracción erótica:** Sensación menos intensa que el deseo, pero más extensa y dirigido hacia una persona concreta, esto es, experimentamos atracción erótica por esa persona. La

atracción inicial suele ser un fenómeno inmediato en el que intervienen los sentidos (vista, tacto, olor...), pero también pueden intervenir otros factores (intereses, similitudes, etc.).

- **Enamoramiento:** Suele haber atracción erótica y afectiva por una persona. La duración del enamoramiento es variable, desde días hasta años. La idea de que el enamoramiento se produce a primera vista aparece con frecuencia en la literatura y en el cine, pero suele ser necesario tener mayor conocimiento de la persona. Tras las primeras impresiones (que pueden generar una atracción física intensa que se confunde con enamoramiento), llegan otras informaciones que confirman o no esa atracción.
- **Amor:** Tras el enamoramiento, puede aparecer un vínculo afectivo positivo y duradero, que es lo que llamamos amor, en el que se mezclan deseo y atracción, afectos, intimidad, seguridad y confianza, compromiso y, por supuesto, bienestar. El amor es un sentimiento de seguridad y comodidad que se vincula a intereses mutuos, costumbres parecidas, buena convivencia, afinidades u otros aspectos importantes para las personas que comparten este vínculo. De este modo, amar a alguien significa comportarse con responsabilidad afectiva por esa persona y estar comprometido con su bienestar y felicidad. El amor, por tanto, favorece el bienestar y la felicidad, y no el malestar ni el sufrimiento.

Es importante conocer y analizar los diferentes deseos y afectos para no confundir una relación basada en la atracción con una de enamoramiento o amor, lo que puede generar malentendidos y/o malestar. Así, el deseo y la atracción buscan la satisfacción erótica. Con el enamoramiento, además queremos establecer

un vínculo erótico y afectivo duradero, esto es, el amor. Si ese vínculo llega, junto con el vínculo erótico y afectivo, encontramos también la seguridad básica del amor.

Todas estas relaciones pueden ser positivas (nos hacen sentir bien la mayor parte del tiempo) o negativas (generan más malestar que bienestar). Para establecer relaciones positivas, es importante que se basen en el **respeto** y los **buenos tratos**:

- Respeto por una/o misma/o y conciencia de las propias emociones y los propios valores.
- Sensibilidad hacia los sentimientos de otras personas y respeto.
- Expectativas y valores compartidos: honestidad, responsabilidad, compromiso...
- Buenas habilidades de comunicación.
- Reciprocidad: “dar y recibir”.
- Cuidarse, pasar tiempo y prestarse atención.

Nuestros afectos y erótica tienen gran influencia en nuestras **emociones y conductas**, ya que necesitamos relacionarnos con otras personas y recibir afecto es imprescindible en la vida. Es importante, por tanto, que estos afectos nos aporten placer, seguridad, bienestar y energía.

El **género** es otra cuestión a tener en cuenta pues chicas y chicos pueden tener vivencias diferentes en relación a los afectos y la erótica: ellas pueden centrarse más en la parte emocional y sentimental, ellos más en la satisfacción erótica y el placer. Es necesario buscar un punto de encuentro para que ellas desarrollen su parte erótica y ellos puedan experimentar sus sentimientos y expresarlos libremente, más allá de las presiones de grupo y sociales. Una comunicación afectiva y efectiva es clave para expresar deseos y necesidades, y saber qué siente y quiere la otra persona.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Entender las diferentes manifestaciones de nuestros afectos y nuestra erótica.
- ▶ Identificar las características del enamoramiento y los factores para construir/manejar relaciones basadas en el bienestar y la igualdad.
- ▶ Diseñar modelos de relación afectivos igualitarios, no violentos y respetuosos con la diversidad.

IDEA CLAVE

Puedo tener diferentes tipos de relaciones afectivas (atracción, enamoramiento, amor) y son positivas cuando me hacen sentir bien la mayor parte del tiempo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Hay una parte creativa de imaginar una película relacionada con los diferentes afectos en los que el profesorado quizá tenga que jugar un papel relevante de apoyo a los grupos. A este trabajo le podría seguir una labor más de diseño creativo con la confección de un cartel para las películas propuestas.

DESARROLLO

1. Explicación teórico-participativa: afectos sexuales

Se escribe en la pizarra “deseo” y se pregunta al alumnado qué piensa que significa. Se escriben debajo las ideas que salen y se hace una definición compartida. A continuación, se sigue el mismo proceso con las palabras: “atracción (erótica)”, “enamoramiento” y “amor”.

Se explica que estas palabras son afectos sexuales y se abre debate:

- ¿Hay diferencias en la forma de vivir estos afectos entre chicas y chicos? ¿Por qué?
- Cuando estamos viviendo uno de estos afectos, ¿cómo sabemos que esa relación es buena para nosotras/os? ¿Qué cuestiones deben estar presentes en una relación positiva?
- ¿Y cómo sabemos que esa relación es negativa? ¿Qué cuestiones deberían alertarnos?

2. NONP Stories: “El amor”

(“Sexualidades, la exposición”, 4’20”)

Se proyecta esta *storie* y se comenta brevemente, luego se hacen grupos para responder a las siguientes cuestiones:

- 1) ¿Cuál es la diferencia entre enamoramiento y amor?
- 2) ¿Qué podemos hacer si el enamoramiento no es correspondido?
- 3) ¿Cómo creéis que debe ser el amor para que una relación sea satisfactoria?

3. Dinámica: película de los afectos sexuales

Se crea una película con las siguientes tareas, que se proponen de forma gradual (cuando se complete una, se informa de la siguiente):

- 1) Cada estudiante escribe un afecto sexual (de los cuatro que tenemos), el nombre de un actor o actriz que quiera que protagonice

su peli y un valor que debe estar presente en la trama en relación al afecto que ha elegido (ejemplo: deseo, Óscar Casas y respeto).

- 2) Después, el profesorado va nombrando los afectos y el alumnado que eligió ese afecto levanta el brazo y se une a otro estudiante que haya seleccionado ese mismo afecto. La tarea de cada pareja es construir una propuesta con dos protagonistas (cada uno aporta un/a protagonista y dos valores). Completan su trabajo con un problema o dificultad que hay entre esos dos protagonistas.
- 3) Para terminar, cada pareja se une con otra que tenga el mismo afecto y en grupos de cuatro, seleccionan dos protagonistas de los cuatro que tienen, recogen todos los valores y los dos problemas que van a aparecer entre las personas protagonistas. La tarea final será buscar una solución para cada uno de los problemas que tienen y un título para la película. Si se animan, pueden desarrollar más la trama.

Como parte final de la dinámica, se hace puesta en común y se debate sobre los afectos sexuales y las relaciones basadas en la igualdad, el respeto y los buenos tratos. Las diferentes películas se pueden colgar en las paredes de la clase o del centro e incluso trabajar en otra sesión para darles un diseño bonito y divertido, a modo de cartel.

Para finalizar, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- NONP Stories: “El amor”, <https://youtu.be/KClqToRNG70>

PROPUESTA DIDÁCTICA 12: Los amores y yo

CONTENIDOS:

Enamoramiento y amor.
Mitos en torno al amor.
Los celos

En la adolescencia, surgen los primeros **enamoramientos** y, a veces, se cree que para ser feliz hay que enamorarse. Esta idea puede ser un factor de presión, junto con otros, para emparejarse, incluso sin mucha motivación, para así encajar en las normas sociales. Sin embargo, esta necesidad de enamorarse no tiene que ver con la felicidad, porque sentirse bien tiene más que ver con la relación que establecemos con la **persona más importante** de nuestra vida, que es una misma.

Cuando nos enamoramos, a veces, resulta difícil comprender los **motivos** por los que lo hacemos de unas personas y no de otras, pero hay necesidades de las que podemos no ser conscientes. Algunos factores que pueden influir son: grupos similares, disposición de enamorarse, compartir tiempo, que la otra persona nos despierte admiración, atracción erótica...

Todas las personas podemos enamorarnos aunque también podemos no hacerlo. Si nos **enamoramos** es porque una persona nos gusta y cuando estamos con ella (o pensamos

en ella), aumenta la secreción de hormonas responsables de las sensaciones de alegría y placer. Esto puede producir mucho bienestar cuando se construye una relación basada en los buenos tratos. Sin embargo, también puede ocurrir que la otra persona no nos trate con **respeto y afecto**, por lo que es importante contar con habilidades de comunicación para transmitir nuestras necesidades, y con capacidad de protección, para alejarnos de quien no nos trata bien. Otra posibilidad es que el enamoramiento no sea correspondido, lo que puede generar malestar o sufrimiento, y toca entonces cuidarse, valorarse, apoyarse en personas queridas..., y respetar la decisión de la otra persona. También es importante saber que no hay una única persona para nosotros/os, y sí otras oportunidades que nos ofrece la vida si nos abrimos a ellas.

Tras el enamoramiento, puede llegar el **amor**, una de las emociones más poderosas que experimentan las personas. Todo el mundo recibe mensajes de su cultura acerca de qué es el amor, a quién debemos (o no) amar y cómo debemos expresarlo (o no). Sin embargo, no hay un modelo único y sí muchas maneras de amar, entendiendo que amar a alguien significa comportarse con responsabilidad afectiva por esa persona, y estar comprometido con su bienestar y felicidad. En este sentido, vincular amor con bienestar es clave pues hay una serie de **mitos** socialmente compartidos, que se basan en el sacrificio y sufrimiento, que suelen utilizarse como referencia sobre el amor verdadero. Se conocen como “mitos del amor romántico” y, entre otros, están “la media naranja”, “el amor lo puede todo”, “quien bien te quiere te hará llorar” o “los celos son una muestra de amor”.

Los **celos** no son una demostración de amor, son una emoción secundaria formada por dos primarias: miedo e ira. En ocasiones, se vinculan con baja autoestima, dependencia, inseguridad... o aparecen sin ningún motivo al imaginar cosas que no pasan o la persona que siente celos puede creer que su pareja le pertenece y justifica su comportamiento por amor.

La mayoría de las personas podemos experimentar celos en algún momento y lo importante es la gestión que hacemos de los mismos. Cuando hay una **gestión negativa** (genera malestar en ambas personas), pueden aparecer actitudes y comportamientos controladores (seguir a la pareja, espiar móviles...), posesivos, irrespetuosos o agresivos, incluso con violencia verbal, psicológica y/o física. Estas actitudes y conductas son demostraciones de poder sobre otra persona que atentan contra sus derechos. Otras propuestas para una **gestión positiva** de los celos son: hablar de forma sincera y respetuosa con la pareja, buscar otros puntos de vista en personas de confianza, la persona que siente celos decide confiar en su pareja, utilizar técnicas de autocontrol y ejercicios para transformar pensamientos negativos en positivos, buscar ayuda profesional...

Nadie pertenece a nadie y cada persona tiene que tomar sus propias decisiones y emprender los proyectos personales y profesionales que le permitan establecer **relaciones positivas y seguras**.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Entender las diferentes manifestaciones de los afectos sexuales.
- ▶ Identificar las características del enamoramiento y los factores para construir/mantener relaciones basadas en el bienestar y la igualdad.
- ▶ Analizar los mitos en torno a las relaciones amorosas.

IDEA CLAVE

Nadie pertenece a nadie y cada persona toma sus propias decisiones para establecer relaciones satisfactorias y seguras.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Una de las actividades plantea el análisis de diferentes frases relacionadas con el amor. Algunas son reales y otras son mitos, que habrá que cuestionar con el alumnado. El profesorado cuenta con un anexo de apoyo con cada uno de estos mitos.

DESARROLLO

1. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T02x02 - “La declaración”)



Se proyecta el capítulo. Se pregunta si quieren comentar algo de lo que han visto y si tienen alguna duda, y se plantea un trabajo en pequeños grupos. Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cuál es el tema del capítulo?
- 2) ¿Cómo sabemos que estamos enamoradas/os? ¿Por qué nos enamoramos?
- 3) ¿Qué ideas propone él sobre el amor y qué responde ella? ¿Qué pensáis de estas ideas?
- 4) ¿Qué conclusión sacáis?

2. Dinámica: mitos y realidades sobre el amor

Se divide a la clase en varios grupos y se van a leer varias frases relacionadas con el amor (el profesorado cuenta con un anexo con estas frases y la explicación de cada una). Tras la lectura de una frase, cada grupo tendrá 1 minuto para debatir y decidir si es un mito o una realidad (previamente habrá que explicar que un mito es una creencia errónea). Cuando pase el tiempo, el profesorado dará una señal para que cada grupo levante una cartulina verde, si con-

sidera que es real, o una cartulina roja, si considera que es un mito. Cada grupo argumenta su respuesta, se debate sobre la misma y se da la solución.

La última frase se relaciona con los celos y puede dar lugar al siguiente debate:

- ¿Qué son los celos? ¿Por qué se producen? ¿Cómo se expresan los celos?
- ¿Qué límites hay que establecer ante una persona que siente celos?
- ¿Qué puede hacer una persona que siente celos? ¿Y su pareja?

3. Trabajo creativo en grupos: manual di amore

Se divide a la clase en varios grupos y cada grupo elabora un “Manual de amor”, en el que escribirán cinco puntos que consideran que debe tener una relación amorosa. Se hace puesta en común y el aula selecciona los 10 puntos finales para el “Manual di amore” del aula. Se puede elaborar algún material (mural, publicación, post para la web, vídeo...) para darlo a conocer al resto de los grupos de 2º ESO y al centro educativo.

4. The end

Se cierra la actividad con la selección de un final para el capítulo de la webserie, que se proyecta.

Para terminar, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 2, capítulo 2 - “La declaración”: <https://youtu.be/HhKdzIYCVX8>
- Varios trozos de cartulina roja y verde.
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **El amor.**

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

El amor

El amor es invencible y supera cualquier obstáculo: MITO.

Hay obstáculos que no tienen que ver con la relación y sí con una persona de la relación, lo que puede provocar mucho sufrimiento en la otra. Cada persona se tiene que hacer responsable de sus problemas, aunque pueda tener apoyo de su pareja, pero la responsabilidad es suya. Los cambios personales no ocurren por amor, ocurren por decisiones personales.

Amar a alguien significa comportarse con responsabilidad afectiva por esa persona y comprometerse con su bienestar: REALIDAD.

El amor es un sentimiento de seguridad y comodidad vinculado a intereses mutuos, costumbres parecidas, buena convivencia, afinidades y otros aspectos, y que necesariamente implica darle importancia y cuidar del bienestar y la felicidad de la otra persona.

En algún lugar del mundo hay una persona que es nuestra media naranja: MITO.

Somos seres completos, no necesitamos otra mitad y solo cuando estamos bien con nosotras/os mismas/os y con nuestra vida estamos en condiciones de tener una vida feliz y completa.

No hay una única forma de amar y cada persona tiene que encontrar la suya: REALIDAD.

El amor es muy diverso, como los seres humanos, y hay muchas formas de amar. Lo importante es que cada persona sienta bienestar con su relación, que puede ser de pareja o de más personas, con personas del mismo sexo u otros, relaciones con convivencia o sin ella, con hijas/os o no, abiertas o con exclusividad, etc.

La intensidad que se siente al principio de la relación debe perdurar toda la vida: MITO.

El amor cambia a lo largo del tiempo y pasa por diferentes etapas, la intensidad se puede suavizar, pero hay otros beneficios (tranquilidad, confianza, seguridad, apoyo, afinidades compartidas...).

