

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
I. UN MENSAJE IMPORTANTE PARA EL EDUCADOR O MONITOR.....	1
II. ALGUNAS SUPOSICIONES.....	3
III. CÓMO USAR ESTE LIBRO.....	4
IV. OBJETIVOS.....	6
V. INVITACIÓN FORMAL A LOS ADOLESCENTES O JÓVENES.....	7
VI. LA CREACIÓN DE UN AMBIENTE ADECUADO.....	7
VII. REPASO DE LAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS.....	9
VIII. PUNTOS DE DISCUSIÓN.....	9
IX. RESUMEN DE LAS UNIDADES.....	10
X. PROCESO A SEGUIR PARA LA IMPLANTACIÓN DEL PROGRAMA.....	11
X.1. Justifique la necesidad del programa.....	11
X.2. Estudie su comunidad.....	12
X.3. Desarrolle una propuesta de programa.....	12
X.4. Obtenga apoyos para la realización del programa.....	12
X.5. Seleccione, si es posible, el educador que lleve a cabo el programa.....	13
X.6. El educador completa y adapta el programa.....	13
X.7. Informe y consensue con los padres y con los responsables educativos del centro (si se realiza en un centro educativo) sobre las características del programa, y acuerde con ellos su implantación.....	13
X.8. Lleve a cabo el programa.....	14
2. TÉCNICAS DE ESPECIAL APLICACIÓN CON LOS ADOLESCENTES Y JÓVENES.....	15
I. PRESENTACIÓN O ENCUENTRO.....	16
I.1. Presentación semiformal.....	16
I.2. Presentación recíproca.....	17
I.3. Aprender los nombres de los demás.....	17
I.4. ¿Qué hace un chico-chica como tú en un sitio como éste?.....	18
I.5. Fotopalabra.....	20
I.6. Montaje en «O».....	20
I.7. Si yo fuera.....	21
I.8. Expectativas y motivaciones.....	21
II. TÉCNICAS PARA TRATAR UN TEMA.....	21
II.1. Torrente de ideas.....	22

II.2. Técnica de cuchicheo o diálogos.....	23
II.3. Subgrupos de discusión.....	23
II.4. Panel integrado.....	24
II.5. Técnica de rotación «a cuatro».....	25
II.6. Defensa de puntos de vista «a tres».....	25
II.7. Preguntas anónimas.....	26
II.8. Respuesta a preguntas.....	27
II.9. Cartel.....	27
II.10. Mesa redonda.....	28
II.11. Simposio.....	28
II.12. Panel.....	28
II.13. Método de casos.....	28
II.14. Método de proyectos.....	29
II.15. Mural.....	29
II.16. Diferentes formas de exposición.....	29
II.17. Lectura de textos.....	29
II.18. Frases incompletas.....	30
III. TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN.....	30
III.1. Historias.....	30
III.2. «Role-Playing» o ensayo de conductas.....	31
IV. TÉCNICAS CORPORALES.....	32
IV.1. Técnicas respiratorias.....	33
IV.1.1. Respiración abdominal.....	33
IV.1.2. Respiración de foco genital.....	33
IV.1.3. Respiración pélvica.....	33
IV.1.4. Respiración con movilidad del tórax.....	34
IV.1.5. Respiración completa.....	34
IV.2. Relajación.....	34
IV.2.1. Tensión-distensión.....	34
IV.2.2. Técnica de Jacobson.....	35
IV.2.3. Diferentes técnicas de relajación en el yoga.....	35
IV.3. Aceptación de la figura corporal.....	35
IV.4. Ejercicios de contacto corporal.....	36
IV.4.1. Contacto corporal con los ojos tapados.....	37
IV.4.2. Contacto corporal a través de tareas que no focalizan directamente el contacto corporal.....	37
IV.5. Ejercicios corporales de desarrollo de los sentidos.....	37
IV.6. Ejercicios corporales focalizados en el desarrollo de las capacidades sexuales.....	37
IV.6.1. Focalización sensorial.....	37
IV.6.2. Ruptura de la tensión pélvica.....	38
IV.6.3. Ejercicios del músculo pubococígeo.....	38

3. EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES EN EDUCACIÓN SEXUAL.....	39
I. IMPORTANCIA, UBICACIÓN Y SENTIDO DE LAS HABILIDADES SOCIALES.....	39
I.1. ¿Qué son las habilidades sociales?.....	39
I.2. ¿En qué contexto deben ser ubicadas las habilidades sociales?.....	41
4. INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	47
BLOQUE I: APRENDIENDO A ACEPTARSE, COMUNICARSE Y RESOLVER LOS CONFLICTOS.....	47
I. INTRODUCCIÓN.....	47
I.1. Objetivos de este bloque.....	47
I.2. Conceptos y procedimientos.....	48
I.3. Actitudes, valores y normas.....	48
I.4. Contenidos de este bloque.....	49
I.5. Formato de trabajo.....	49
II. PRIMERA UNIDAD: YO VALGO LA PENA: LA AUTOESTIMA.....	50
II.1. Introducción para el profesor o monitor.....	50
II.2. Introducción para los participantes.....	51
II.3. Actividades.....	55
II.3.1. Actividad primera: descubriendo distorsiones.....	55
II.3.2. Actividad segunda: concepto de sí mismo.....	55
II.3.3. Tercera actividad: la figura corporal como componente esencial de la autoestima.....	56
II.3.4. Cuarta actividad: lo mejor de mí mismo: el desarrollo de todas mis posibilidades.....	58
II.3.5. Otras actividades posibles.....	58
III. SEGUNDA UNIDAD: LOS DEMÁS TAMBIÉN EXISTEN Y VALEN LA PENA. LOS DEMÁS SON DIFERENTES.....	72
III.1. Introducción para el profesor o monitor.....	72
III.2. Introducción para los alumnos.....	72
III.3. Primera actividad: los demás ven las cosas desde distinto lugar. La importancia de ponerse en el lugar de otro.....	73
III.4. Segunda actividad: observando algunas diferencias. Aprendiendo a ser tolerante.....	75
III.5. Tercera actividad: lo que más me cuesta aceptar de los demás.....	75
III.6. Cuarta actividad: también nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes.....	76
III.7. Comentario final del educador o monitor.....	76
IV. TERCERA UNIDAD: YO VALGO LA PENA, TÚ VALES LA PENA; LOS DOS NOS TENEMOS QUE ENTENDER: LA COMUNICACIÓN.....	77

IV.1. Introducción para el educador o monitor.....	77
IV.2. Introducción para los alumnos.....	77
IV.3. Expresión de sentimientos.....	78
IV.3.1. Actividad primera: expresar gestualmente sentimientos.....	78
IV.3.2. Actividad número dos: explicitando las emociones.....	80
IV.4. Expresión gestual de mensajes.....	80
IV.4.1. Actividad primera: comunicando algo.....	80
IV.4.2. Segunda actividad: lenguaje gestual.....	81
IV.4.3. Tercera actividad: el recurso de la palabra: aprendiendo a narrar.....	81
IV.4.4. Cuarta actividad: la comunicación escrita.....	81
IV.4.5. Quinta actividad: la comunicación telefónica.....	82
IV.5. Comunicación correcta.....	82
IV.5.1. Las palabras adecuadas: siempre hay una forma de decir bien las cosas.....	82
IV.5.2. Las buenas formas.....	83
IV.5.3. A veces es inevitable el conflicto.....	85
IV.5.4. La comunicación eficaz.....	88
IV.6. Aprendiendo a decir sí.....	89
IV.6.1. Primera actividad: los cumplidos como forma de decir sí.....	89
IV.6.2. Segunda actividad: aceptar y pedir citas.....	91
IV.6.3. Tercera actividad: aceptar y pedir una conducta.....	93
IV.7. Aprendiendo a decir no.....	94
IV.7.1. Primera actividad: decir no con claridad y buenas formas.....	94
IV.7.2. Segunda actividad: definir bien las situaciones: otra forma de decir no.....	96
IV.8. La comunicación sincera.....	98
IV.9. Otras actividades sobre comunicación.....	100
<b>BLOQUE II: LOS VALORES Y LA TOMA DE DECISIONES.....</b>	<b>112</b>
I. INTRODUCCIÓN PARA EL EDUCADOR.....	112
I.1. Objetivos.....	112
I.2. Conceptos y procedimientos.....	113
I.3. Actitudes, valores y normas.....	114
II. PRIMERA UNIDAD: LOS VALORES.....	115
II.1. Introducción para los alumnos.....	115
II.2. Primera actividad: los valores de mi familia.....	115
II.3. Segunda actividad: los valores de mi entorno.....	118
II.4. Tercera actividad: ordenamiento de valores.....	118
II.5. Cuarta actividad: mis valores personales.....	123
II.6. Quinta actividad: valores y relaciones interpersonales.....	126

