



Guía para el profesorado

1^o
ESO

ni ogros ni princesas

EDUCACIÓN EN SEXUALIDADES

ÍNDICE



HABILIDADES

Convivencia y buen trato	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 1: Me gusta mi instituto	11
Comunicación efectiva	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 2: ¡Me siento bien cuando hablo contigo!	14
Escucha activa y empatía	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 3: ¡Te escucho!	16
Toma de decisiones y asertividad	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 4: ¡Me gusta decidir!	19
Toma de decisiones y asertividad	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 5: Yo también tengo algo que decir	22
Acoso y abuso sexual	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 6: Me siento bien cuando me tratan bien	25

AFECTOS

Autoestima y autoeficacia	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 7: La persona más importante de mi vida	28
Aceptación personal	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 8: ¡Me gusta, me gustas!	30
Aceptación personal	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 9: ¡Me miro en el espejo!	32
Modelos de belleza	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 10: Lo que pienso de mi cuerpo	34
Amistad y compañerismo	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 11: Por mí y por todos mis afectos	37
Familias y cuidados	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 12: Mi familia	39

CUERPOS

Cambios en la pubertad	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 13: Mis cambios en la adolescencia	42
Genitales externos	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 14: Mis genitales externos	45
Genitales internos	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 15: Mis genitales internos	51
Embarazo y corresponsabilidad	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 16: La corresponsabilidad y yo	56

PLACERES

Respuesta sexual humana	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 17: Mis placeres y yo (I)	59
Deseos y consentimiento	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 18: Mis placeres y yo (II)	62
Zonas erógenas	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 19: Mis zonas erógenas	64

IDENTIDADES

Sexualidades	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 20: Mi sexualidad	69
Género y estereotipos	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 21: Mis estereotipos	73
Orientación e identidad	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 22: La diversidad y yo	75
Identidades digitales	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 23: Mi identidad digital	77



HABILIDADES

PROPUESTA DIDÁCTICA 1:

Me gusta mi instituto

CONTENIDOS:

Valores para la convivencia y buen trato

El centro educativo es un espacio de convivencia donde todas las personas deberían estar a gusto porque se respeta la diversidad, esto es, cada persona es distinta y tiene derecho a serlo siempre que, a su vez, respete el mismo derecho de las demás. Sin embargo, en ocasiones, hay estudiantes que pueden sufrir discriminación o maltrato por razones diversas, algo que es inadmisibles y que atenta contra sus derechos.

Para mejorar la **convivencia** y asegurar los **buenos tratos**, se priorizan valores como la igualdad, el respeto, la ayuda, la cooperación, la solidaridad o la empatía. A continuación, se da una breve definición de cada una de estas palabras:

- **Convivencia:** Capacidad que tenemos los seres humanos de vivir con otras personas o seres vivos en paz y armonía. Para convivir de forma satisfactoria, necesitamos tener en cuenta el entorno, las necesidades de las demás y nuestras propias expectativas.

- **Buen trato:** El buen trato supone respetar a otras personas, ser amables e intentar apoyarlas cuando lo necesiten. El buen trato se podría considerar como lo contrario al maltrato, aunque para que exista buen trato no basta con que no haya maltrato.
- **Diversidad:** Este término hace referencia a que todas las personas somos diferentes y cada una tiene su individualidad, originalidad y es irrepetible, con sus diferencias físicas, cognitivas, emocionales, actitudinales, conductuales... Se refiere así, por ejemplo, a los diferentes valores, actitudes, perspectivas culturales, creencias, origen étnico, nacionalidad, orientación, identidad, aptitud, salud, estatus social, habilidades y otras características personales específicas. Esta diversidad debe ser reconocida, respetada y valorada.
- **Igualdad:** En coeducación, se entiende como igualdad de derechos, oportunidades y responsabilidades entre las personas, independientemente de su sexo o de su expresión de género.
- **Respeto:** Valor que se otorga a las otras personas, vinculado a una consideración positiva en relación a su dignidad. El respeto es necesario para la convivencia pacífica: favorece la empatía y la inclusión, y evita la discriminación.
- **Cooperación:** Estrategia en la que las personas colaboran entre sí, se responsabilizan en el logro de objetivos comunes y buscan soluciones que beneficien a todas las partes.

- **Solidaridad:** Valor personal que supone el apoyo o adhesión a causas o intereses ajenos, con la intención de cooperar y brindar apoyo de forma desinteresada y voluntaria.
- **Empatía:** Habilidad de entender y compartir los sentimientos, y las experiencias de las demás personas. Comúnmente, se define como “ponerse en lugar de la otra persona”, pero en la práctica tiene que ver con comprender las emociones y sentimientos de la otra persona, y solidarizarse con ellos.