Quien bien te quiere, te hará llorar: MITO.

Una relación que provoca sufrimiento no es una relación positiva, porque quien bien te quiere te cuidará, te mimará y le importará tu bienestar.

Los celos son una demostración de amor: MITO.

Los celos nunca son una demostración de amor. En realidad, los celos son el fruto de una autoestima baja, es una manifestación de dependencia emocional y de inseguridad sobre la propia valía personal.

PROPUESTA DIDÁCTICA 13:

Los desamores y yo

CONTENIDOS:

El duelo ante la pérdida de personas queridas. Rupturas parentales y nuevas parejas

A lo largo de la vida, vamos a sufrir **pérdidas** de personas queridas (amistades, familia, parejas...). En ocasiones, estas pérdidas se producen por **rupturas** (deseadas o no) y otras veces tienen que ver con la muerte. En estas situaciones, se experimentan emociones intensas relacionadas con la tristeza y el dolor. Para poder recuperarse, es necesario asumir la tristeza y pasar por un duelo que, en función de la situación y de cada persona, puede tener diferentes etapas:

- 1) **Negación:** Se niega la pérdida (no se puede creer), ya que admitirla es muy doloroso.
- 2) **Cólera:** Hay rabia y enfado ante una pérdida que consideramos injusta o culpamos a alguien o a algo de la misma.
- 3) **Negociación:** En el caso de una ruptura, por ejemplo, nos hacemos promesas para cambiar cosas y así recuperar la relación perdida.
- 4) **Depresión:** Llega la tristeza al ser conscientes de que nada volverá a ser como antes. En esta fase, es importante estar en compañía para expresar nuestro dolor, sin culparnos ni culpar.

5) **Aceptación:** Es una fase que puede ser larga porque, a veces, parece que aceptamos y otras no, y pasamos de la rabia a la calma, y viceversa. Finalmente, comprendemos lo que ha pasado y nos sentimos con energía para emprender otros proyectos.

6) **Agradecimiento:** Sentimos que aprendimos cosas y ya no hay resentimiento ni dolor.

A veces, hay **bloqueos emocionales** que dificultan superar estas pérdidas y que pueden tener un componente de **género**: ellos están más presionados para no llorar ni expresar emociones y sí para mostrar rabia, agresividad, insultos o desprecios hacia otras personas...; ellas pueden estar tristes y llorar, pero no expresar su rabia ni agresividad. En estas situaciones, hay que identificar emociones y gestionarlas para promover el **autocuidado**: ejercicio, descanso, tranquilidad, compañía, compartir lo que sentimos con alguien de confianza, llorar con esa persona, abrazos, actividades donde ayudamos a otras personas, aficiones para las que nunca tenemos tiempo,... Si el dolor nos supera y no somos capaces de gestionarlo, se puede recurrir a ayuda profesional.

Las **rupturas amorosas**, a las que es aplicable el concepto de desamor, pueden ocurrir porque la otra persona deje de querer estar con nosotras/os o que seamos nosotras/os quienes decidimos separarnos. En cualquier caso, son momentos de despedida que se viven de forma diferente en función del rol en la ruptura: la persona que deja la relación puede sentir tristeza, cólera, miedo, ambigüedad (deseo de romper y miedo de hacerlo)...; la otra persona puede experimentar abandono, impotencia, tristeza, cólera... En ambos casos, hay emociones compartidas y un proceso particular de

duelo; también se abren nuevas posibilidades, al entender esta situación como una posibilidad de cambio.

Estas rupturas amorosas, y también otras, se producen porque **las personas cambiamos** y nuestro entorno también: gustos, trabajo, intereses, problemas, situaciones vitales, ritmos, deseos... Entre las causas de una ruptura, también está el hecho de que la otra persona no nos trate como queremos y ese vínculo nos haga daño.

Hay otro tipo de situaciones, que afectan mucho a la infancia y a la adolescencia, que son las **rupturas parentales**. Son situaciones complejas que suelen generar dolor, también influenciado por la gran diversidad de situaciones: rupturas amistosas o no, culpabilización, nuevas parejas... Para hijas e hijos, son además momentos de gran confusión y puede haber impacto en la salud física, emocional y mental, con depresión, sentimientos de abandono, rabia, desubicación, celos, etc.

En estas situaciones, es clave de nuevo la **gestión de las emociones**: identificar, comprender, expresar necesidades y sentimientos a las personas cuidadoras, llorar pérdidas y miedos, y avanzar hacia la aceptación y adaptación a esta nueva situación, que se debe basar en el amor familiar, los buenos tratos, el respeto y la colaboración. La aceptación de una nueva pareja puede ser también un proceso doloroso, en el que toca protegerse emocionalmente, dándose tiempo para conocer, aceptar y comprender las necesidades de nuestra madre/padre. En ocasiones, este proceso termina con un vínculo afectivo con la nueva pareja que se convierte en parte de nuestra familia.

ACTIVIDADES

OBJETIVO

- ▶ Reflexionar sobre el proceso de duelo por la pérdida de personas queridas y la gestión de situaciones de cambios afectivos.

IDEA CLAVE

Cuando una persona se va de nuestra vida, para sentirnos mejor, podemos expresar nuestros sentimientos, cuidarnos mucho y buscar apoyo y compañía en personas queridas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se van a abordar diferentes situaciones de ruptura y el proceso de duelo que las acompaña. Puede ser doloroso para alguna persona del aula, por haber vivido estas situaciones, por lo que será necesario manejar con prudencia las actividades para evitar, en la medida de lo posible, remover emociones que generen malestar.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Vídeo “5 fases del duelo” (de la cuenta de Melisa Belén, 3'29”)

Se comenta brevemente lo que acabamos de ver y se plantea trabajo en grupos para responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué nos pasa cuando vivimos una ruptura?
- ¿La viven igual chicas y chicos?
- ¿Qué etapas del duelo salen en el vídeo? ¿Qué pasa en cada una de estas etapas?
- ¿Qué críticas podemos hacer al vídeo, qué cosas faltan? (Se puede comentar, entre otras, que es un vídeo donde solo salen relaciones heterosexuales, con lo que no hay perspectiva LGTBI+; también que hay otro tipo de rupturas que no siempre se viven con enfado ni de forma dramática, al contrario, puede haber acuerdos y satisfacción; por último, que hay otro tipo de rupturas afectivas y no solo las que tienen que ver con relaciones de pareja).
- ¿Qué tipos de rupturas se les ocurren?

Se hace puesta en común y se comenta.

2. Breve explicación: rupturas

Enlazando con la última pregunta de la actividad anterior, el profesorado retoma las situaciones que han aparecido, a las que puede añadir otras, si no están, como ruptura amorosa, separación de progenitores y también la muerte, que es otro tipo de ruptura. De forma breve, se puede comentar lo que tienen en común estas tres situaciones y también qué las diferencia, las emociones que pueden aparecer y las acciones que podemos hacer para sentirnos mejor en estas situaciones. Se puede buscar la participación del alumnado en estas cuestiones, pero con prudencia ya

que algunas situaciones (como la muerte) pueden remover emociones. En este punto, se pueden incorporar las rupturas entre amistades: “Las rupturas afectivas también pueden contemplar relaciones de amistad. ¿Qué pasa si “corto” con mi mejor amiga/o?, ¿qué siento?, ¿qué puedo hacer?”.

3. Dinámica: hay una carta para ti

Cada estudiante va a seleccionar una situación de las que han salido, u otra similar que se le ocurra, y a partir de ahí crear un relato de ficción en forma de carta o mensaje. Para ello, va a imaginar que un/a amigo/a está viviendo esa situación y le va a escribir para darle ánimos y sugerirle ideas para sentirse mejor.

El esquema de la tarea es el siguiente:

- 1) Nombre de su amiga/o.
- 2) Situación seleccionada.
- 3) Texto de la carta o del mensaje.

El profesorado las recoge y lee o las puede repartir de nuevo para que cada estudiante lea una diferente a la suya.

Se termina con ronda de conclusiones y con la idea clave.

MATERIALES

— Vídeo “5 fases del duelo”:

<https://youtu.be/aeOOJTLRm9U>



CUERPOS

PROPUESTA DIDÁCTICA 14: Mis deseos y yo

CONTENIDOS:

Atracción erótica. Diversidad de deseos: gestión y comunicación. Consentimiento

La **atracción erótica** es una emoción que nos acerca a alguien y activa nuestros mecanismos del deseo. Por su parte, el **deseo erótico** es una emoción que nos impulsa a experimentar placer erótico o a buscar experiencias eróticas.

El deseo se puede gestionar y no es una fuerza inexorable que hay que satisfacer de manera inmediata. Hay diferentes alternativas:

- 1) **Aplazar:** No estamos en el sitio ni en el lugar ni con la compañía adecuada y aplazamos la satisfacción de nuestro deseo erótico al espacio, tiempo y/o compañía adecuados.
- 2) **Olvidar o descartar:** La otra persona no siente atracción y debemos gestionar nuestro deseo para olvidarlo o descartarlo; se puede acompañar de malestar, pero no se tiene que vivir como un fracaso personal porque todas las personas vamos a dar y recibir “noes”.
- 3) **Satisfacer:** Puede ser con otra persona o en solitario, lo que se llama autoerotismo o masturbación. Este tema sigue siendo tabú,

sobre todo para las chicas, aunque las investigaciones muestran que es una práctica habitual en la adolescencia. De hecho, los chicos hablan de ello con naturalidad, como lo hacen de sus genitales, mientras que ellas cuentan menos cosas y, en ocasiones, desconocen sus propios genitales o que la estimulación del clítoris puede ser placentera.

En ocasiones, hay **presiones sociales** para tener prácticas que realmente no se desean por el mero hecho de ser sexualmente activo. Esta presión se ejerce tanto sobre chicos, que suelen recibir alabanzas cuando tienen prácticas, como sobre chicas que, paradójicamente, reciben la presión pero al tiempo se las castiga cuando las tienen (con insultos, por ejemplo), con lo que se cuestiona su deseo, y no se fomenta la igualdad ni los buenos tratos. Todas las personas tienen el mismo derecho a experimentar deseo y a satisfacerlo, si eso es lo que quieren.

Cada persona es diferente, en su desarrollo y en sus deseos. No hay una edad para masturbarse o tener prácticas eróticas, y hay la opción de no tenerlas. Si se desean tener prácticas, hay una serie de cuestiones a tener en cuenta para valorar si es el momento adecuado: **conocimiento** (tenemos la información necesaria), **libertad** (lo hacemos porque queremos), **intimidad** (estamos a gusto con esa persona, lugar y momento), **seguridad** (nos sentimos protegidas/os), **respuesta a los propios deseos** (y no al de otras personas) y **consentimiento**.

El **consentimiento sexual** significa estar de acuerdo en mantener determinadas prácticas eróticas y tiene que estar presente siempre,

de forma verbal o no verbal, para garantizar el bienestar de las personas implicadas. Algunas consideraciones a tener en cuenta son:

- Se puede revocar en cualquier momento, sin necesidad de justificar por qué, y este cambio debe ser respetado: un “no” es siempre un “no” o solo un “sí” significa realmente un “sí”.
- Llevar a cabo una práctica no significa querer continuar con ella o acceder a otras, por lo que un encuentro erótico se puede parar cuando se quiera.
- Todas las personas tienen la responsabilidad de respetar lo que quiere la otra persona. En el caso de que una persona fuerce o trate de forzar a otra está atentando contra sus derechos, ejerciendo coerción y/o agresión sexual, que pueden ser de diferentes formas como manipulación, chantaje emocional, intimidación, amenazas, uso de fuerza, alcohol y/o drogas...
- El consentimiento debe ser afirmativo, reversible, específico, procesual, voluntario y entusiasta.

La **igualdad** pasa por dejar de utilizar diferentes varas de medir para chicas y chicos en relación a su sexualidad, superar la idea de que los chicos deben llevar la iniciativa, aceptar que una chica haga valer su derecho al placer y pida lo que le gusta y ponga límites a lo que no, dejar atrás modelos machistas y heteronormativos para que todas las personas, independientemente de su sexo, orientación, identidad... disfruten sin autopresionarse y sin presionar a otras. En este sentido, la **comunicación asertiva** es clave para comunicar nuestros deseos, lo que nos gusta, lo que no, para marcar límites, para decir no y también para decir sí.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Entender las reacciones corporales de atracción, deseo y excitación.
- ▶ Comparar distintas alternativas para la gestión del deseo.
- ▶ Revisar las diferencias existentes en mujeres y hombres en la libre expresión del deseo.
- ▶ Señalar las ideas fundamentales sobre el consentimiento en las relaciones eróticas.
- ▶ Evaluar situaciones en las que no hay consentimiento, para prevenirlas e identificarlas como violencia sexual.

IDEA CLAVE

Chicas y chicos tienen el mismo derecho a experimentar deseo y a satisfacerlo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se va a trabajar en el aula sobre el deseo, la atracción y la excitación con una dinámica de verdadero/falso. Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con las respuestas de esa actividad y con propuestas de preguntas para el debate. Estos conceptos ya se trabajaron también en la PD 11.

Por otro lado, al ser esta la primera PD de un bloque (y es válido para todas las PD), recordamos que se busca que la participación sea paritaria entre chicas y chicos, y que el trabajo con grupos sea cooperativo, con distribución rotativa de tareas.

DESARROLLO

1. Dinámica grupal: verdadero o falso

Se hacen cuatro grupos (uno de chicos, otro de chicas y el resto pueden ser mixtos).

Se lee una frase y cada grupo tiene un minuto para decidir si es verdadera o falsa. Cuando se dé la señal, todos los grupos levantan de forma simultánea una cartulina de color verde (verdadero) o rojo (falso).

A continuación, cada grupo expone sus argumentos y se abre debate (hay preguntas en el ANEXO PARA EL PROFESORADO).

Finalmente, se desvela la respuesta correcta y se otorga un punto a los grupos que hayan acertado.

Se sigue este proceso con cada frase y, en cada una de ellas, se analiza también si los grupos de chicas y de chicos dan diferentes respuestas.

2. Cinefórum: Vídeo

**“Consentimiento como una taza de té”
(Emmeline May and Blue Seat Studios,
2'53")**

Tras el visionado, se plantea debate:

- ¿Qué nos cuenta el vídeo? ¿Cómo se puede aplicar a las prácticas eróticas?
- ¿Qué pasa si alguien cambia de opinión durante un encuentro erótico?
- ¿En qué situaciones pensáis que no hay consentimiento?
- ¿Qué se puede hacer para garantizar el respeto a los deseos de la otra persona?
- Por último, ¿qué diferencias hay entre chicas y chicos en el tema del consentimiento?

3. Trabajo grupal con casos: mis deseos y yo

Se mantienen los grupos de la primera actividad y a cada grupo se le da un caso (recogidos en el ANEXO PARA EL ALUMNADO). Tras el trabajo grupal, cada grupo expone su caso y se comenta entre todas/os. Se analizan las respuestas también en función de la composición del grupo. En todos los casos, la propuesta es usar la comunicación asertiva y, en función del caso, trabajar la gestión del deseo (caso 1: aplazar, caso 2: olvidar, caso 3: satisfacer pero cuando sea el momento adecuado; caso 4: consentimiento).