II.7. Sexta actividad: qué condiciones deben darse para que tenga sentido una relación sexual.....	126
III. SEGUNDA UNIDAD: LA TOMA DE DECISIONES.....	127
III.1. Introducción para los alumnos.....	127
III.2. Actividad primera: metas a corto plazo. Mi compromiso.....	128
III.3. Actividad segunda: entrevista conmigo mismo/a en diez años.....	130
III.4. Actividad tercera: hacer realidad un sueño.....	132
III.5. Actividad cuarta: el juego de la bolsa.....	135
III.6. Actividad quinta: pronóstico de resultados.....	137
III.7. Actividad sexta: toma de decisiones paso a paso.....	139
III.8. Actividad séptima: la decisión de tener relaciones sexuales.....	145
<b>BLOQUE III: LA SEXUALIDAD.....</b>	<b>149</b>
I. INTRODUCCIÓN PARA EL EDUCADOR.....	149
I.1. Objetivos de este bloque.....	150
I.2. Conceptos y procedimientos.....	150
I.3. Actitudes, valores y normas.....	151
I.4. Contenidos.....	151
II. PRIMERA UNIDAD: ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?.....	152
II.1. Introducción para los alumnos.....	152
II.2. Primera actividad: ¿qué es sexualidad?.....	152
II.3. Segunda actividad: expresiones de intimidad.....	154
II.4. Tercera actividad: hablando de sexualidad. Lenguaje popular y lenguaje técnico.....	156
III. SEGUNDA UNIDAD: CONOCIMIENTOS SEXUALES.....	159
III.1. Primera actividad: juego de los mitos y los datos.....	159
III.2. Segunda actividad: hechos de la sexualidad.....	164
III.3. Tercera actividad: cómo funciona nuestro cuerpo sexuado.....	171
III.4. Cuarta actividad: cómo son nuestros afectos.....	173
IV. TERCERA UNIDAD: LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA SEXUALIDAD.....	175
IV.1. Introducción para los alumnos.....	175
IV.2. Primera actividad: métodos anticonceptivos.....	175
IV.3. Segunda actividad: correo sobre planificación.....	178
IV.4. Tercera actividad: expresiones de presión.....	182
IV.5. Cuarta actividad: decir no.....	185
IV.6. Quinta actividad: decir sí.....	188
IV.7. Sexta actividad: mi entorno dice sí.....	188
V. CUARTA UNIDAD: EL VIH Y EL SIDA, ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?.....	190
V.1. Primera actividad: datos sobre el sida.....	198
V.2. Segunda actividad: vocabulario apropiado del sida.....	201

V.3. Tercera actividad: cacería de firmas.....	205
V.4. Cuarta actividad: ETS e infección VIH: ¿cuál es la diferencia? .....	206
V.5. Quinta actividad: ¿qué comportamiento presenta riesgo?.....	208
V.6. Sexta actividad: «si alguien dice...» .....	210
V.7. Séptima actividad: entrevista familiar sobre el sida.....	214
V.8. Octava actividad: dramatizaciones .....	216
V.9. Novena actividad: cacería de condones .....	221
V.10. Décima actividad: personas con sida.....	226
VI. QUINTA UNIDAD: MI PAREJA IDEAL.....	228

APÉNDICES

1. LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA, <i>Antonio Fuertes, Sonia Soriano y José Luis Martínez</i> .....	233
2. EL PROBLEMA DEL EMBARAZO NO DESEADO EN LA ADOLESCENCIA, <i>Eugenio Carpintero</i> .....	251
3. RECURSOS DE EDUCACIÓN SEXUAL EN ADOLESCENTES, <i>Amparo Hernández y Concepción Marcos</i> .....	269
BIBLIOGRAFÍA .....	273
RECURSOS DIDÁCTICOS.....	299
RECURSOS INSTITUCIONALES .....	319
REFERENCIAS .....	325