Todos estos valores favorecen una convivencia basada en el respeto y los buenos tratos, lo que genera más bienestar individual y colectivo. En realidad, son valores enfocados a los **cuidados** propios y de las otras personas, porque cuidar es una premisa básica para una convivencia satisfactoria. Los cuidados recaen muchas veces en las mujeres y estos valores se pueden considerar “femeninos”. Es necesario desmontar estas percepciones porque los cuidados no tienen género y los chicos deben integrar estos valores para contribuir al bienestar (también al suyo propio) y a una sociedad más justa con las demás personas.

Para terminar, tanto chicas como chicos pueden, frente a propuestas más individualistas o competitivas de la sociedad actual, desarrollar la **ternura**: condición de personas que son cordiales, cálidas y agradables, lo que se manifiesta en su forma de ser y relacionarse, con escucha atenta, gestos amables, afecto, empatía... con las demás personas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Reconocer los valores que son determinantes para una convivencia pacífica e igualitaria.
- ▶ Resolver problemas cotidianos que surgen en la convivencia.
- ▶ Elaborar un “Decálogo para la convivencia en el aula”.

IDEA CLAVE

El respeto y los buenos tratos contribuyen al bienestar propio y de las demás personas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se proponen varias actividades en las que el alumnado puede nombrar los términos del apartado CONTENIDOS; de no hacerlo, los debe introducir el profesorado. Es importante detenerse en cada palabra y aclarar su concepto. Asimismo, se plantea trabajar y valorar la convivencia en el centro con algunas situaciones recogidas en el ANEXO PARA EL ALUMNADO (se pueden modificar según las necesidades y particularidades de cada centro): se propone un trabajo por grupos con un cuestionario de convivencia pero, en función del clima del aula, también podría hacerse de forma individual, posteriormente recoger todos los cuestionarios y repartirlos por grupos para que sacasen los resultados y los pusiesen en común.

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

DESARROLLO

1. Trabajo individual: tres cosas

Se introduce el tema de la convivencia en el instituto.

A continuación, se pide al alumnado que escriba “tres cosas que me gustan del instituto”, en relación al tema propuesto, en un pósito o trozo de papel, de forma individual y anónima. Se recogen y, en otro pósito, se escriben “tres cosas que se pueden mejorar en el instituto”. Se recopilan y, a continuación, se reparten las primeras de forma aleatoria para que cada estudiante tenga una diferente a la suya. Cada estudiante lee la que ha recibido y se apuntan en la pizarra en una columna de “cosas que me gustan”: “¿Qué os parece lo que ha salido?”, “¿Opiniones diferentes?”, “¿Alguna cosa que no esté y que os gustaría que estuviese?”... Posteriormente, se distribuyen las otras y se sigue el mismo proceso en una columna de “cosas que se pueden mejorar”. Se añade una tercera columna, “propuestas”, para reflexionar sobre los conflictos que hay en “cosas que se pueden me-

jorar”: “¿Por qué creéis que pasa esto?”, “¿Cómo podría resolverse?”.

Se abre debate sobre los valores que facilitan una convivencia pacífica e igualitaria.

2. Trabajo en grupos: convivencia en el instituto

Se organiza el aula en grupos y se les entrega el anexo de esta actividad para que lo completen. En la puesta en común, cada grupo explica las razones de sus valoraciones y de su nota final, y expone su conclusión. Estas notas finales se apuntan en la pizarra, se calcula la nota media que el aula da a la convivencia en el instituto y se sacan conclusiones de aula.

3. Trabajo creativo en grupos: decálogo de la convivencia

Partiendo de las conclusiones de las actividades anteriores, cada grupo elabora un manual de convivencia para la clase con cinco puntos que favorezcan el bienestar de toda la comunidad educativa. Se hace puesta en común y, entre toda la clase, se seleccionan diez puntos finales para el decálogo del aula. Se puede elaborar algún material (mural, publicación, post para la web, vídeo...) para dar a conocer el decálogo al resto de los grupos y también a la comunidad educativa.

Para finalizar, se propone una ronda de conclusiones y, si no se menciona, se introduce la idea clave.

MATERIALES

— ANEXO PARA EL ALUMNADO:
Convivencia en el instituto
(una copia para cada grupo).

ANEXO PARA EL ALUMNADO: Convivencia en el instituto

Coloca una **X** debajo de cada letra para indicar con qué frecuencia habéis visto los siguientes hechos en vuestro centro:

Situaciones en el centro educativo/instituto	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Siempre o casi siempre
1. Chicas y chicos van alegres al instituto				
2. Se respetan los objetos y espacios comunes del instituto				
3. En el centro se habla sin gritar				
4. El alumnado respeta las normas del centro y las indicaciones del profesorado				
5. El alumnado propone y/u organiza actividades en el centro				
6. El alumnado se trata con respeto y no hay insultos				
7. El alumnado trata con respeto al profesorado				
8. El profesorado trata con respeto al alumnado				
9. Se busca a una persona mayor cuando hay insultos, amenazas o peleas				
10. Hay estudiantes que están solas/os en el recreo				

En base a las respuestas anteriores, valora del 0 a 10 la convivencia en el instituto:

Escribe una conclusión sobre la convivencia en tu centro:

.....

.....