Tras terminar las exposiciones, se plantean reflexiones finales: “¿Cómo han imaginado a las personas protagonistas de los casos?”, “¿Cuándo han pensado que era una chica y cuándo un chico, y por qué?”, “¿Hubiesen sido las mismas respuestas si fuesen personas homosexuales?”, “¿Y si hubiese personas trans?”. Se puede revisar un caso, aplicando estas alternativas y teniendo en cuenta la composición de cada grupo.

Para finalizar, ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO:
Mis deseos y yo.
- ANEXO PARA EL ALUMNADO:
Mis deseos y yo.
(un caso para cada grupo).
- Cartulinas rojas y verdes.
- Vídeo “**Consentimiento como una taza de té**”:
<https://youtu.be/x5mpTIUEA80>

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Mis deseos y yo

1. Las mujeres tienen menos deseo erótico que los hombres.

► ¿Qué es el deseo? ¿Por qué se suele pensar que las mujeres tienen menos deseo que los hombres?

FALSO. Se trata de una generalización. Cada persona es única y algunas personas presentarán niveles de deseo mayores que otras, sin que tenga que ver con si es mujer u hombre. Lo que sí ocurre es que la sociedad machista castiga el deseo de la mujer y su expresión, porque le da un rol diferente (pasivo) al del hombre (activo) en la vivencia y expresión de sus deseos eróticos.

2. Cuando siento atracción por una persona y mucho deseo solo hay una opción: satisfacerlo.

► ¿Qué es la atracción? ¿Qué alternativas existen para gestionar el deseo?

FALSO. Hay diferentes formas de gestionar los deseos y la satisfacción es solo una de ellas. También se pueden aplazar o, incluso, olvidar/descartar.

3. Una vez que un pene está erecto, hay que continuar hasta conseguir la eyacuación y el orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.

► ¿Qué es la excitación? ¿Cómo se manifiesta en las mujeres?, ¿y en los hombres?

FALSO. No es perjudicial no eyacular cuando el pene tiene una erección. La erección es una respuesta refleja que ocurre a veces sin deseo.

4. Mujeres y hombres tienen el mismo derecho a sentir y satisfacer sus deseos eróticos.

► ¿Cómo se valora a una chica que es sexualmente activa?, ¿y a un chico? ¿Por qué hay diferentes valoraciones?

VERDADERO. Las mujeres y hombres tienen los mismos derechos sexuales y deben ser respetados, sin que haya diferencias ni distintas valoraciones, porque de ser así, hay vulneración de derechos.

5. La masturbación es típica de personas sin pareja.

► ¿Qué opináis de la masturbación? ¿Hay diferencias entre chicas y chicos? ¿Por qué?

FALSO. La masturbación permite conocer y comprender el propio cuerpo y sus respuestas, tanto en las mujeres como en los hombres, y es una forma de satisfacer los deseos. El uso del autoerotismo es compatible con las relaciones, ya que forma parte de la independencia e intimidad de cada persona.

6. Una persona que está teniendo un encuentro erótico con otra, puede decidir parar en cualquier momento y dar por terminado ese encuentro.

► ¿Qué es el consentimiento?

VERDADERO. En esto consiste el consentimiento, en dar permiso y también en no darlo, de manera que se puede cambiar de opinión y decir “no” en cualquier momento, y ese “no” debe ser respetado.

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

Mis deseos y yo

CASO 1

Sientes mucha atracción por una persona y te la encuentras en un bar con sus amistades. Comenzáis a hablar y descubres que la atracción es mutua. De repente, te excitas y quieres darle un beso. Sin embargo, la persona te para y te dice: “No aquí y no ahora”. Su respuesta no te gusta y crees que te está vacilando. Te vas sin despedirte.

Cuestiones:

- 1) Valora tu reacción.
- 2) ¿Qué respuesta piensas que hubiese sido más adecuada?
- 3) Escribe cómo continúa esta historia.

CASO 2

Sientes mucha atracción por una persona y te la encuentras en un bar con sus amistades. Comenzáis a hablar y todo fluye muy bien, sientes que hay *feeling*. Después de pasar toda la tarde en su compañía, cuando os vais a ir, te confiesa que le gustas mucho y te propone ir a su casa, que está vacía y así podéis estar en intimidad. De repente, tienes dudas, pues sientes que no es el momento y se lo comentas a tus amistades, que te presionan para ir. Finalmente, accedes y te vas a su casa. Sin embargo, no consigues estar a gusto y te marchas precipitadamente.

Cuestiones:

- 1) Valora tu reacción.
- 2) ¿Qué respuesta piensas que hubiese sido más adecuada?
- 3) Escribe cómo continúa esta historia

CASO 3

Sientes mucha atracción por una persona y te la encuentras en un bar con sus amistades. Comenzáis a hablar y todo fluye muy bien, sientes que hay *feeling*. Después de pasar toda la tarde en su compañía, cuando os vais a ir para a casa, le propones que se vaya contigo, acariciando sensualmente su mano. Tras unos segundos de suspense, te rechaza y dice que no piensa en ti de esa manera, que le caes muy bien y solo quiere una bonita amistad. Te enfadas, porque crees que ha jugado contigo, y antes de marcharte, le sueltas que no necesitas más amistades.

Cuestiones:

- 1) Valora tu reacción.
- 2) ¿Qué respuesta piensas que hubiese sido más adecuada?
- 3) Escribe cómo continúa esta historia.

CASO 4

Sientes mucha atracción por una persona y te la encuentras en un bar con sus amistades. Comenzáis a hablar y todo fluye muy bien, sientes que hay *feeling*. Después de pasar toda la tarde en su compañía, cuando os vais a ir para a casa, le propones que se vaya contigo, acariciando sensualmente su mano. Tras unos segundos de suspense, te rechaza y dice que no piensa en ti de esa manera, que le caes muy bien y solo quiere una bonita amistad. No te lo crees, sabes que ha estado coqueteando contigo, y sujetas su cuello y le das un beso en los labios.

Cuestiones:

- 1) Valora tu reacción.
- 2) ¿Qué respuesta piensas que hubiese sido más adecuada?
- 3) Escribe cómo continúa esta historia.



PROPUESTA DIDÁCTICA 15:

Métodos anticonceptivos

CONTENIDOS:

Métodos anticonceptivos, corresponsabilidad, uso del preservativo masculino y femenino

La **anticoncepción** es la prevención intencional del embarazo, con métodos denominados anticonceptivos, que pueden ser artificiales (se usa algún producto) o naturales (no se usa ningún producto). Estos métodos impiden o reducen las posibilidades de fecundación y su eficacia varía en función del método. Hay diferentes tipos:

- **Métodos de barrera:** Son, por ejemplo, el preservativo masculino o femenino, que colocan una barrera física que impide que los espermatozoides pasen a la cavidad uterina.
- **Métodos hormonales:** Se basan en la administración de hormonas femeninas que impiden la ovulación.
- **Métodos intrauterinos:** Son pequeñas estructuras de plástico en forma de T que se implantan en el útero y dificultan la fecundación o la anidación del óvulo.

- **Métodos naturales:** Se basan en evitar el coito durante los días de la ovulación, que es cuando hay mayor probabilidad de fertilidad. Estos métodos no están recomendados porque su efectividad es baja.
- **Métodos permanentes:** Son métodos quirúrgicos que impiden que el óvulo pase al útero (ligadura de trompas o esterilización tubárica) o que los espermatozoides salgan al exterior (vasectomía).

(Hay una descripción más detallada de los diferentes tipos de métodos en el ANEXO PARA EL PROFESORADO).

Por otro lado, hay una práctica muy extendida, conocida como **marcha atrás**, que consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. No es un método anticonceptivo y es muy poco seguro, ya que antes de eyacular, sale líquido preseminal que puede contener espermatozoides.

Por último, la **píldora del día después** no es un método de planificación familiar, es un método de urgencia: es un tratamiento hormonal que se usa cuando hay riesgo de embarazo (por no usar método, uso incorrecto, rotura del preservativo...). Son dosis altas de hormonas y como cualquier medicamento tiene efectos secundarios y adversos.

Hay que recordar, además, que hay muchas prácticas eróticas. El coito es solo una de ellas y es la única que tiene riesgo de embarazo frente a otras **prácticas seguras** (sin riesgo de infecciones) y **anticonceptivas** (sin posibilidad de embarazo) como besos, caricias, masajes, etc., que tienen un gran potencial

erótico. Si se practica el coito, existen opciones anticonceptivas, como las que se han descrito, pero solo hay un método que previene las infecciones: el **preservativo**.

La prevención de embarazos es cosa de dos, y tanto chicos como chicas se tienen que implicar en la planificación y elección del método a utilizar. En este sentido, la comunicación en pareja es clave para tener prácticas placenteras y seguras, y para decidir qué método es el más adecuado en esa relación. Salvo el condón masculino, el resto son métodos femeninos, lo que pone de nuevo la **responsabilidad** en las mujeres. Sin embargo, el hombre también puede responsabilizarse en la anticoncepción: proponiendo prácticas diferentes al coito, usando condón, informándose sobre los diferentes métodos, apoyando a su pareja en su uso...

Por último, cuando hablamos de anticoncepción nos referimos a aquellas situaciones donde puede producirse o se ha producido eyaculación o expulsión de líquido preseminal en la vagina en personas fértiles por lo que, como ya se comentó, solo la penetración pene-vagina en periodo fértil es una práctica erótica conceptiva. Por tanto, la anticoncepción no le afecta a todas las personas ni en todas las etapas vitales. Sin embargo, aunque en estos otros casos no se hable de anticoncepción, sigue siendo igual de importante utilizar métodos que previenen las **infecciones**, como los preservativos o las láminas de látex, si se realizan determinadas prácticas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Diferenciar los distintos métodos anticonceptivos, sus ventajas e inconvenientes y cómo se usan.
- ▶ Argumentar sobre la importancia del uso del preservativo.
- ▶ Elaborar conclusiones sobre la anticoncepción y la responsabilidad compartida.

IDEA CLAVE

El preservativo, masculino o femenino, es el único método que previene embarazos e infecciones.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Esta propuesta aborda los métodos anticonceptivos y sería interesante contar con varios métodos para que el alumnado los viese y manipulase. Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO, con más información sobre estos métodos. En este sentido, se puede pedir apoyo al centro de salud para la provisión de estos métodos o, incluso, para impartir estas actividades, con la colaboración del personal de Enfermería que participa en “**Sexualidades, proyecto educativo**”.

DESARROLLO

1. Breve explicación teórico-participativa: anticoncepción

Se escribe una palabra en el encerado: “anticoncepción”.

Se pregunta al alumnado qué saben sobre esta palabra y se responde de forma colectiva a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los métodos anticonceptivos y para qué sirven?
- ¿Qué tipos hay?
- ¿De quién es la responsabilidad a la hora de prevenir embarazos? ¿Qué es la responsabilidad?

2. Dinámica: métodos anticonceptivos

Se divide a la clase en cinco grupos y a cada grupo se le da un método anticonceptivo (o una imagen del mismo si no se dispone del método). Los métodos a trabajar son: DIU, píldora, anillo vaginal, preservativo femenino y preservativo masculino. Cada grupo tiene, por tanto, un método y debe responder a las siguientes preguntas: qué es, cómo se usa, ventajas e inconvenientes.

Tras el trabajo en grupos, se hace exposición de cada grupo (pasando el método correspondiente por el resto de la clase). Se termina con el preservativo masculino, donde es importante explicar bien cómo se conserva (espacio fresco sin luz solar), cómo se abre el envoltorio (por el “abre fácil”, esto es, el lateral con picos), cómo se coloca (sujetando con dos dedos por el depósito y desenrollando por el pene en erección con los dedos de la otra mano) y cómo se retira (sujetando el pene por la base y mientras el pene está aún

erecto, para evitar que el semen se derrame, se saca el pene y una vez en el exterior, se retira el condón y se anuda para tirar a la basura orgánica).

3. Dinámica: la respuesta anónima

Se lanza una pregunta que cada estudiante responde de forma individual y anónima en un papel. El profesorado las recoge y las irá leyendo, comentando las respuestas con toda la clase.

La pregunta es: “Juan quiere practicar la penetración vaginal con María, su novia, pero ella no quiere porque tiene miedo al embarazo aunque usen métodos. ¿Qué crees que deben hacer?”.

La respuesta a la que se llegue debe dejar claro que hay que respetar los deseos de la otra persona, que la decisión tiene que ser compartida, que pueden tener prácticas anticonceptivas (y seguras) y si optan por un método anticonceptivo, la decisión tiene que ser conjunta y la pareja debe apoyar/ayudar a la persona que use el método.

Para terminar, se hace ronda de conclusiones y se introduce la idea clave.

MATERIALES

- **Muestra de métodos anticonceptivos** (DIU, píldora, anillo, preservativo masculino y preservativo femenino) o imagen de los mismos.
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Métodos anticonceptivos.**

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Métodos anticonceptivos

Hay una gran variedad de métodos anticonceptivos, que se pueden agrupar en las siguientes categorías:

Métodos de barrera

Se denominan así porque colocan una barrera física que impide que los espermatozoides pasen a la cavidad uterina. Ejemplos: el preservativo masculino y femenino; también el diafragma, pero este es un método que se usa poco y tiene efectividad baja.

El preservativo masculino o condón es una funda de látex (o de poliuretano para las personas alérgicas al látex) que se coloca sobre el pene en erección antes de la penetración. El preservativo femenino es de poliuretano y se coloca recubriendo la vulva e introduciéndolo en la vagina.

Algunas ventajas del preservativo: eficacia alta; es el único método, y esto es muy importante, que protege de ITS; sin efectos secundarios; fáciles de usar; accesibles...

Algunos inconvenientes: precio (aunque, en Asturias, se reparten de forma gratuita en numerosos espacios); disminuyen la sensibilidad (aunque existen preservativos de alta sensibilidad); algunas personas opinan que “cortan el rollo” (pero para otras forman parte del juego erótico y les excita)...

Métodos hormonales

Los hormonales impiden la ovulación mediante la administración de una hormona (progestágeno) o dos (progestágeno y estrógeno). Hay diferentes formas de administración: píldora (se debe tomar todos los días a la misma hora), parche (semanal), anillo vaginal (mensual), inyección (trimestral), implante subcutáneo (larga duración)...

Ventajas: eficacia muy alta; no interfieren en prácticas; uso fácil; pueden ser de larga duración...

Inconvenientes: no protegen de infecciones; pueden tener efectos secundarios y adversos a largo plazo; requieren de consulta profesional para su indicación, supervisión y, a veces, colocación...

Métodos intrauterinos

Son pequeñas estructuras de plástico en forma de T que se implantan en el útero y dificultan la fecundación o la anidación del óvulo. El más conocido es el DIU (dispositivo intrauterino), que puede contener y liberar hormonas o ser de cobre (inmoviliza los espermatozoides y les impide llegar al óvulo). Son de larga duración: pueden estar colocados entre 1 y 10 años, según el modelo y la edad, y también se pueden retirar cuando se decida, aunque no hayan caducado. Eso sí, se deben colocar y retirar por un/a profesional.

Ventajas: eficacia muy alta; no interfieren en las prácticas; son de larga duración...

Inconvenientes: no protegen de las infecciones; pueden tener efectos secundarios; requieren de consulta profesional, supervisión y colocación por especialista.

Métodos naturales

Se basan en evitar el coito durante los días de la ovulación, que es cuando hay mayor probabilidad de fertilidad. Los más conocidos son Ogino-

Knaus (o método del calendario, que calcula el día probable de ovulación), Billings (o moco cervical, donde se observa diariamente el moco vaginal, más fluido en la ovulación), Temperatura basal (toma diaria de la temperatura que sube ligeramente después de ovular) o Sintotérmico (mixto de moco y temperatura).