PROPUESTA DIDÁCTICA 2:

¡Me siento bien cuando hablo contigo!

CONTENIDOS:

Claves para una comunicación efectiva

La **comunicación** es un proceso de intercambio de información entre dos o más personas en el que hay una emisora, una receptora, un código, un canal, un mensaje y un contexto. Este proceso forma parte de nuestras vidas, y es una **fuerza de aprendizaje y de bienestar** cuando el intercambio es efectivo y, por tanto, satisfactorio. En este sentido, hay elementos clave en el acto comunicativo:

1. Comunicación verbal

Se refiere a lo que comunicamos con nuestras palabras, esto es, de forma verbal. Algunas propuestas para que la comunicación sea más efectiva son:

- Mensajes breves, sencillos, claros y respetuosos, evitando frases largas, subordinadas, con múltiples ideas...
- Evitar juicios, consejos no pedidos, interrupciones, faltas de respeto, bromas pesadas...
- Las preguntas abiertas son un gran recurso porque denotan interés, permiten partir de lo que piensa la otra persona, evitan juicios...
- Hay un tipo de mensaje verbal que facilita la comunicación: el **mensaje yo**. Es una

forma de comunicación respetuosa que señala alguna conducta relacionada con la otra persona (sin caer en juicios de valor) y el efecto que nos produce (sentimiento, emoción...). Para construirlos se pueden seguir tres pasos: 1) describe brevemente la situación o comportamiento relacionado con la otra persona, 2) indica la consecuencia o efecto, y 3) expresa los sentimientos que te causa. Se puede usar para valorar de forma positiva o para expresar malestar. Ejemplos: “Me gusta tu tono de voz, te entiendo muy bien y me tranquiliza” o “Cuando me hablas con ese tono, no te entiendo y me siento agobiado”.

2. Comunicación no verbal

Tiene tanta o más importancia que la verbal y es todo lo que se comunica con gestos, expresiones, miradas, movimientos, posturas... Algunas propuestas:

- Contacto visual (se mira a los ojos de la otra persona y a ser posible a la misma altura).
- Expresión facial y postura corporal relajadas.
- Gestos suaves, brazos y piernas descruzadas...

3. Emociones

La comunicación está muy vinculada a las emociones y a los sentimientos, ya que la persona con la que nos comunicamos nos los puede transmitir y/o despertar, incluso tiempo después del intercambio comunicativo. Propuestas: la comunicación es más efectiva cuando se realiza desde la tranquilidad; otra emoción que puede favorecer el intercambio comunicativo es la alegría.

El tema de las emociones, por tanto, aparece por partida doble: por un lado, con la emoción que experimentamos cuando nos

estamos comunicando, tal y como se comentó ahora; por otro, a través de la expresión de nuestras emociones, es decir, cuando usamos nuestra comunicación para contar cómo nos sentimos a otras personas, como en el ejemplo del **mensaje yo**. En este punto, hay que señalar que la **vivencia y expresión emocional** está muy condicionada por cuestiones de género, que es necesario analizar de forma crítica con el alumnado para comprender que las emociones son universales y todas las personas las experimentamos. Otra cuestión diferente es que, condicionadas por los mandatos sociales, no las expresemos, las ocultemos y/o las reprimamos. En este sentido, los estereotipos de género marcan las emociones que pueden expresar las chicas y las que pueden expresar los chicos: ellas pueden tener miedo, estar tristes y sentir vergüenza, por ejemplo, pero no es adecuado que muestren enfado, rabia o asco, porque es “poco femenino”; los chicos deben exhibir su rabia o enfado, como muestra de su virilidad, pero no pueden reconocer que tienen miedo o están tristes, lo que deben reprimir pero pueden canalizar a través de conductas agresivas.

Es importante para el **bienestar emocional** que todas las personas aprendan a sentir, nombrar y expresar sus emociones, superando los poderosos condicionantes de género que operan en la adolescencia y también en la niñez, aunque en esta etapa la expresión emocional de niñas y niños es más libre y flexible.

Con estas propuestas para la comunicación verbal, no verbal y las emociones, se busca que la comunicación sea **efectiva** y también **afectiva**, desde el cuidado, el respeto y los buenos tratos, para sentirnos bien y para que las otras personas también se sientan bien.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Diferenciar elementos que avorecen la comunicación efectiva y afectiva en contextos de la vida ordinaria, escolar y no escolar.
- ▶ Evaluar si se han producido situaciones de comunicación efectiva y afectiva.

IDEA CLAVE

Cuando nos comunicamos con respeto y afecto, favorecemos nuestro propio bienestar y también el de las otras personas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

La última actividad de esta propuesta consiste en la elaboración de un pequeño guion rehaciendo una secuencia audiovisual que se proyectó previamente. Se busca que sea un ejercicio sencillo y que cada grupo rehaga una parte de esa secuencia, según su criterio. Por otro lado, esa nueva 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. Lluvia de ideas: comunicación

Se hace una lluvia de ideas con la palabra “comunicación”. Al terminar, se comentan las palabras que han salido: “¿Hay alguna en la que haya que aclarar el significado?”, “¿Cuáles

os sorprende que estén ahí?”, “¿Cuáles quitaríais?”, “¿Cuáles pensáis que son las más importantes?”... Algunos aspectos a destacar son la comunicación verbal, la no verbal y las emociones, como aspectos claves para una comunicación efectiva y afectiva.

2. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T01x01 – “El encuentro”)

La webserie “Niogro & Niprincesa” se estrena aquí con su primer capítulo. Se puede presentar comentando que es una serie que nos va a acompañar durante las actividades del programa y durante la ESO, y que introduce como novedad que al final del capítulo tendrán que decidir el final del mismo. El capítulo 1 muestra cómo se conocen las personas protagonistas.



Se hace debate tras la proyección del primer capítulo:

- ¿Qué os ha parecido la escena? ¿Y los personajes? (se puede dedicar un tiempo a la percepción generada por los personajes para favorecer la empatía, valorando si hay diferencias entre lo que piensan chicas y chicos).
- ¿Qué ha pasado en la escena? ¿Cómo se han comunicado los personajes? ¿Aspectos positivos? ¿Cuestiones a mejorar?

- ¿Qué otras cuestiones valoráis de la comunicación verbal? ¿Y de la no verbal?
- ¿Cómo pensáis que influyen las emociones en nuestra comunicación?
- ¿Qué propuestas concretas podemos hacer para comunicarnos de forma efectiva y afectiva?
- Por último, se puede hacer una reflexión sobre quién toma la iniciativa en la escena: ¿Las chicas pueden tomar la iniciativa para invitar a un chico? ¿Argumentos? ¿Y qué pasa cuando es una chica la que toma la iniciativa? ¿Se la valora igual que cuando lo hace un chico?

3. Trabajo creativo en grupos: una escena

Se hacen varios grupos y se dan dos tareas:

- Tarea 1: Preparación de un “guion” donde se ponen en práctica las propuestas planteadas en la actividad anterior aplicadas al vídeo que han visto. Cada grupo puede seleccionar una parte del capítulo proyectado y rehacer los diálogos para que la comunicación sea efectiva, o plantear una escena nueva. Se puede proponer, por ejemplo, que sea ella la que tome la iniciativa.
- Tarea 2: Cada grupo representa su propuesta (o la lee).

Para terminar, se hace una ronda de conclusiones, se comenta la idea clave y se proyecta el final más votado del capítulo.

MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 1, capítulo 1 – “El encuentro”:
<https://youtu.be/kLVRVgjlG0I>

PROPUESTA DIDÁCTICA 3: ¡Te escucho!

CONTENIDOS:

Escucha activa y empatía

Siguiendo con la propuesta anterior, se plantea la comunicación como una parte esencial de nuestras vidas, en la que aparte de muchas otras funciones, se pueden experimentar muchas emociones, tanto positivas como negativas. Hay un axioma en **comunicación** que dice que “es imposible no comunicar”, porque incluso cuando no decimos nada o no hacemos nada, estamos comunicando algo.

Para comunicarnos de forma positiva, y que por tanto este proceso nos genere bienestar, es importante tener en cuenta las pautas indicadas en la propuesta anterior acerca de la **comunicación verbal, no verbal** y las **emociones**. Asimismo, hay otros dos elementos que son muy importantes y que favorecen una comunicación efectiva y afectiva: la escucha activa y la empatía.

Escucha activa

Consiste, por un lado, en escuchar a la otra persona (obvio) y, por otro, en centrarnos en eso y que esa sea nuestra única actividad. Esto es muy importante y es una clave para que la escucha realmente sea activa: mientras

escuchas, solo debes hacer eso, escuchar sin realizar ninguna otra tarea al mismo tiempo.

Cuando la escucha activa se pone en práctica, se transmite atención e interés, también de manera no verbal, a la otra persona (a sus gestos, a su relato,...) y esto favorece la comunicación.

La escucha activa parece fácil pero no siempre lo es y así, en ocasiones, interrumpimos a quien nos habla, no le miramos, hacemos otra cosa a la vez (mirar el móvil, por ejemplo), juzgamos, damos consejos no pedidos...

En cualquier caso, lo importante es que la escucha activa se puede entrenar y mejorar.

Empatía

Se suele definir como la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, aunque eso en la práctica es imposible, pues cada persona ocupa su lugar y tiene sus propias vivencias. Se puede describir la empatía, por tanto, como la capacidad para entender las emociones/los sentimientos de otra persona y solidarizarnos con ella porque con probabilidad hemos sentido esa emoción/sentimiento en alguna situación de nuestra vida. La empatía ayuda a resolver conflictos y desencuentros, y es un ejercicio muy valioso en educación.