Estos métodos no están recomendados por su baja efectividad (puede haber ovulación en cualquier momento del ciclo, incluso durante la menstruación) y porque no protegen frente a infecciones.

Métodos permanentes

Son métodos quirúrgicos que impiden que el óvulo pase al útero (ligadura de trompas o esterilización tubárica) o que los espermatozoides salgan al exterior (vasectomía). Son irreversibles (aunque a veces es posible revertir la vasectomía) y no son aconsejables para jóvenes. Tienen una eficacia de prevención de embarazos muy alta, pero no protegen de infecciones.

A pesar de la gran variedad de métodos anticonceptivos, obviando los métodos permanentes, solo hay un método masculino: el **condón**. Este método, además de que es el único que protege de infecciones, es el más igualitario: lo hay masculino y femenino, lo puede colocar o ayudar a colocarlo cualquier de las personas de la pareja, que también puede comprarlo, llevarlo... Es, además, el método recomendado en jóvenes, dadas las características y realidades de esta población.

PROPUESTA DIDÁCTICA 16:

Mis Derechos Sexuales

CONTENIDOS:

Salud sexual. Derechos sexuales y reproductivos. Medidas para la equidad

La Organización Mundial de la Salud define la “**salud sexual**” como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación a la sexualidad, y no solo como la ausencia de enfermedad o disfunción”. Es decir, al igual que con el concepto de salud, la OMS considera que es necesario que haya **bienestar** para hablar de salud sexual, esto es, que las personas puedan disfrutar de una vida sexual satisfactoria durante todas las etapas, con prácticas eróticas, si así lo deciden, placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia.

Para garantizar la salud sexual de la población, existe un **consenso internacional** sobre la necesidad de respetar y proteger ciertos **derechos humanos** relacionados con este tema, que se definen como **derechos sexuales y reproductivos**.

Los **derechos sexuales** son reconocidos por la comunidad internacional como derechos universales e inalienables, que deben ser respetados, protegidos y cumplidos. Son derechos en constante evolución y algunos de los que se reconocen, entre otros, son los siguientes:

- 1) Derecho a la **libertad sexual** (orientación, identidad, aceptar o rechazar prácticas eróticas...).
- 2) Derecho a una **vida sexual satisfactoria**, placentera y segura (derecho al placer).
- 3) Derecho a **autonomía, integridad y seguridad corporal**, libre de violencia y explotación.
- 4) Derecho a la **privacidad sexual**.
- 5) Derecho a la **igualdad** (sin discriminación por razón de sexo, identidad, orientación...).
- 6) Derecho a la **educación sexual integral**.
- 7) Derecho a la **atención sanitaria** de la salud sexual, incluyendo planificación familiar.
- 8) Derecho a establecer **relaciones de forma libre** (pareja, matrimonio, divorcio...).
- 9) Derecho a **decisiones reproductivas**, libres y responsables (tener descendencia o no, cuándo...).

Conocer y comprender la importancia de los derechos sexuales es clave para **disfrutarlos**, pero también para **exigirlos**, para denunciar cuando se produzcan situaciones de vulneración o cuando no se realizan las acciones ne-

cesarias para su disfrute. Estos derechos sexuales son aplicables a **todas las personas**, incluidas la infancia y la juventud, e independientemente de su sexo, género, orientación, identidad, cultura, religión... A nivel individual, el disfrute de los derechos sexuales exige también **responsabilidad personal** como, por ejemplo, para proteger nuestra propia salud sexual y la de nuestras parejas.

Al igual que con los **derechos humanos**, muchas personas no pueden ejercer sus Derechos Sexuales en muchos países, a pesar del consenso internacional y las resoluciones de Naciones Unidas. Así, en diferentes partes del mundo se dan, por ejemplo, matrimonios forzados, mutilación genital femenina, persecución del colectivo LGTBI+, no acceso a servicios sanitarios de salud sexual o ausencia de educación sexual. Alguna de estas situaciones vulneran no solo derechos sexuales sino también otros derechos humanos recogidos en la “**Declaración Universal de Derechos Humanos**”, de Naciones Unidas, y son constitutivas de delito en muchos países. Otras, como la ausencia de educación sexual, son una carencia detectada en todo el mundo, también en la Unión Europea que, a través de diferentes resoluciones, insta a sus Estados miembro a que incorporen la educación sexual de forma obligatoria en las escuelas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Enunciar los derechos sexuales y reproductivos, y su relación con el concepto de salud sexual.
- ▶ Proponer medidas para la equidad en el marco de los derechos sexuales y el respeto a la diversidad.

IDEA CLAVE

Las personas tenemos derechos sexuales, como el derecho al placer o a la libertad sexual, que deben ser respetados para que podamos disfrutarlos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Vamos a revisar nueve derechos sexuales que podrían estar en la pizarra durante estas actividades (también se puede hacer algún cartel para todo el curso). Se trabajará con casos reales, adaptados del documento “**Un solo currículo**” (en el apartado REFERENCIAS). Este material está en un ANEXO PARA EL ALUMNADO y otro PARA EL PROFESORADO, que cuenta cómo se resolvieron. El alumnado puede necesitar apoyo para algunos términos.

DESARROLLO

1. Una imagen y cien palabras

Se proyecta el mapa “**Leyes sobre orientación sexual en el mundo**” y se pide al alumnado que,

en grupos, lo expliquen por escrito con un máximo de 100 palabras. Se hace puesta en común y se aclara que es un mapa con las leyes sobre orientación, creado por la Asociación Internacional de Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans e Intersex (ILGA World). Los países en color azul tienen normas para reconocer los derechos del colectivo LGTBI+ (en diferente tono, en función del grado de igualdad) y los círculos verdes indican si se reconoce el derecho al matrimonio y a la adopción; en tonos más rojos, están los países donde se penaliza la homosexualidad, incluso con la pena de muerte.

Se pueden plantear varias preguntas para reflexionar: “¿Qué opinan de esta situación?”, “¿Qué se podría hacer?”, “¿Cómo es la situación en nuestro país: hay igualdad real de las personas LGTBI+ más allá de las leyes?”, “¿Todas estas cuestiones con qué tienen que ver?”. Esta última cuestión nos sirve para introducir el tema de esta PD, que son los derechos sexuales.

2. Webserie “Niogro & Niprincesa”

(T02x03 - “Tu derecho”)

Se proyecta el capítulo (no hay que elegir el final) y se abre debate:

- ¿De qué hablan los protagonistas? ¿Qué son los derechos sexuales?
- ¿Qué derechos sexuales mencionan? ¿Se os ocurren otros? (Se apuntan en la pizarra).
- ¿Qué Derecho Sexual ponen en duda ambos? ¿Qué Derecho Sexual reclama ella? ¿Qué Derecho Sexual reclama él? ¿Cuál es la responsabilidad de cada uno?

3. Trabajo en grupos con casos: derechos sexuales

Se organiza el aula en grupos y a cada grupo se le entrega un caso (que es real), para que

responda a las siguientes cuestiones (se pueden apuntar en la pizarra): 1) ¿Cómo les hace sentir este caso?, 2) ¿Qué derecho o derechos sexuales se están vulnerando?, 3) ¿Quién es responsable de esta vulneración? y 4) ¿Qué se puede hacer en este caso concreto?

Cada grupo expone su caso, se comenta y se lee cómo continuó (ANEXO PARA EL PROFESORADO). Se abre debate: “¿Cómo se sienten respecto al resultado?”, “¿Hubiese sido diferente si la víctima hubiera sido hombre o heterosexual (preguntar en función del caso)?”, “¿Se puede aplicar a nuestro entorno con alguna situación parecida?”, “¿Qué más se podría hacer?”.

4. The end

Se formulan dos preguntas finales: “¿Qué derechos sexuales creen que no puede disfrutar la adolescencia asturiana?” y “¿Qué se puede hacer?”. Con el resultado de estas reflexiones, se puede hacer algún tipo de acción reivindicativa a nivel de clase o de centro.

Por último, conclusiones e la idea clave.

MATERIALES

- Mapa con las **leyes sobre orientación sexual en el mundo** (ILGA World): <https://tinyurl.com/mapaLGTB>
- “**Niogro & Niprincesa**”, temporada 2, capítulo 3 - “**Tu derecho**”: <https://youtu.be/eNhTBJKmi4U>
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: **Casos sobre derechos sexuales** (un caso para cada grupo).
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Resolución de casos sobre derechos sexuales.**

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

Casos sobre derechos sexuales

AMINA

Amina es una mujer divorciada y madre de tres hijos. Comienza a salir con Mohammed y tras 11 meses, él quiere relaciones eróticas prometiéndole que se casará con ella. Ella acepta y se queda embarazada. Sin embargo, Mohammed no se casa con ella y Amina da a luz a una hija fuera del matrimonio, algo que se considera adulterio bajo la ley religiosa de su país. Ella es acusada y, en el juicio, Mohammed niega ser el padre y queda en libertad, mientras Amina es condenada por adulterio y sentenciada a muerte por lapidación.

FÁTIMA

Fátima es una niña de 11 años, nativa de África Oriental, que escucha a sus padres conversar sobre la ceremonia de mutilación genital femenina que le van a practicar. Ella se asusta mucho porque recuerda cómo su hermana mayor regresó de esa ceremonia (con mucho dolor y muy deprimida). Ella no quiere pasar por eso y suplica a sus padres que no la obliguen, pero sus padres no la escuchan porque creen que si no es intervenida nunca se podrá casar.

MATTHEW

Matthew es un universitario homosexual de América del Norte. Una noche, al salir de un bar gay, se encuentra con dos jóvenes muy amables que le dicen que también son gays y se ofrecen a llevarlo a su casa, para evitar que tome un taxi. Matthew acepta pero, al arrancar el coche, los chicos cambian de actitud y de destino: lo llevan a un área remota, le atan a una cerca, le roban, lo golpean brutalmente hasta dejarlo inconsciente y lo abandonan allí. Matthew es encontrado 18 horas después por un ciclista, que avisa a la policía. Matthew está vivo pero en coma.

LAKSHMI

Lakshmi es una niña asiática forzada a casarse a los 12 años de edad. Su marido la explota y ella decide escaparse y regresar a la casa de su familia, pero sus padres la obligan a volver con su esposo. En el camino de vuelta, se escapa de nuevo y encuentra la ayuda de una señora que le promete trabajo en una fábrica de ropa. Lakshmi acepta, esperanzada, pero es drogada y llevada a otro país, donde la obligan a ejercer la prostitución.



Recortar los casos para dar uno a cada grupo.

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Resolución de casos sobre derechos sexuales

AMINA

Amina apeló el veredicto y se repitió el juicio. Finalmente, fue absuelta por los jueces que consideraron que ella no había tenido las mismas oportunidades para defender su caso que Mohamed. Amina salió de la cárcel y pudo criar a su hijo en libertad. En la actualidad, está casada con otro hombre.

FÁTIMA

Fátima pidió ayuda a su hermana y juntas acudieron a una organización local que educa sobre los peligros y riesgos para la salud de la mutilación genital femenina. Una persona de esta organización fue a hablar con los padres de Fátima y les convenció de que la mutilación era peligrosa para la salud de Fátima. En la actualidad, Fátima está casada y agradecida a sus padres por cambiar de actitud. Ella trabaja ahora para la misma organización de ayuda, educando a niñas que van a la escuela sobre cómo hablar con sus padres acerca de la mutilación, para evitar sufrirla.

MATTHEW

El cerebro de Matthew quedó gravemente dañado y murió cinco días después. Los asesinos fueron detenidos y condenados a cadena perpetua. La historia de Matthew sirvió para llamar la atención sobre los crímenes de odio y se aprobó una ley con el nombre de Matthew que amplía la legislación para incluir los crímenes de odio contra personas gay. La madre de Matthew, además, creó la Fundación Matthew Shepard, que busca “sustituir el odio con comprensión, compasión y aceptación” a través de la educación, el trabajo comunitario y la defensa de los derechos.

LAKSHMI

Lakshmi estuvo varios años atrapada en un burdel hasta que la policía hizo una redada y fue liberada a los 14 años. Por fin, pudo regresar a su país, pero sus padres la rechazaron nuevamente. Posteriormente, descubrió que tenía VIH. Lakshmi se casó y consiguió rehacer su vida.



PLACERES

PROPUESTA DIDÁCTICA 17:

Muchas primeras veces

CONTENIDOS:

Primeras veces. Motivaciones y elementos para decidir. Consentimiento

En la adolescencia, se da mucha importancia a la primera relación con **penetración**, ya que todavía existe la creencia bastante generalizada de que solo hay “sexo” si hay penetración. Esto es una **construcción social** y hay muchas prácticas que nos permiten tener “sexo” o una “relación sexual completa”. De hecho, la penetración es una práctica más, no necesariamente la más placentera y ni siquiera tiene por qué estar presente en un encuentro erótico. Por lo tanto, hay muchas **primeras veces** (besos, caricias, masturbación...), que pueden vivirse con inquietud por inexperiencia, desconocimiento, presiones, desigualdad...

Todas las personas (mujeres, hombres, intersexuales, lesbianas, gais, bisexuales, trans, personas no binarias...) vamos a vivir nuestras primeras veces (de una manera única y personal) y para ello tenemos que tomar decisiones al respecto que pueden favorecer nuestro cuidado, el de las otras personas y el placer. Por tanto, decidir con quién, en qué momento y cómo es una **decisión personal** que solo puede tomar cada persona: nunca debe ser una obli-

gación y tienen que ser prácticas deseadas, consentidas y libres, basadas en el bienestar y el placer de las personas que intervienen.

En este sentido, a veces, hay **presiones** (de la propia pareja, amistades, a nivel social...) al vincular tener prácticas eróticas con mayor atractivo y posición dentro de los grupos. Estas presiones tienen además un marcado componente de **género**: a ellas se les presiona para ser sexualmente activas pero al tiempo tienen que ser “buenas chicas” y la fidelidad es un requisito; a ellos se les exige demostrar su virilidad con muchas prácticas eróticas y con muchas parejas.

Por otro lado, la vivencia de las primeras veces también puede estar condicionada por **otros factores**, como la orientación, la identidad... Estas situaciones se acompañan de presiones específicas, que pueden condicionar la vivencia de estas primeras veces. En este sentido, es necesario insistir en que todas las personas tienen derecho a sus primeras veces y a disfrutar de ellas, esto es, al placer, así como a decidir libremente cómo ejercer ese derecho, amparadas en el marco de los derechos sexuales y humanos.

Unidas a las presiones comentadas, puede haber cierta preocupación y confusión generadas, por un lado, por el deseo y, por otro, por el miedo a lo desconocido, la inexperiencia... Como resultado, quizá no se cumplan las expectativas. Hay que comprender que toda práctica pasa por un **proceso de aprendizaje** donde se va adquiriendo experiencia y donde el placer también tiene que ver con la confianza en la pareja, la comunicación y la predisposición a disfrutar sin exigencias.

En este sentido, para **decidir** cuál es el mejor momento para tener prácticas eróticas, sean del tipo que sean, y en realidad tanto si se hacen por primera vez como si ya se han realizado, hay algunos **elementos** que nos pueden ayudar a tomar esta decisión:

- 1) **Motivación**, esto es, el deseo (nos gusta esa persona y práctica) y además ese deseo es mutuo (le gustamos a la otra persona).
- 2) **Valores**: La decisión es coherente con nuestros valores.
- 3) **Confianza**: Tenemos confianza en la otra persona y nos respeta.
- 4) **Libertad**: No sentimos presión de ningún tipo (ni de la pareja, amistades...), y lo decidimos libremente porque queremos. En este punto, el consumo de alcohol u otras drogas puede alterar nuestra capacidad para tomar decisiones libres.
- 5) **Conocimientos**: Tenemos la información necesaria para proteger nuestra salud y la de la otra persona, y para disfrutar del encuentro erótico.
- 6) **Seguridad**: Disponemos de los recursos para garantizar nuestra seguridad (métodos para prevenir embarazos, infecciones...), estamos en un sitio seguro, sin riesgos...

Por último, otro elemento clave es la **comunicación** con la pareja: compartir inquietudes, deseos, necesidades... De este modo, se favorece que las primeras veces sean las que cada persona y sus parejas decidan, les generen bienestar y se construyan sobre el deseo mutuo. Para constatar este deseo, es necesario que haya un **consentimiento** explícito, mediante la comunicación verbal o no verbal de que se desea realizar esa práctica o continuar con la misma, porque en cualquier momento se puede decir “no” o “basta” y se debe respetar.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Reflexionar sobre las primeras veces y los elementos a tener en cuenta para decidir.
- ▶ Analizar con perspectiva de género las motivaciones para realizar prácticas.
- ▶ Definir qué es consentimiento y qué no lo es.
- ▶ Resolver situaciones de presión para realizar prácticas eróticas.

IDEA CLAVE

Hay muchas primeras veces (besos, caricias...) y en todas ellas debería haber deseo mutuo, confianza, libertad para decidir, conocimientos y seguridad.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantea el trabajo con varias escenas audiovisuales. En la última actividad, no se dice el sexo, orientación ni identidad de la persona que protagoniza el caso (tiene un nombre unisex: Cris). Durante la actividad, el profesorado da una clave al respecto a cada grupo y al final de la actividad, se reflexiona sobre esto.

Por otra parte, al ser esta la primera PD del bloque (y esto es válido para todas), recordamos que se busca una participación paritaria de chicas y chicos, y que el trabajo en grupos sea cooperativo con rotación de tareas.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Escena de “El diario de Carlota” (Tornasol Films, 3’23”)

Tras el visionado, se plantea debate:

- ¿Qué situación han vivido las personas protagonistas?
- Cuando hablamos de la primera vez, ¿en qué pensamos? ¿Por qué?
- ¿Hay otras primeras veces? ¿Cuáles?
- ¿Qué pensáis que deberían hacer las protagonistas después de esta escena?

1. Cinefórum: Pieza “La primera vez” (Urufarma, 2’17”)

Tras el visionado, se hacen cuatro grupos y cada grupo debe responder a las siguientes cuestiones:

- 1) Tema: ¿Qué tema se aborda? ¿Por qué pensáis que pasa esto?
- 2) Presiones: ¿Hay presiones para realizar prácticas con otras personas? ¿Cuáles? ¿Cómo las viven las chicas? ¿Cómo las viven los chicos? ¿Cómo las viven las personas LGTBI+?
- 3) Igualdad: ¿Qué se puede hacer para avanzar en estas cuestiones para que haya más igualdad entre chicas y chicos, y más respeto a la diversidad sexual?

3. Cinefórum: Vídeo “Primeras veces” (Platanomelón, 6’46”)

Se comenta de forma breve qué les ha parecido el vídeo y cada estudiante puede escribir en un papel, de forma anónima, las dudas que tenga. El profesorado las recoge y las lee, y la clase en su conjunto trata de dar respuesta.

4. El caso

Se lee el siguiente caso: “Una de nuestras amistades más queridas, Cris, nos cuenta que ha conocido a alguien que le gusta mucho y que ha decidido tener su primera vez con esa persona, pero... tiene dudas porque no sabe si es el momento adecuado. ¿Qué puede hacer?”.

Vamos a ayudar a Cris, recuperando los grupos de la actividad 2. Cada grupo va a escribir un mensaje o carta con algunas ideas que puedan ser de ayuda. Con la tarea iniciada, el profesorado se acerca a cada grupo y le da por escrito una clave para su trabajo. El texto a entregar para el grupo 1 es: “No te lo he dicho pero Cris es una chica (y debes evitar que el resto de grupos lo sepa, así que no lo comentéis en voz alta)”. Para el resto de grupos es el mismo texto cambiando “una chica” por: “un chico” (grupo 2), “homosexual” (grupo 3) y “una persona trans” (grupo 4).

Se hace puesta en común y se comenta, comenzando por preguntarse qué han entendido por primera vez. Cada grupo desvela su secreto y se analiza si hay diferencias entre los mensajes. Si las hay, se pregunta por qué y qué se podría hacer para avanzar en igualdad y respeto.

Se termina con conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Escena “El diario de Carlota”: <https://youtu.be/Oe9zBWq1oX4>
- Pieza “La primera vez”: <https://youtu.be/CORrLDc294k>
- Vídeo “Primeras veces”: <https://youtu.be/SI6WfU-cnXc>

PROPUESTA DIDÁCTICA 18: No es no, siempre

CONTENIDOS:

Consentimiento. Situaciones de presión para realizar prácticas eróticas

El **consentimiento**, ya visto en una propuesta previa (PD 14), supone estar de acuerdo en realizar determinadas prácticas eróticas y manifestarlo de forma verbal o no verbal.

Cuestiones clave:

- Se puede revocar en cualquier momento y por las razones que sean.
- Dar el “sí” a una práctica no significa que no podamos anularlo para esa misma práctica. De igual modo, el consentimiento para una práctica no supone que automáticamente se dé para cualquier práctica.
- Un encuentro erótico se puede parar en cualquier momento, incluso aunque la otra persona esté muy excitada y quiera continuar.
- Un “no” es siempre un “no” y no es un “no, pero sí”; o dicho de otro modo: solo un “sí” significa realmente “sí”.
- Todas las personas tienen derecho a dar o negar el consentimiento, en cualquier momento, y todas las personas tienen la responsabilidad de respetar ese deseo.

En ocasiones, hay **presiones** para seguir o mantener prácticas después de recibir un “no”. Algunas de estas presiones son: insultos, amenazas, mentiras, chantaje emocional, otros chantajes (romper la relación, tener relaciones con otras personas...), incitación al uso de alcohol y/o drogas, fuerza física... Alguien que presiona para realizar prácticas después de recibir un “no” es responsable de esa conducta (que puede ser un delito) y no puede, bajo ninguna circunstancia, responsabilizar a la otra persona por no tener sus mismos deseos.

Las presiones más frecuentes para realizar prácticas eróticas son de tipo **verbal**, con mensajes que buscan hacer sentir mal a la persona que no da el consentimiento, mediante la humillación encubierta (“Pensé que eras más enrollada/o”), la descalificación (“Qué sosa/o”), la comparación (“Todo el mundo lo hace”), el chantaje emocional (“No confías en mí, no me quieres”)...

A veces, estas presiones vienen de personas que conocemos y queremos, por lo que una propuesta para hacerles frente es la **comunicación asertiva**: expresamos de forma clara y contundente, a la par que respetuosa, nuestros deseos, necesidades y límites, de manera que la otra persona tenga claro lo que queremos y lo que no, y que además debe respetarnos. De este modo, como ya hemos visto en 1º ESO (PD 5), se pueden construir mensajes asertivos con los siguientes contenidos: hecho o situación que genera el conflicto, sentimientos que te provoca, necesidades y deseos que tienes, y compromisos que puedes asumir. Un ejemplo: “Cuando tú sigues insistiendo, después de haberte dicho que no,

siento que no valoras lo que yo quiero. Yo necesito que respetes mis deseos y me comprometo a respetar los tuyos”. Si la otra persona sigue presionando, la relación no se basa en el respeto y los buenos tratos, por lo que es necesario protegerse: alejarse de esa persona, pedir ayuda, denunciar...

Hay ocasiones en que la presión verbal viene de alguna persona que conocemos poco o que acabamos de conocer. En este tipo de situaciones, donde no hay una relación afectiva, las **respuestas** pueden ser más **directas, breves y concisas**, para marcar claramente que no estamos de acuerdo y cortar ese tipo de presión.

Las chicas sufren este tipo de presiones más que los chicos y es necesario avanzar hacia la **igualdad**: ellas pueden tomar la iniciativa y hacer valer su derecho al placer, para pedir lo que les gusta y poner límites a lo que no les gusta, siendo escuchadas, respetadas y valoradas por ello; ellos pueden expresar sus miedos, necesidades y deseos, sin preocuparse de demostrar una masculinidad impuesta a nivel social. Las conductas de **cuidado, respeto, igualdad** y **buenos tratos**, tanto en chicos como en chicas, favorecen el disfrute de los placeres compartidos y el bienestar de las personas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Reflexionar sobre las primeras veces y los elementos a tener en cuenta para decidir.
- ▶ Analizar con perspectiva de género las motivaciones para realizar prácticas eróticas.
- ▶ Definir qué es consentimiento y qué no lo es.
- ▶ Resolver situaciones de presión para realizar prácticas eróticas.

IDEA CLAVE

Yo y solo yo decido cuándo es el momento para vivir mis primeras veces, en base a mis deseos, necesidades y bienestar.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se van a revisar algunas expresiones de presión para mantener prácticas eróticas (hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO) y, al tiempo, se van a plantear algunas posibles respuestas. En general, todas estas expresiones de presión, cuando es alguien con quien tenemos una relación de afecto, podrían ir acompañadas de una respuesta asertiva más elaborada. Sin embargo, en ocasiones, las presiones vienen de personas que conocemos poco o que acabamos de conocer, por lo que se plantean también respuestas breves como propuesta, recogidas en el anexo correspondiente, para que el profesorado dé otras alternativas a las del alumnado.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Vídeo “Manual básico de consentimiento” (Platanomelón, 4'15'')



Se debate en clase:

- ¿Qué opináis de lo que se dice en el vídeo?
- ¿Qué es el consentimiento y cómo debe ser? ¿Qué no es el consentimiento? (Pueden poner ejemplos para explicar estos conceptos).
- ¿Hay diferencias en este tema entre chicas y chicos? ¿Qué se podría hacer para avanzar en el bienestar y la igualdad de todas/os?

2. Trabajo en parejas: presiones

Se divide a la clase en parejas y a cada pareja se le lee una frase de presión (en el ANEXO PARA EL PROFESORADO) para que dé respuesta a la misma. Si hay más parejas que frases, se pueden usar las frases más de una vez. Cada pareja debe elaborar dos propuestas de respuesta: una más breve, como si fuese a una persona que acabamos de conocer, y otra más larga, haciendo uso de la comunicación asertiva. El profesorado cuenta con el anexo como apoyo para dar ejemplos de respuestas.

Se hace puesta en común y se comentan las respuestas.

3. Cinefórum: Escena de “Buscando a Alibrandi” (Civite Films, 4'49'')

Cada pareja se una a otra y en grupo, responden a las siguientes cuestiones:

- 1) Tema: ¿Qué ha pasado en la escena?
- 2) Actuación de él: ¿Qué ha hecho él? ¿Cómo ha presionado? ¿Qué frases ha utilizado?
- 3) Actuación de ella: ¿Qué ha hecho ella? ¿Cómo se ha comunicado?
- 4) Otro final: ¿De qué otra forma podrían haber resuelto esta situación?
- 5) Otras situaciones: ¿Qué ejemplos se os ocurren de otras situaciones donde hay presión para lograr el consentimiento? ¿Cómo se podrían resolver?

Se hace puesta en común y se debate en el aula.

Para terminar, se hace una ronda de conclusiones y se comenta la idea clave.

MATERIALES

- Vídeo “Manual básico de consentimiento”:
<https://youtu.be/FBqNdmFVTuY>
- ANEXO PARA EL PROFESORADO:
Expresiones de presión.
- Escena de “Buscando a Alibrandi”:
<https://youtu.be/8aAZQR9Hr5g>

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Expresiones de presión

FRASES Y RESPUESTAS BREVES	
FRASES DE PRESIÓN	EJEMPLOS DE RESPUESTAS BREVES
1. Todos lo hacen	1. Bueno, yo no soy todos, yo soy yo. Cada persona debe decidir lo que quiere hacer
2. Si me quisieras, lo harías conmigo	2. Si me quieres, respetarás mis sentimientos y no me obligarás a hacer nada que yo no quiera
3. Si no lo hacemos, te dejaré	3. Si sigues insistiendo y no respetas mis deseos, me parece la mejor alternativa
4. Ya veo que eres muy infantil todavía para esto	4. Me considero madura/o para tomar mis propias decisiones
5. Ya lo hicimos antes. ¿Cuál es el problema ahora?	5. Tengo derecho a cambiar de opinión
6. Si quieres ser popular, tendrás que hacerlo	6. Prefiero caer bien por la clase de persona que soy y no por tener prácticas eróticas
7. Tú quieres hacerlo tanto como yo	7. No puedes adivinar lo que quiero
8. Si me quieres, demuéstalo	8. El afecto no se demuestra haciendo lo que no quiero, se demuestra de otras formas
9. No quieres hacerlo porque te preocupa el qué dirán	9. Prefiero que me valoren por quién soy y no por tener sexo
10. Si no lo haces conmigo, buscaré a otra persona	10. Está bien, supongo que debes seguir buscando a esa otra persona

RESPUESTA MÁS LARGA

Uso de mensajes con comunicación asertiva: hecho o situación que genera el conflicto, sentimientos que te provoca, necesidades y deseos que tienes, y compromisos que puedes asumir.

PROPUESTA DIDÁCTICA 19:

Yo decido lo que me gusta

CONTENIDOS:

Prácticas eróticas diversas, seguras y aconceptivas, en libertad e igualdad. Influencia de medios, Internet y redes sociales

Las **prácticas eróticas aconceptivas** son aquellas en las que la concepción (embarazo) no es posible y son todas, salvo la penetración pene-vagina. Hay, por tanto, muchas posibilidades pero sigue existiendo la creencia generalizada de que solo hay “sexo” si hay penetración, y esto es así tanto en prácticas hetero como homosexuales.

Esta creencia se denomina “**coitocentrismo**” o “**penetrocentrismo**”: la penetración pene-vagina (coito) o pene-ano (en contexto gay) es la práctica más importante y placentera; el resto son “preliminares” (lo que se puede hacer antes del “sexo de verdad”). La realidad es que hay muchas prácticas placenteras y cada persona tiene sus preferencias. De hecho, según diversos estudios, muchas personas no experimentan el orgasmo con la penetración vaginal y sí con la estimulación externa del clítoris.

Por tanto, “tener sexo” se refiere a **prácticas eróticas**, independientemente de cuáles sean. Cada persona debe descubrir las que le gustan, en libertad e igualdad, mediante el conocimiento de su cuerpo, la experimentación..., por-

que lo importante no es la práctica erótica concreta, lo es el placer y el bienestar de las personas que participan. En este sentido, algunas prácticas frecuentes son:

- **Besos:** Una de las caricias más frecuentes en el juego erótico porque labios, lengua y resto de boca transmiten al cerebro una gran gama de sensaciones y producen mucho placer.
- **Caricias:** La piel es nuestra zona erógena más grande, con millones de terminaciones nerviosas que al ser estimuladas pueden provocar muchas sensaciones placenteras, en función de la zona (desde pies hasta coronilla) y del tipo de estimulación (caricia suave o roce, masaje, apretones...).
- **Petting:** Expresión del verbo inglés *to pet* (“arrullar, acariciar”), que se refiere a un juego erótico sin penetración, donde puede haber besos, caricias, frotamientos, estimulación de genitales...
- **Masturbación mutua:** Estimulación de los genitales de otra persona con la mano, con otra parte del cuerpo o con algún juguete erótico.
- **Sexo oral:** Estimulación de la zona genital con la boca. Hay nombres específicos para concretar la zona: pene (felación), vulva (cunnilingus) o ano (annilingus o beso negro).