De nuevo, hay **patrones de género** muy marcados que condicionan la comunicación de chicas y chicos, como ya se comentó en la PD anterior en relación a la expresión de las emociones. Así, algunos estudios señalan que ellas son más habladoras en privado, menos en público, más correctas en sus discursos y con más expresión emocional; asimismo, son

más expresivas en su gestos faciales y gesticulan más. Por su parte, ellos acaparan más el discurso en lo público, tienden a argumentos más racionales, con poca expresión de sus emociones, y sonríen y gesticulan menos; por otra parte, el uso de formas despectivas es más frecuente en los chicos, amparado en la exhibición de su “masculinidad”. Estas diferencias, según señalan diferentes estudios, tienen que ver con la socialización de género que marca unos patrones (también comunicativos) femeninos o masculinos desde antes de nacer. Así, entre otras cuestiones, se apunta a que las familias, probablemente de forma no intencionada, hablan de forma más delicada y dulce a las niñas, a las que se les alienta a solucionar sus problemas de forma dialogada y a que expresen sus emociones; la comunicación con los niños, sin embargo, es menos dulce y se fomenta más la participación en juegos competitivos, evitando las muestras abiertas de “debilidad”, como si expresar sentimientos o necesidades no fuese un acto valiente.

Desde una **perspectiva coeducativa**, la comunicación de chicas y chicos no puede recibir unos mensajes diferentes y debe basarse en el desarrollo de competencias que les permitan construir su propio estilo comunicativo, sin estereotipos de género, para hacer de la comunicación un proceso que colabore en su bienestar y en relaciones satisfactorias.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Identificar la escucha activa como elemento favorecedor de la comunicación.
- ▶ Apreciar la empatía como manera de comprender a las otras personas.
- ▶ Interpretar mensajes no verbales.
- ▶ Evaluar si se han producido situaciones de comunicación efectiva, en diferentes contextos, reales o simulados.

IDEA CLAVE

Para mejorar mi comunicación, puedo practicar la escucha activa, que consiste en escuchar y en hacer solo eso.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantean juegos de actuación donde quizá el alumnado más tímido necesite más apoyo. Es importante transmitir que no se trata de hacerlo bien o mal; de hecho, cada persona puede hacer un papel (no se interpreta a sí misma) y lo importante es la reflexión sobre la comunicación.

Esta PD puede ocupar dos sesiones de clase.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Escena de “The Big Bang Theory” (CBS, 1'53”)

Tras el visionado, se pueden plantear las siguientes cuestiones:

- ¿Qué les pasa a los personajes?
- ¿Cómo podrían haber mejorado su comunicación?
- ¿Qué conclusión podemos sacar?

(En la escena, ella no practica la escucha activa en la primera parte y, luego, ante el reclamo de él, decide escuchar de forma activa, pero fingida. Como conclusión, si el alumnado no la menciona, podemos explicar en qué consiste la escucha activa y su importancia para la comunicación.)



2. Acertijo: practicando la escucha activa

Para practicar la escucha activa, se plantea a la clase un acertijo. Se lee en voz alta y luego cada estudiante, de forma individual y en silencio, debe escribir la solución en un papel. Posteriormente, se comparten las soluciones.

El acertijo es:

“Imagina que conduces un autobús. En la primera parada, suben cinco personas. En la siguiente, tres personas se bajan y dos suben. Más adelante, suben diez y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros”.

La pregunta del acertijo es: “¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?”.

Lo más frecuente es que cada persona empiece a contar las personas que suben y que tras la pregunta, digan que es imposible saber la respuesta.

Se les pide que lo piensen y, después de un tiempo prudencial, si nadie tiene la solución, se vuelve a leer el acertijo.

La solución está al comienzo (“Imagina que conduces un autobús...”), por lo que el número de calzado varía según el número de calzado del alumnado.

3. Dinámica: practicando la escucha activa

Se piden siete personas voluntarias, seis salen del aula y a la que se queda dentro, se le da el siguiente mensaje (se puede proyectar):

“Tengo que convencer a mi familia para que me deje salir el domingo por la tarde al parque a ver una demostración de monopatín. El parque está un poco lejos de mi barrio. ¿Crees que me dejarán?”.

(Nota: Se puede adaptar este mensaje a las necesidades del aula o a una cuestión de interés).

La persona voluntaria tiene que recordar este mensaje para trasmitirlo a una de las personas que está fuera, que entra en el aula y recibe el mensaje. A su vez, se lo transmitirá a otra y así sucesivamente hasta que se llega a la última. La última persona lo repite para la clase y este último mensaje se apunta en la pizarra y se compara con el inicial.

Algunas pautas:

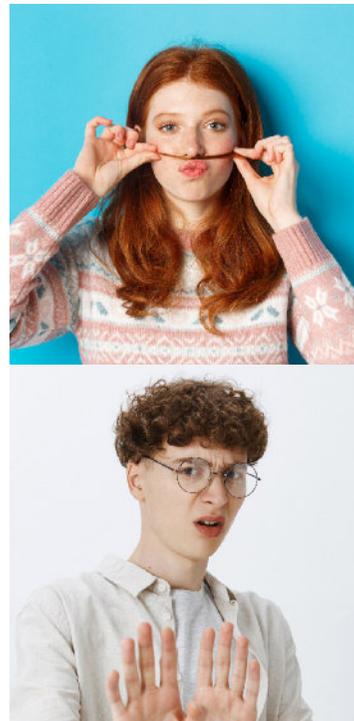
- Se puede repetir el mensaje hasta tres veces para que las personas lo recuerden.
- El resto de la clase actuará como observadora y tomará notas durante la dinámica sobre la comunicación verbal, la no verbal y las emociones.

Tras la dinámica, se comenta qué pasó y por qué cambió o no el mensaje. Se concluye qué es la escucha activa y cómo ponerla en práctica (escuchar con atención, mirar a los ojos, no realizar otra actividad, mostrar interés...).

4. Juego: mímica pelicular

Se explica qué es la empatía y se divide el aula en cinco grupos, para un juego de mímica, con las siguientes tareas:

- Tarea 1: Pensar en una película o en una serie en la que hayan empatizado con alguno/a de sus protagonistas (puede ser una propuesta consensuada o la más votada dentro del grupo).
- Tarea 2: Decidir cómo representan la emoción o el sentimiento con el que han empatizado, así como el título de la película/serie mediante mímica para que el resto de la clase lo adivine en un minuto.
- Tarea 3: Poner en escena en el aula, con mímica, en primer lugar la emoción o senti-



miento y, una vez adivinado, el título de la película para que el resto de la clase lo adivine. Hay tiempo máximo para la representación: 1 minuto para la emoción/sentimiento y otro para el título.

- Tarea 4: Explicar por qué seleccionaron esa película/serie y por qué empatizaron con el personaje.

Tras cada actuación, se comenta con la clase y se debate sobre la empatía:

- ¿Qué os parece que hayan empatizado con esa/e personaje?
- ¿Tú también lo harías?
- ¿Por qué o por qué no?
- ¿Alguna situación similar en la que sintieseis empatía?

5. Reflexión individual: mi escucha

Cada estudiante escribe, de forma individual, una situación en la que no haya aplicado la escucha activa y otra en la que no haya empatizado. A continuación, al lado de cada situación, escribe una mejora de propuesta en cada una de estas situaciones. Se hace puesta en común, de forma voluntaria (si ninguna persona quiere compartir, el profesorado puede poner un ejemplo).

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

— Escena de “The Big Bang Theory”:
https://youtu.be/uM5bq6_G1Vw

PROPUESTA DIDÁCTICA 4: ¡Me gusta decidir!

CONTENIDOS:

Toma de decisiones, asertividad, saber decir no, saber decir sí

Todas las personas tomamos **decisiones** de forma continua, algunas de suma importancia, otras sobre cuestiones cotidianas. Con la llegada de la adolescencia, como parte del desarrollo de la autonomía e independencia, se van a comenzar a tomar muchas decisiones en relación a los estudios, relaciones, vínculos... En ocasiones, además, en la adolescencia se valora más la amistad y pertenencia a un grupo que los deseos propios, de la familia o del profesorado, lo que puede dar lugar a tomar decisiones basadas en la presión de grupo, por ejemplo.

Esta actividad plantea una reflexión sobre las decisiones, así como un proceso sencillo para tomarlas. Este proceso se compone de seis pasos:

- 1. Definir la situación** sobre la que hay que tomar una decisión: La toma de decisiones comienza cuando aparece una situación en la que hay dos alternativas posibles o más y abarca desde cuestiones cotidianas hasta otras muy importantes y trascendentales.
- 2. Identificar las alternativas** posibles: Hay que hacer un listado con las diferentes alternativas u opciones posibles para la situación previa planteada. Estas alternativas pueden ser muchas o reducidas, en función de nuestros deseos o necesidades, pero la actitud más provechosa es aquella que es abierta, flexible y creativa para contar con más opciones. La ayuda externa también puede ser útil.

3. Buscar información sobre cada alternativa (si es necesario): Se analizan y valoran las alternativas seleccionadas, buscando información sobre las mismas con fuentes veraces y con sentido crítico, y se establece una relación entre las opciones y las prioridades personales. De este modo, se hace una selección entre todas las alternativas.

4. Valorar cada alternativa (con sus ventajas e inconvenientes): Con las alternativas seleccionadas, se elabora un listado de ventajas e inconvenientes, teniendo en cuenta no solo aspectos objetivos y racionales, sino también cuestiones personales y emocionales.

5. Seleccionar la mejor alternativa: Se selecciona la alternativa con más ventajas.

6. Ponerla en práctica y evaluarla: Se pone en práctica y al cabo de un tiempo se evalúa la satisfacción con la decisión tomada. Si hay satisfacción, se puede mantener; si no hay satisfacción, se puede replantear nuestra decisión e incluso cambiarla.

Junto con este proceso, es clave que el alumnado tenga en cuenta sus propias necesidades, deseos y valores (para no ir en contra de ellos), y también el respeto (propio y hacia las demás personas).