Hay muchas más e, insistimos, la única con **riesgo de embarazo** es el coito. Y las prácticas con más riesgo de infección son la penetración vaginal, la penetración anal y el sexo oral (aunque, en esta última, el riesgo es bajo).

La forma de vivir y expresar nuestra sexualidad está **condicionada** por muchos factores (cultura, religión, medios...), que emiten constantemente mensajes explícitos, implícitos y subliminales, que nos influyen, aunque pense-

mos que decidimos libremente. Por ejemplo, cada **cultura** selecciona los comportamientos que considera “normales” y los impone a través de la educación, la legislación..., estableciendo normas que si no se cumplen dan lugar a críticas, aislamiento, discriminación y/o, incluso, condenas penales. Así, en nuestro país, hace unas décadas, tener prácticas eróticas antes del matrimonio estaba condenado a nivel social; en otros países, todavía hoy, la homosexualidad está condenada con la muerte. Los medios de comunicación, música, videojuegos, Internet... también transmiten constantemente ideas sobre la sexualidad: en cine y series, los protagonistas consolidan su amor si hay penetración vaginal (el hombre suele estar encima); las redes siguen mostrando la virilidad activa de los hombres, con deportes y aventura, y la belleza pasiva de las chicas, con poses sugerentes; la publicidad muestra imágenes sexistas de mujeres como reclamo sexual (mujer objeto); o la música se llena de imágenes y letras sexistas, con mujeres hipersexualizadas. Estos mensajes fomentan una expresión erótica basada en la penetración pene-vagina, promoviendo un modelo **coitocentrista, heteronormativo y machista**, donde el hombre es sujeto activo de placer y la mujer es objeto pasivo de deseo. Asimismo, la prevención de embarazos o ITS es algo secundario, porque la pasión está en primer lugar y no nos deja pensar.

Analizar de forma **crítica** estos mensajes es clave para construir una sexualidad libre, en la que el bienestar y el placer propio y ajeno sean lo importante, más allá de presiones y modelos impuestos.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Debatir sobre la diversidad de prácticas en relación a los placeres, la salud, la libertad y la igualdad.
- ▶ Identificar la influencia de medios, Internet y redes en la elección de prácticas por chicas y chicos.
- ▶ Comparar las diferentes valoraciones de chicas y chicos en función de sus prácticas.

IDEA CLAVE

Hay muchas prácticas eróticas y cada persona debe descubrir las que le gustan y las que no, así como decidir si las practica o no y cuándo hacerlo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

El aula nombrará, a través de respuestas escritas, individuales y anónimas, las prácticas que conoce y se aclararán conceptos. Saldrán posiblemente prácticas que podemos no conocer, pero igualmente se pedirá que las expliquen, con lenguaje adecuado, pues lo que sale en el aula, se comparte también en otros espacios. No introduciremos prácticas que no se mencionen, pero sí hablaremos explícitamente de besos (como ejemplo de una práctica erótica), de masturbación (pues pueden estar practicándola) y de coito (para recordar su riesgo de embarazo). Por último, recalcar que las respuestas son individuales y anónimas.

DESARROLLO

1. Trabajo individual escrito: prácticas eróticas

Vamos a partir un folio en cuatro trozos y cada estudiante va a escribir en un trozo la respuesta a una pregunta. No hace falta que copie la pregunta, solo que la numere para ordenarlas a posteriori y que coloque el símbolo o nombre de su sexo/género. Serán, por tanto, cuatro preguntas y la respuesta a ellas es individual, anónima (sin nombre) y no pasa nada por no saber (se deja en blanco). Se trata de averiguar lo que conoce la clase en su conjunto (y no cada estudiante).

Tras formular cada pregunta, se recoge antes de plantear la siguiente:

- 1) Escribe las prácticas eróticas que conozcas.
- 2) De las prácticas que escribiste, cuál crees que es la más importante a nivel social y por qué.
- 3) De las prácticas que escribiste, cuál crees que tiene riesgo de embarazo.
- 4) De las prácticas que escribiste, cuál consideras que es la más placentera para las personas de tu sexo.

2. Trabajo en grupos: prácticas eróticas

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos en función del número de cada persona. A cada grupo se le da uno de los bloques de respuestas. Se lo reparten como si fuesen cartas menos a una persona que apunta lo que las otras leen. La tarea es resumir las respuestas de la clase.

Para la puesta en común, una persona expone el resumen de su grupo, con análisis de género, mientras otra apunta en la pizarra las

respuestas en un esquema que se ha hecho con cuatro columnas (una por pregunta). Tras cada exposición, se comenta con el resto del alumnado.

Se termina con la pregunta 4 y ahí se abre debate: “¿Por qué pensáis que esa es la práctica más placentera?”, “¿Qué influye en esta percepción?”, “¿Qué papel juegan los medios (pelis, series, redes, Internet, publicidad...)?”, “¿Qué se podría hacer para que las personas puedan construir su vida sexual y erótica de forma libre?”.

3. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T02x04 - “El rumor”)

Se proyecta el capítulo 9 de nuestra webserie. Tras la proyección, se comenta en el aula lo que ha pasado entre las personas protagonistas: “¿Qué os ha parecido?”, “¿Alguna duda que tengáis sobre lo que habéis visto?”, “¿Qué le pasa a ella?”, “¿Qué le pasa a él?”.

Posteriormente, los grupos de la dinámica anterior van a realizar la siguiente tarea: escribir un mensaje como si fuesen una de las personas protagonistas (la que elijan) para tratar de resolver la situación. Se leen los mensajes y se comentan.

Se selecciona uno de los finales de la webserie y se proyecta.

Se hace ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 2, capítulo 4 - “El rumor”:
<https://youtu.be/LfIAWZsMrJo>



IDENTIDADES

PROPUESTA DIDÁCTICA 20:

El sexismo que me rodea

CONTENIDOS:

Estereotipos de género en medios, Internet y publicidad. Sexismo

Los **medios de comunicación** y **ocio** (cine, publicidad, música, videojuegos, redes...) transmiten continuamente mensajes que condicionan nuestra forma de ser, relacionarnos, comunicarnos, entender el amor, vivir nuestra sexualidad... Muchos de estos mensajes están cargados de **estereotipos de género**, que establecen cómo tienen que ser y comportarse los hombres, y cómo las mujeres. Asimismo, los medios presentan, en general, a hombres y mujeres con cuerpos normativos y una sexualidad definida (cis y hetero).

Estos mensajes son **sexistas**, entendiendo por sexismo cualquier discriminación por razones de sexo en cualquier ámbito de la vida y de las relaciones humanas. El **machismo** es una forma de sexismo que establece la superioridad de los hombres y perpetúa la desigualdad. Algunos ejemplos concretos de este sexismo son:

- En **cine** y **series**, hay menos mujeres protagonistas (en todas las profesiones) y las historias suelen girar en torno al hombre como sujeto principal, mientras la mujer es el objeto de su deseo o su compañera de viaje. Además,

los hombres pueden usar la violencia para resolver problemas y demostrar su masculinidad, mientras que mujeres abnegadas y sufridoras necesitan su ayuda o si son protagonistas reproducen el modelo masculino.

- En **televisión**, diferentes estudios recogen que las mujeres no llegan a protagonizar ni un tercio de las noticias, a pesar de ser la mitad de la población. Asimismo, las presentadoras de los informativos son más atractivas y jóvenes que sus compañeros.
- En **prensa deportiva**, los hombres son los que compiten y ganan, mientras que la presencia de mujeres es anecdótica y, a veces, ni siquiera es deportiva y son azafatas.
- En **redes**, hay muchos vídeos de humor machista, que pretenden hacer gracia y conseguir seguidores en nombre de lo políticamente incorrecto. Otro ejemplo, Facebook o Instagram publican cientos de mensajes machistas, pero censuran los pezones femeninos (y no los masculinos).
- La **publicidad** normativiza un único modelo de belleza femenino, lo que genera gran presión en las chicas, y muestra a la mujer como objeto sexual. Por otra parte, aunque el machismo no es tan descarado como hace unas décadas, se sigue presentando a las mujeres como madres, amantes, seductoras y cuidadoras; y ellos son trabajadores, deportistas, competidores y sujetos sexuales.
- La **música** está llena de un machismo evidente en algunos estilos (reguetón o *hip hop*) pero también en muchos otros que, tras una aparente sensibilidad, perpetúan la desigualdad y los roles, como pop, rock o *indie*. En ocasiones, las letras promueven la violencia contra las mujeres y los videoclips muestran mujeres en poses eróticas, con poca ropa y al servicio del macho de turno.

- La **pornografía** comercial reúne todos estos mensajes machistas en una sola escena, en la que la mujer está al servicio de un hombre que la penetra sin tener en cuenta sus necesidades, deseos, gustos..., y los cuerpos y prácticas que se muestran nada tienen que ver con la realidad.

En definitiva, el sexismo sigue muy presente en los medios, con **invisibilización** de mujeres (y de otras orientaciones e identidades), su presencia como **objeto** de deseo masculino y/u objeto a su servicio, con **representación vejatoria** (se muestra de forma particular y directa su cuerpo de forma humillante) o con **carácter discriminatorio** (imagen asociada a comportamientos estereotipados y discriminatorios).

Algunas **propuestas** para superar este sexismo en los medios son:

- Presentar a las personas como sujetos (no como objetos) y en toda su diversidad: cuerpos y bellezas, sexos y géneros, edad, raza, orientaciones, identidades, profesiones, aficiones, deseos..., sin vincular roles y comportamientos como exclusivos de hombres o de mujeres.
- Hacer protagonistas, con igualdad y respeto, a las mujeres y a todas las personas invisibilizadas (trans, migrantes, con diversidad funcional...), destacando su contribución en áreas en las que se les ha borrado o infravalorado.
- Apostar por contenidos que reflejen esta diversidad sexual, y promuevan la igualdad y el respeto.

Estas propuestas permiten **analizar de forma crítica** los mensajes de los medios para así identificar y denunciar los sexistas o discriminatorios, y avanzar en igualdad y bienestar.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Identificar imágenes y lenguajes que apuestan por la hipersexualización y reproducen estereotipos de género en los medios, incluyendo mensajes con y/o para menores.
- ▶ Entender qué es el sexismo y su consecuencia tanto para mujeres como para hombres.
- ▶ Adquirir las habilidades necesarias para reconocer el sexismo en los medios, Internet y la publicidad, y también en la vida cotidiana.

IDEA CLAVE

Los medios de comunicación, incluidos Internet y las redes, transmiten mensajes sexistas que hay que identificar para avanzar hacia la igualdad y el bienestar de todas las personas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantea el análisis de los medios y los mensajes sexistas que transmiten. Si el debate genera respuestas defensivas o ataques personales entre alumnas y alumnos, habrá que reconducirlo pues no es el objetivo de las actividades. En este caso, se puede plantear que aunque también hay mensajes que transmiten una imagen sexista de los hombres, esto es mucho menos frecuente y ocurre en una sociedad machista, donde los hombres pueden reírse de sí mismos sin que sus derechos y oportunidades se vean afectados.

Por otro lado, al ser esta la primera PD de un bloque (y es válido para todas las PD), recordamos que se busca que la participación sea paritaria; en este sentido, si fuese necesario, habría que favorecer que las chicas tomen la palabra, pues en otras experiencias se ha evidenciado que, en ocasiones, los chicos acaparan el discurso. Asimismo, hay muchas actividades con grupos que deben ser cooperativas, con distribución rotativa de tareas para evitar, por ejemplo, que siempre expongan los chicos o siempre escriban las chicas, o viceversa.

Por último, las actividades propuestas pueden tener una duración de dos sesiones.

DESARROLLO

1. Breve explicación teórico-participativa: sexismo

Se escribe una palabra en el encerado: “sexismo”. Se pregunta al alumnado qué sabe sobre esta palabra y se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el sexismo?
- ¿Qué opináis del sexismo en los medios de comunicación (cine, tele, prensa, Internet, redes...)? ¿Hay sexismo?, ¿por qué?, ¿cómo se manifiesta?
- ¿Cómo influyen estos mensajes sexistas en nuestros pensamientos, actitudes y conductas?

2. Cinefórum: Vídeo “The Bechdel Test for Women in Movies” (Feminst Frequency, 2'02”)



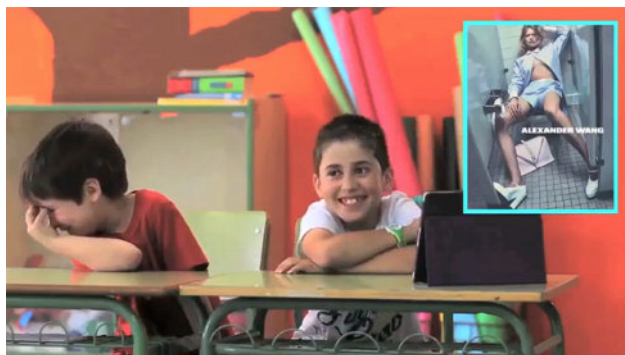
Tras el visionado, se pueden plantear las siguientes cuestiones:

- ¿Qué opináis sobre lo que se comenta en el vídeo?
- ¿Se os ocurren ejemplos de pelis y series donde pase esto?

- Aparte de lo que analiza el test, ¿qué otros mensajes sexistas transmiten las series y las películas?

Nota: El test de Bechdel es un test que se aplica para clasificar películas. Bechdel es una diseñadora de cómics que en 1985 planteó tres requisitos que deben cumplir las películas para no ser sexistas: deben aparecer al menos dos mujeres con nombre propio, deben hablar entre ellas, y el tema de conversación no puede ser un hombre. Esto no quiere decir que las películas aportan elementos de igualdad y libertad, pero al menos se verá que no todo el espacio lo ocupan ellos.

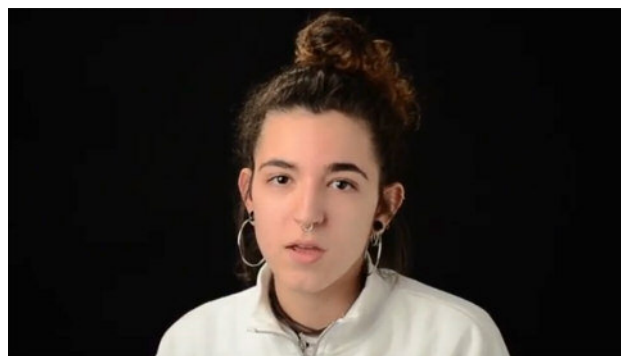
3. Cinefórum: Vídeo “Niños vs. Moda” (Yolanda Domínguez, 4'35'')



Tras el visionado, se pueden plantear las siguientes cuestiones:

- ¿Qué opinas de las respuestas de niñas y niños?
- ¿Qué veis en esas imágenes?
- ¿Qué pensáis que se podría hacer para evitar estos mensajes sexistas?