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Defender el respeto por las decisiones personales que no causen daño intencionado a otras personas.
- ▶ Reconocer la toma de decisiones como un proceso que se puede aprender.
- ▶ Predecir situaciones conflictivas para la toma de decisiones.
- ▶ Evaluar si se han producido situaciones de comunicación efectiva, en diferentes contextos, reales o simulados.

IDEA CLAVE

Tomar nuestras propias decisiones, sin presiones externas, nos conecta con lo que realmente queremos y nos proporciona bienestar.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantea un trabajo con casos (hay un ANEXO PARA EL ALUMNADO) y una exposición posterior en la que es importante que participe todo el alumnado para practicar la comunicación en público.

Se pueden dar indicaciones para mejorar esta comunicación, recordando contenidos de propuestas didácticas anteriores, al tiempo que reforzar positivamente y apoyar al alumnado con más dificultades.

DESARROLLO

1. Cinefórum: “La luna” (Pixar, 6’21”)

Empezamos con un corto de animación sin decirles qué tema vamos a trabajar (con la idea de que lo descubran con el visionado).



Algunas preguntas para el debate:

- ¿Qué tema aborda este corto? ¿Qué hace el niño para solucionar el problema?
- ¿Cómo pensáis que hay que tomar decisiones?
- ¿Qué situaciones se os ocurren donde es importante tomar decisiones? (Se pueden recoger en la pizarra).
- ¿Qué conclusiones proponemos? (Se puede explicar aquí, si no ha salido, el proceso para tomar decisiones, teniendo en cuenta nuestros deseos, necesidades, valores y el respeto. Se puede apuntar este proceso en el encerado para que se quede para la actividad siguiente).

2. Trabajo grupal con casos: decídetete

Se organiza el aula en grupos y a cada grupo se le entrega una situación sobre la que tomar una decisión. Se pueden utilizar las situaciones que comentaron en el debate anterior o utilizar los cinco casos que aparecen en el anexo de esta propuesta didáctica.

Cada grupo debe responder a estas preguntas (se pueden escribir en la pizarra):

- ¿Qué decisión tiene que tomar la/el protagonista?
- ¿Qué alternativas pensáis que tiene?
- Ventajas e inconvenientes de cada una de las alternativas.
- ¿Qué decisión final tomaríais y por qué?

Para la puesta en común, cada grupo presenta su caso con la participación de todo el alumnado de ese grupo (se pueden repartir las preguntas, por ejemplo). La idea es que además cuenten el proceso de discusión que mantuvieron para tomar la decisión final.

Tras cada exposición, se comenta y se insiste si en la decisión final se han tenido en cuenta las necesidades, deseos, valores de la persona protagonista y el respeto.

Para terminar, ronda de conclusiones y se finaliza con la idea clave.

MATERIALES

- Corto “La luna”:
<https://n9.cl/c021i>
- ANEXO PARA EL ALUMNADO:
Casos para la toma de decisiones
(un caso para cada grupo).

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

Casos para la toma de decisiones

CASO 1

Antonio es nuevo en el instituto y enseguida se lleva bien con un grupo de estudiantes. Un día, llega al instituto y le están esperando fuera para saltarse las clases. Antonio se queda sorprendido, ese día hay una clase importante, y les mira sin saber qué decir. “Venga, vamos”, le animan dándole una palmada en la espalda y comenzando a caminar. Antonio se queda quieto y los demás se dan la vuelta y le miran con cara extrañada.

CASO 2

Laura suele quedar algunas tardes con Marta y Carlos. Son sus *best friends* y lo pasan muy bien. Laura juega al fútbol y en un entrenamiento, sufre un esguince que le obliga a guardar reposo en casa durante tres semanas. Su familia decide que se quede con su abuela, que la puede cuidar todo el día, aunque viva un poco lejos. Durante ese tiempo, Laura ve poco a Marta y Carlos, pero al cabo de las tres semanas se recupera y vuelven a quedar. Cuando se encuentran, nota cosas raras, con risitas y miradas entre Carlos y Marta, y finalmente descubre por qué: sacan un cigarrillo y la invitan a fumar.

CASO 3

Eva es una gran estudiante y saca buenas notas, pero eso hace que no sea muy popular en clase pues la consideran “una empollona”. Ella está un poco triste e intenta destacar menos en los estudios para así ser más valorada por sus compis. Su estrategia funciona y termina por ser bien recibida en una pandilla, donde además hay una chica, María, que le gusta. El día antes de un examen final, la pandilla decide quedar para una tarde de juegos en la casa de María que está sola. Toda la pandilla va a ir y María pone especial interés en invitar a Eva, manifestándole también su atracción hacia ella.

CASO 4

Jose tiene cuatro amigos con los que siempre hace cosas divertidas. Uno de ellos, Xurde, empieza a salir con una chica y deja de quedar con ellos, lo que produce malestar en el grupo. Todos deciden pasar de él, también Jose, pero a Xurde parece no importarle. El grupo, que sigue molesto, piensa en cómo fastidiar a Xurde y deciden propagar un rumor falso para que su pareja lo deje. Todos están de acuerdo en difundirlo en el instituto y en redes sociales, aunque Jose duda. ¿No es pasarse? “¡Venga, no seas pringao, se lo merece!”.