4. Cinefórum: Vídeo “¿Cómo te suena?” (EA Cuenca, 3'33'')



Se propone trabajo en grupos y cada grupo debe responder a las siguientes cuestiones:

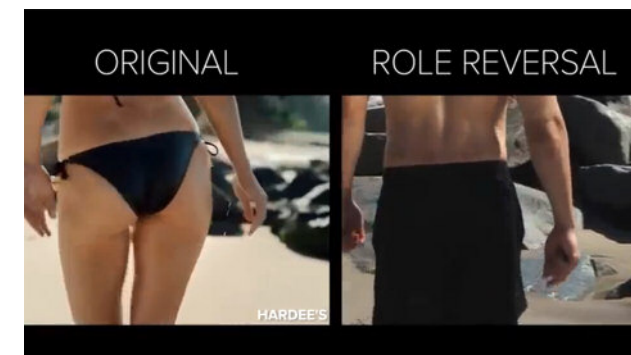
- 1) ¿Qué opinan de lo que recoge el vídeo?
- 2) ¿Se usan esos mismos mensajes para referirse a los hombres en las canciones? ¿Por qué?
- 3) ¿Cómo creen que deberían ser las letras de las canciones?
- 4) Elige una canción que también tenga este tipo de mensajes.

5. Trabajo en grupos: analiza tu canción

Tras la puesta en común y el debate pertinente, cada grupo analiza la letra de la canción elegida, teniendo en cuenta los siguientes ítems:

- Personajes: ¿Cómo presenta a las mujeres? ¿Cómo a los hombres? ¿Con qué roles?
- Mensajes: ¿Qué mensajes verbales se transmiten de las mujeres? ¿Y de los hombres?
- Imágenes (si hay vídeo de la canción, se puede proyectar): ¿Cómo se muestra/son las mujeres? ¿Y los hombres?
- Conclusiones y propuestas de mejora.

6. Cinefórum final: Vídeo “If Women’s Roles In Ads Were Played By Men” (BuzzFeed, 1'38'')



Se comenta qué les ha parecido el vídeo y qué alternativas se les ocurren frente a estas situaciones (se pueden hacer propuestas cómicas).

Para finalizar, se propone una ronda de conclusiones y se recuerda la idea clave.

MATERIALES

- Vídeo “The Bechdel Test for Women in Movies”:
<https://youtu.be/bJNIAgHinTA>
- Vídeo “Niños vs. Moda”:
<https://youtu.be/jHtYYSGYC1c>
- Vídeo “¿Cómo te suena?”:
https://youtu.be/n1lhY_VuTJ8
- Vídeo “If Women’s Roles In Ads Were Played By Men”:
https://www.youtube.com/watch?v=2SrpARP_M0o&t=2s

PROPUESTA DIDÁCTICA 21: Mis derechos, tus derechos

CONTENIDOS:

Colectivo LGTBI+: historia y derechos. Homofobia, lesbofobia, bifobia y transfobia

Las variaciones en los cuerpos, sexos, orientaciones, identidades, expresiones de género, deseos y comportamientos se conoce como **diversidad sexual**. Estas diferencias han sido una realidad a lo largo de la historia y en todas las sociedades, independientemente de si se aceptaban o no.

En este sentido, la historia de las personas LGTBI+ es una **historia cambiante** que se ha ido adaptando a las ideas y normas de cada época: desde la existencia de prácticas homosexuales aceptadas en un contexto concreto en la época romana hasta el castigo con cadena perpetua o pena de muerte, todavía vigente en algunos países, tal y como recoge el **“Informe Homofobia 2020”**, de ILGA World. La **historia de las personas LGTBI+** es, por tanto, también la historia de una lucha por sus derechos que se hace más intensa y se extiende por muchos países sobre todo a finales del siglo XX. (Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO).

En España, se aprobó en 2005 una ley que regularizaba el **matrimonio homosexual**, convirtiéndose en el tercer país del mundo en reconocer este derecho, y que permitía la **adopción** por las parejas homosexuales, siendo el primer país del mundo que estableció la igualdad total en adopción con las parejas hetero. A pesar de estos avances, todavía hay una gran **discriminación** hacia las personas LGTBI+ y a las formas no normativas de ser mujer, hombre u otro género. En este sentido, hay discriminación social, junto con falta de igualdad legal para, por ejemplo, personas trans o intersexuales (término usado para personas con genitales ambiguos y/u otras características, como se abordó en 1º ESO).

Esta realidad es, por tanto, **homófoba**. La homofobia, transfobia, lesbofobia y bifobia es la aversión o discriminación contra personas homosexuales, trans, lesbianas o bisexuales, o contra personas que se salen de la heteronorma o la norma asociada a su sexo/género (hombres “femeninos”, mujeres “masculinas”...). Se suele utilizar “homofobia” de forma genérica para aludir a todas estas discriminaciones, que se expresan de muchas maneras: invisibilización, burlas, faltas de respeto, discriminación (no alquilar una vivienda, no dar un empleo), amenazas..., e incluso actitudes agresivas, maltrato psicológico o violencia física. Detrás de estas conductas, que vulneran derechos, hay personas que quieren imponer su forma de entender la sexualidad a quienes expresan la suya de forma diferente. Actualmente, algunas de estas conductas son consideradas delitos de odio.

Numerosos estudios detectan gran LGTBI-fobia en los **centros educativos**, que a veces se

manifiesta con violencia física, especialmente de chicos hacia otros chicos. De hecho, este maltrato es una de las formas más frecuentes de acoso escolar. Algunas características de este acoso son: la presunción de heterosexualidad hace invisible la diversidad sexual que hay entre profesorado, alumnado, familias..., lo que provoca que todo lo que no es hetero es “anormal”; ciertos grados de homofobia (el insulto “maricón” o bromas a chicos “femeninos” y chicas “masculinas”) están normalizados y no se perciben como agresiones; el miedo a sufrir maltrato dificulta que se ayude a quienes lo sufren, dando lugar a complicidad por omisión; la homosexualidad femenina, que también sufre acoso, sigue estando invisibilizada; el acoso homofóbico comienza a edades tempranas y puede durar muchos años, en ocasiones, sin apoyo familiar, que desconoce o ignora; las personas trans además sufren la falta de respeto a su identidad; las personas LGTBI+ no tienen referencias positivas en libros de texto, en las clases, en el centro...

El Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia se celebra cada 17 de mayo para conmemorar que ese día, en 1990, la OMS eliminó la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales. El objetivo también es reivindicar la igualdad y festejar la diversidad sexual como un derecho que nos enriquece como sociedad.

Para terminar con el odio, el estigma y la discriminación, es necesario avanzar hacia el **respeto**, la **valoración** y la **aceptación** de la diversidad, de la que todo el mundo es parte sin tener una posición de privilegio, porque solo así se garantizan los derechos humanos de todas las personas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Analizar la vulneración de derechos de las personas LGTBI+ en nuestro entorno y en nuestro país.
- ▶ Señalar diferentes hitos de reivindicación de derechos de las personas LGTBI+ en Occidente a partir de la segunda mitad del siglo XX.
- ▶ Desarrollar interés por diferentes situaciones de personas LGTBI+ en la actualidad en distintos países.
- ▶ Crear representaciones en las que se inviertan las valoraciones respecto a la homosexualidad, la bisexualidad o la heterosexualidad.

IDEA CLAVE

Cualquier falta de respeto o discriminación contra una persona por su orientación o identidad es una vulneración de sus derechos humanos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

En nuestras aulas conviven personas que pueden tener identidades y orientaciones diversas, y que necesitan sentirse reconocidas en nuestras palabras y en las actividades propuestas. En este sentido, al abordar estos temas, quizá sea necesario recordar términos (vistos en 1º ESO), relacionados con la orientación (homosexual, heterosexual, bisexual...) o con la identidad (trans, cis). Por otra parte,

las preguntas se hacen de forma genérica porque no se trata de obtener respuestas personales, sino de pensar en lo que pasa en nuestro entorno.

DESARROLLO

1. Cinefórum “interrumpido”: Vídeo “La adivinanza” (ONU, 2’20”)

Se proyecta el vídeo, pero con la atención de pararlo en minuto 1’11”, cuando un chico pregunta “¿La respuesta?”. Se pausa y se pregunta “¿Cuál es esa respuesta?”. Cada propuesta debe contar con argumentos. Tras esta primera aproximación, se proyecta el resto.

Se plantea debate:

- ¿Qué opinan de lo que han visto?
- ¿Qué diferencias en derechos hay entre las personas LGTBI+ y las heterosexuales?
- ¿Qué diferencias hay entre países? ¿Qué pasa en el nuestro con estos derechos?

(Se puede hacer un repaso a eventos importantes en la historia de los derechos de las personas LGTBI+, recogidos en el ANEXO PARA EL PROFESORADO).

2. Cinefórum: Vídeo “Its get better - Apple”

(Proyecto *Its get better*, 6’03”)

Tras la proyección, se puede indicar que todas las personas que salen son personal de Apple.

Se comenta brevemente y se hacen grupos de trabajo, que deben responder a las siguientes cuestiones:

- 1) ¿Cómo se llama la discriminación contra las personas LGTBI+?
- 2) ¿Qué formas de discriminación conocen?

3) ¿Cómo es la situación en relación a este tema en nuestro instituto?

4) Propuesta para mejorar los derechos del colectivo LGTBI+ en nuestro centro educativo.

Al terminar el trabajo grupal, se hace puesta en común y con la última cuestión, se puede elaborar un listado para pasar al equipo directivo del centro.

3. Cinefórum: Vídeo “What’s going on” (Jonah Mowry, 4’47”)

Se proyecta, se comenta brevemente y se pone la siguiente tarea: cada estudiante va a escribir una carta a Jonah, como si se tratase de un amigo. Esta carta puede ser anónima o no, lo que prefieran.

De forma voluntaria, se leen algunas cartas, se comentan y se plantea una cuestión final: “¿Qué papel jugamos cada persona en la igualdad o mantenimiento de estas discriminaciones?”.

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

Nota: El profesorado puede recoger las cartas y en una sesión posterior, volver a proyectar el vídeo y leer las que considere oportunas.

MATERIALES

- Vídeo “La adivinanza”:
<https://youtu.be/UcGYtuFBnsY>
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Derechos LGTBI+.**
- Vídeo “It gets better - Apple”:
<https://youtu.be/aU1xvlgjTdc>
- Vídeo “What’s going on”:
<https://vimeo.com/260227400>

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Derechos LGTBI+

Las personas LGTBI+ han protagonizado diferentes reivindicaciones para exigir sus derechos, que ya forman parte de la Historia. Algunas de las fechas más relevantes en el siglo XX son:

- ▶ En España, en 1954, se aprobó una modificación de la Ley de vagos y maleantes (de 1933) para incluir a “los homosexuales”, quedando así penalizada la homosexualidad. Se estima que 5.000 hombres fueron detenidos durante el franquismo e internados en las denominadas “colonias agrícolas” que eran, en realidad, campos de concentración, con condiciones inhumanas, castigos corporales y hambre. En 1970, la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social refuerza el marco normativo de exclusión de los homosexuales y personas trans, estableciendo penas que iban desde multas hasta cinco años de internamiento en cárceles o centros psiquiátricos. Había dos cárceles de referencia (Huelva y Badajoz) y espacios reservados en otras cárceles para homosexuales y trans. En estos lugares, se aplicaban lo que se denominó “terapia de aversión”, con descargas eléctricas, y “tortura y tratos crueles, inhumanos y degradantes contra homosexuales y transexuales”, resume un informe de Amnistía Internacional, titulado “**España: poner fin al silencio y la injusticia**” (2005). Estas leyes obviaban la existencia de mujeres lesbianas que, sin embargo, también se enfrentaban al rechazo social y podían ser enviadas a hospitales psiquiátricos por sus propias familias. En 1979, entra en vigor una modificación de la última ley citada, que elimina la homosexualidad del texto, quedando así **despenalizada la homosexualidad** en España. Los últimos presos por homosexualidad fueron liberados ese mismo año.
- ▶ El **Mayo del 68** francés y las luchas por los derechos civiles en Estados Unidos dan visibilidad al movimiento LGTBI+, que se extiende acompañado del auge del movimiento feminista.
- ▶ En Nueva York, el 28 de junio de 1969, se produce la revuelta de la clientela de un local gay llamado **Stonewall** ante una redada policial. Personas trans y gais (clientes habituales del local) se enfrentaron y sorprendieron a los agentes, acostumbrados a que no reaccionasen. El enfrentamiento se saldó con heridos y detenciones, y con varias manifestaciones durante los días siguientes que supusieron un gran cambio: el colectivo salió a la calle para reivindicar sus derechos y para celebrar su realidad con orgullo.
La rebelión de Stonewall supuso también el activismo ciudadano a favor de los derechos LGTBI+ y surgió el **Día del Orgullo**, o Día Internacional del Orgullo LGTBI+, que se celebra en todo el mundo el 28 de junio (también se llama *World Pride*).
- ▶ En la década de **los 90**, se populariza el término **LGTB** y en los años siguientes, se añaden letras al colectivo, se multiplica la visibilización del mismo y también sus reivindicaciones, que cada vez suman a más personas, también heterosexuales, que apoyan sus causas.
- ▶ En España, en **1998**, se aprueba en Cataluña, la primera ley de **parejas de hecho** que equipara los derechos y deberes tanto de parejas heterosexuales como homosexuales.
- ▶ En **2005**, España aprobó la **ley 13/2005**, de 1 de julio, que permite el **matrimonio** entre personas del mismo sexo, otorgándoles los mismos derechos, entre ellos, la **adopción**, en igualdad con las parejas heterosexuales.
- ▶ En **2007**, se aprobó en España la “**Ley reguladora de la rectificación registral de la mención relativa al sexo de las personas**”, que permite el cambio de sexo y de nombre en el Registro Civil a las personas diagnosticadas de disforia de género sin necesidad de cirugía de reasignación sexual.
- ▶ En **2008**, Francia y Países Bajos solicitan en la ONU la **despenalización de lo LGTBI+** en el mundo, a lo que se opusieron el Vaticano y la Organización de la Conferencia Islámica. La resolución a favor de la despenalización obtuvo el voto de 66 países, con Rusia y China en contra. En la actualidad, continúa el debate y en 70 países, según el informe citado antes, ser gay o lesbiana es ilegal, o incluso letal.
- ▶ En **2021**, España tramita la ley para la **igualdad real y efectiva** de las personas trans y para la garantía de derechos de las personas LGTBI+.
- ▶ En **2022**, entra en vigor una nueva **Clasificación Internacional de Enfermedades** (CIE), en la que la OMS excluye la transexualidad de la lista de trastornos mentales. Es un avance en el camino a la despatologización, aunque la transexualidad pasa a llamarse “incongruencia de género” en el apartado referido a “condiciones relativas a la salud sexual”.
- ▶ En la actualidad, las **reivindicaciones** siguen para lograr la igualdad legal y social de las personas LGTBI+.

PROPUESTA DIDÁCTICA 22:

Las redes y yo

CONTENIDOS:

Identities digitales: recursos y usos positivos. Ciberacoso

Los **entornos virtuales** han revolucionado nuestra forma de comunicarnos y, hoy en día, vivimos rodeados de pantallas (ordenador, móvil...) con estos entornos. Así, por ejemplo, las redes sociales y otras aplicaciones nos permiten entrar en contacto de forma instantánea con otras personas, que pueden estar muy cerca (en nuestra propia casa) o muy lejos (en otra parte del mundo). Nuestra presencia en estos espacios virtuales genera nuestra **identidad digital**: información personal que compartimos en estos entornos como, por ejemplo, nuestro perfil en una red social concreta. De este modo, frente a nuestra identidad no digital, creamos otra paralela en la que podemos publicar lo que nos parezca oportuno y reservarnos lo que no queramos compartir. Se produce así una interrelación entre ambas identidades y cada persona decide cómo es esa interrelación: desde fuerte, buscando que lo digital refleje lo no digital de forma fidedigna, hasta nula, con la creación de un *alter ego* o un perfil falso.

Vinculadas a las identidades digitales, hay muchos **recursos**, desde las propias redes, en las que se publican vídeos, textos e imágenes,

hasta aplicaciones con múltiples usos: edición de fotos y vídeos, creación de máscaras y memes, formaciones online, etc. En este sentido, hay muchísimos **usos positivos**: conocer gente, compartir contenidos de utilidad o entretenimiento para otras personas (lo que potencia nuestra creatividad), recibir formación sobre múltiples temas, establecer relaciones virtuales que se pueden volver presenciales... Estos usos son positivos cuando se hacen con seguridad y buenos tratos: respetas al resto de personas, no envías ni reenvías información (imágenes, vídeos...) que sospechas que no tiene autorización de su propietaria/o o protagonistas, no reenvías mensajes ofensivos, rumores, insultos, noticias falsas, insultos...

Junto con los usos positivos, también hay otros **negativos** que pueden causar mucho daño y ejercer violencia de diferentes formas. Algunos ejemplos son:

- **Invasión de la intimidad**: Consiste en acceder, sin autorización, a imágenes y datos personales o publicar información que pertenece a la intimidad de una persona. En este sentido, hay que tener en cuenta que al compartir contenidos, se pierde el control sobre los mismos y otras personas puedan usarlos sin nuestro consentimiento.
- **Control**: Espiar a una persona en redes, obligarla a darse de baja, a bloquear contactos...
- **Suplantación de identidad**: Supone hacerse pasar por otra persona para perjudicarla.
- **Ciberacoso o cyberbullying**: Se ejerce violencia psicológica sobre una persona mediante mensajes al móvil, correo electrónico, redes sociales...
- **Ciberacoso a menores (grooming)**: Tipo de ciberacoso en el que una persona adulta interactúa con una menor, con frecuencia

desde un perfil falso de adolescente, para ganar su confianza, obtener imágenes comprometidas, hacer peticiones eróticas, chantajear, abusar sexualmente...

Estos usos de las redes son delictivos y, por lo tanto, se pueden denunciar para buscar protección. Asimismo, cada persona puede protegerse, con algunas **medidas de seguridad**:

- Se recomienda contestar mensajes o chatear solo con personas conocidas y de confianza.
- No se deben publicar datos personales propios ni ajenos (nombre, apellidos, dirección, teléfono, contraseñas, tarjeta de crédito...).
- Se puede denunciar la publicación de fotografías o vídeos, aunque no sean comprometidos, sino se ha hecho con el permiso de las personas que salen.
- Cuando una llamada o un mensaje sea desagradable (falta de respeto, amenaza...), se debe cortar la comunicación y salir de ese lugar (app, web...); también se recomienda guardar el mensaje desagradable o la dirección web y bloquear a esa persona para evitar más contactos; y comunicarlo a una persona adulta de confianza.
- En el caso de estar sufriendo algún tipo de agresión en redes, se aconseja comunicarlo a una persona adulta de confianza y denunciar estos hechos. Hay también un teléfono de ayuda a la infancia y a la adolescencia sobre estos temas: **116111**.

Como ya se comentó, hay muchos **usos positivos** de las redes. No se trata de tener miedo a usarlas, sino de saber protegerse para cuidarse y también para cuidar a las otras personas en el mundo virtual, tal y como lo hacemos en el mundo físico/análogo, con **respeto, igualdad y buenos tratos**.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Apreciar la interrelación entre identidades digitales y no digitales.
- ▶ Resolver situaciones en las que se reproducen diferentes relaciones digitales con criterios de igualdad, respeto y buenos tratos.
- ▶ Avanzar en elementos de seguridad en las redes.
- ▶ Investigar sobre ciberacoso, su relación con las redes, sus consecuencias y las maneras de prevenirlo y/o desactivarlo.

IDEA CLAVE

En Internet y redes, puedo cuidarme y cuidar a las otras personas, igual que lo hago en el mundo físico/analógico, con respeto y buenos tratos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Nuestro alumnado puede tener ya perfiles en redes a edades tempranas, por lo que es necesario que sepan cómo usarlas y también cómo protegerse, para garantizar su bienestar y seguridad. No se trata de saber quién usa las redes (se evitará personalizar), sino de pensar en los buenos usos que se pueden hacer y en evitar riesgos

En la primera actividad, se proyecta un vídeo de Dulceida, una de las *influencers* españolas más conocida por sus canales de belleza y

moda; en este vídeo, habla sobre su orientación, lo que nos sirve para enlazar el tema de la PD anterior con esta y para seguir fomentando el respeto a la diversidad sexual. También nos sirve para hablar de cosas positivas de las redes antes de hablar de las negativas.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Vídeo “Mi orientación sexual – Dulceida” (Dulceida, 3'03")

Se proyecta el vídeo y se comenta:

- ¿Sabéis quién es? ¿Qué os parece su testimonio? Imaginemos que fuese una persona heterosexual, ¿haría este testimonio?, ¿por qué?
- ¿Cómo reaccionaría el alumnado de nuestro instituto si un/a compañera/o publicara un vídeo así?
- ¿Cómo valoráis este uso de la red: positivo o negativo? ¿Argumentos?
- ¿Qué otros usos positivos le veis a las redes? ¿Qué recursos nos ofrecen?

2. Trabajo con casos: redes

Se divide a la clase en grupos y se reparte un caso para cada grupo, que están en el ANEXO PARA EL ALUMNADO. Cada grupo debe responder a las siguientes cuestiones:

- 1) ¿Cómo se llama este tipo de actuación en redes?
- 2) ¿Qué valoración razonada hacéis de la misma?
- 3) ¿Qué consejo le daríais a quien os escribe este mensaje?

Se hace puesta en común: “¿Qué opináis de las respuestas del grupo?”, “¿Alguna aportación más?”... En los casos 2 y 3, se utilizan

nombres unisex: “¿En qué sexo/género habéis pensado?”, “¿Hubiesen sido diferentes las respuestas si la persona hubiese sido de otro sexo/género?”, “¿Qué pensáis el resto?”.

3. Cinefórum: Pieza “¿Eres la misma persona en redes sociales?” (Dulceida, 3'03")

Tras visionar el vídeo, se comenta:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Cómo pensáis que se usan las redes en general?
- ¿Y las personas adolescentes?
- ¿Las usan de forma diferente chicas y chicos? Argumentad la respuesta...

A continuación, se retoma el trabajo con los grupos anteriores con la siguiente tarea: propuestas para usar las redes de una forma segura y para generar bienestar. Cada grupo debe hacer al menos cinco propuestas.

Se hace puesta en común y se debaten las propuestas. Se pueden seleccionar diez de entre todas y hacer un cartel para colgar en la clase o por el centro.

Se termina preguntando qué han aprendido y se introduce la idea clave.

MATERIALES

- Vídeo “Mi orientación sexual – Dulceida”: <https://youtu.be/h2uLSBuLeFO>
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: **Redes** (entregar un caso a cada grupo).
- Pieza “¿Eres la misma persona en redes sociales?”: https://youtu.be/_F4klgMcVIg

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

Redes

CASO 1

Hola, me llamo **Mikel**, tengo 17 años y un compañero que me gusta mucho ha reenviado una foto mía sin mi permiso. Es una foto que le envié por privado, porque él me la pidió, en la que no se me ve la cara pero estoy desnudo. Él la ha reenviado a un grupo que tenemos en el instituto con este mensaje: “¿A qué no sabéis a quien le gusto?”. Me da mucha vergüenza volver a clase, por si me han reconocido, y también por verle a él, porque ahora creo que se está riendo de mí. No sé qué hacer...

CASO 2

Hola, soy **Noa** y tengo un problema muy grande. Resulta que al entrar en mis redes, mis contraseñas han cambiado y no puedo acceder; sin embargo, alguien sigue publicando cosas como si fuese yo desde mi perfil. De momento, no ha publicado nada grave pero ha colgado varias fotos con comida, diciendo que se está “poniendo las botas”. Como tengo un poco de sobrepeso, han aparecido un montón de comentarios del tipo “Por eso estás como estás”, “Lo bello si gordo...”. Todo esto me agobia mucho, no sé qué hacer...

CASO 3

Hola, soy **Andrea**. Soy una persona muy estudiosa, vamos, una empollona. Sí, me gusta estudiar, ¿qué le voy a hacer?! Encima llevo gafas y visto bastante mal, con lo que desde que comencé en el instituto, tengo muchos mote: “cuatro ojos”, “wikipedia”,... En los últimos meses, desde que me dieron una beca para ir a estudiar fuera, también me machacan en redes. Cada vez que publico algo, hay comentarios con insultos como “Tú calla, tolosabe” o “Ya está la enciclopedia andante”, y cuando yo escribo algún comentario en alguna publicación, también me dicen de todo. Esto me produce ansiedad, porque no solo tengo que soportar esto en clase, ahora también en redes. No sé qué hacer...

CASO 4

Hola, soy **Ana**, tengo 17 años. Desde hace unos meses me escribo con Juan, que tiene 19 y vive a 100 kilómetros. Por chat era muy majo y todo fue muy bien. Cuando hablamos por teléfono, su voz me sorprendió un poco, pues parecía la de un hombre más que la de un chico de su edad. Pero fue muy majo y seguimos hablando. Un día, nos pasamos fotos eróticas y luego unos vídeos. Y después..., pasó lo que pasó. Juan no es Juan, sino Pedro y tiene 46 años. Y ahora quiere que quede con él o si no dice que publicará mis fotos y vídeos. Estoy muerta de miedo, no sé qué hacer...

CASO 5

Hola, soy **Eva** y tengo 16 años. Salgo desde hace dos años con Iván; cuando empezamos en el instituto nos hicimos novios y todo iba muy bien. Pero ahora, desde que estoy en redes, se ha vuelto muy celoso. Primero, me dijo que me diese de baja, pues no entendía por qué estaba en redes si ya estaba con él y tuve que explicarle varias veces que así puedo compartir cosas con mis amigos y hacer nuevas amistades. Le molestó bastante pero me dejó tranquila..., hasta que me pidió que bloquease a varios chicos que me seguían. Tuvi- mos una discusión muy fuerte en la que yo le acusé de espiarme y él, de que estaba tonteando con otros tíos. Hace una semana que no hablamos. No sé qué hacer.



Recortar los casos para dar uno a cada grupo.

PROPUESTA DIDÁCTICA 23: *Sexting*

CONTENIDOS:

Sexting: gestión positiva y riesgos

En la actualidad, una práctica frecuente entre la juventud y la población adulta es el *sexting*, que consiste en enviar fotografías, vídeos o mensajes con contenido erótico a otra persona a través de dispositivos electrónicos, como el móvil. Esta práctica se lleva a cabo para relacionarse de forma erótica con la pareja, ligue, alguien que nos gusta...; a veces, también puede hacerse para aumentar la popularidad, ser aceptado en un grupo, por no saber decir que no, otro tipo de presiones, etc.

Cuando el fin es erótico porque hay **deseo** y **consentimiento**, y en relaciones basadas en la **confianza** y los **buenos tratos**, es una práctica más que cada persona debe decidir si practica o no, como tantas otras. Sin embargo, como ya se comentó previamente, un contenido enviado es un contenido sobre el que perdemos el control y esto también afecta, obviamente, a fotografías y vídeos. Por eso, en ocasiones, personas que reciben estos contenidos hacen un mal uso de ellos y los utilizan para hacer acoso escolar o chantaje sexual, por ejemplo. Estas situaciones, como la difusión de una foto o vídeo erótico en el instituto o entre amistades, pueden causar un daño emocional enorme para la persona que lo sufre. Lamentablemente, se han documentado casos de suicidio en adolescentes por este tipo de situaciones.

Si se decide practicar *sexting*, algunos **consejos para proteger la intimidad** son:

- Evita mostrar datos que puedan identificarte (cara, marcas de nacimiento, piercing, tatuajes...).
- No utilices objetos que suelen usar como pulseras, colgantes, pendientes...
- Puedes editar imágenes y vídeos para recortar, retocar, borrar..., y mejorar así tu privacidad.
- Cuidado con lo que muestras de tu entorno porque también puede identificarte (tu habitación, un cuadro, tu ropa...)
- Utiliza herramientas que te permitan compartir estos contenidos de forma privada, solo a quien tú quieras y que puedas borrar más tarde.
- Piensa y valora antes de enviar la foto o el vídeo: ¿Confías realmente en la persona a la que le vas a enviar ese contenido? ¿Estás segura/o? ¿Lo haces porque te apetece o hay alguna presión?...

Como en cualquier otra práctica erótica, el **respeto**, la **igualdad** y el **consentimiento** son elementos que deben estar presentes.

ACTIVIDADES

OBJETIVO

- ▶ Revisar el concepto de *sexting* y su uso de una forma positiva, segura y responsable.

IDEA CLAVE

Si decido compartir contenidos eróticos con otra persona, debo preguntarme si realmente quiero hacerlo y si confío en esa persona.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Es probable que la mayoría de nuestro alumnado no haya practicado *sexting*, por eso es importante que conozca antes los usos positivos y también los riesgos, para así poder prevenir situaciones comprometidas en el futuro. De nuevo, se trata de trabajar desde lo general, no desde lo personal.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Vídeo “¿Qué es el sexting?” (Consejo de la Mocedad del Principáu d’Asturies, 3’01”)

Tras el visionado, se pregunta qué les ha parecido y si tienen alguna duda. A continuación, se divide a la clase en grupos que deben responder a las siguientes preguntas:

- Valoración sobre el *sexting* en la adolescencia.
- Aspectos positivos: ¿Para qué sirve el *sexting*?



- Riesgos: ¿Cuáles son los riesgos y qué puede pasar si se hace un mal uso?
- ¿Cómo nos protegemos?

Se hace puesta en común.

2. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T02x05 - “El error”)



Se proyecta el último capítulo de la segunda temporada de la webserie, que tiene un final abierto (no hay que votar) y, manteniendo los grupos de la actividad anterior, se analiza el capítulo y se responde a las siguientes cuestiones:

- 1) ¿Qué debería haber hecho el chico?
- 2) ¿Qué debería haber hecho la chica?
- 3) ¿Cómo os gustaría que siguiese la historia?

3. The end

Se llega al final de las actividades de 2º ESO. Cada estudiante va a escribir una reflexión personal en un papel, de forma anónima, que quiera compartir con el resto del grupo: puede ser un aprendizaje, un sentimiento, un reconocimiento... Lo que quiera. Asimismo, también esta reflexión puede referirse a esta PD o a las anteriores. El profesorado las recoge y las lee una a una, para que la clase las comente.

Para terminar, ronda final de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Vídeo “¿Qué es el sexting?”: https://youtu.be/i4e_SGr6hME
- “Niogro & Niprincesa”, temporada 2, capítulo 5 - “El error”: <https://youtu.be/3xhQvOreC5s>