CASO 5

Carla no tiene pareja, pero hay un chico del otro 1º que le ha pedido salir varias veces. Ella le ha dicho que no, porque no le gusta, aunque le parece majo. Sus amigas le dicen que le dé una oportunidad y que no sea “tan sosa”. Todas tienen pareja y quedan los fines de semana en ese plan, menos ella. Una tarde de sábado, que está con sus amigas y sus parejas, aparece el chico. Van todos al cine y a tomar algo, y al final de la tarde, el chico, que ha sido muy amable con ella, la acompaña hasta su casa. Allí, de nuevo, le pide que salga con él. Carla suspira, sin saber qué hacer, y recuerda cómo sus amigas le hacían guiños durante toda la tarde para animarla a estar con él.



Recortar los casos para dar uno a cada grupo.

PROPUESTA DIDÁCTICA 5: Yo también tengo algo que decir

CONTENIDOS:

Toma de decisiones, asertividad, saber decir no, saber decir sí

En la toma de decisiones, hay una parte muy importante que es comunicar las mismas a otras personas. Para ello, hay diferentes estilos y se puede diferenciar entre una **comunicación pasiva, agresiva y asertiva**:

- En la **comunicación pasiva**, se permite que otras personas tomen nuestras decisiones y no expresamos eficazmente lo que pensamos o sentimos. De este modo, callamos para evitar el conflicto o se da la razón a las demás personas.
- Con la **comunicación agresiva**, se deja clara la opinión propia, pero a veces despreciando la de los demás, con ofensas verbales, faltas de respeto, actitud de superioridad, etc., con lo que se suele herir a otras personas.
- Si se adopta una **actitud asertiva**, se dice lo que se piensa y se siente, pero con respeto, sin juzgar ni infravalorar. De este modo, la asertividad es el arte de expresar clara y concisamente los deseos y necesidades a otra persona mientras eres respetuoso con su punto de vista. Una fórmula para construir una respuesta asertiva es:
 - 1) Concreta los hechos: describe la situación que te molesta sin emitir juicios.
 - 2) Expresa tus pensamientos y/o sentimientos con tono calmado ante esos hechos: “Eso hace que me sienta...”, “Lo que yo pienso sobre esto es...”.

3) Explica lo que quieres/necesitas: “Me gustaría...”, “Yo necesito...”.

4) Expresa tu compromiso: “Por mi parte, yo...”.

Un ejemplo: “Cuando miras el móvil mientras estamos hablando, eso hace que me sienta ignorada. Me gustaría que me prestases atención cuando hablamos y si es algo urgente, me lo dices y yo por mi parte puedo esperar”.

Otro ejemplo: los **mensajes yo**, vistos en la PD 2, también son un ejemplo de comunicación asertiva.

La última reflexión tiene que ver, una vez más, con el **género**. Los estudios disponibles muestran que la comunicación asertiva es más frecuente en chicas mientras que la pasiva y la agresiva lo es en chicos. De nuevo, es obligado un análisis crítico acerca de cómo esta socialización de género condiciona nuestra forma de comunicarnos que, como ya se comentó, influye tanto en nuestro bienestar y en nuestras relaciones.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Defender el respeto por las decisiones personales que no causen daño intencionado a otras personas.
- ▶ Evaluar si se han producido situaciones de comunicación efectiva, en diferentes contextos, reales o simulados.
- ▶ Seleccionar recursos para decir sí o no.
- ▶ Crear representaciones en las que produzcan toma de decisiones a partir de situaciones de la vida diaria.

IDEA CLAVE

Decir lo que pienso y siento, con respeto, favorece que la comunicación sea efectiva y también que me sienta mejor.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantea un trabajo con casos para poner en común con una representación teatralizada. Es importante que participe todo el alumnado pero que también se sientan a gusto, dando diferentes posibilidades de interpretación: actuar como protagonista, ser narrador/a, leer las respuestas en caso de bloqueo, etc.

Una vez más hay que recordar que hay que fomentar una participación paritaria para asegurar que tanto las chicas como los chicos ejercen todos los papeles y no hay reparto

desequilibrado. Se puede valorar la grabación de un pequeño corto para darlo a conocer al resto de grupos de 1º ESO y también a la comunidad educativa.

DESARROLLO

1. Explicación teórica-participativa: tipos de comunicación

Se pregunta al aula qué tipos de comunicación conocen y, de forma participativa, se abordan los diferentes estilos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva.

2. Trabajo grupal con casos y teatro: comunicando

Se utiliza la representación teatral para ilustrar situaciones incómodas en las que nos cuesta decir lo que pensamos y sentimos, o no sabemos cómo hacerlo; se incluye también una situación en la que se trata de hacer un mensaje de reconocimiento a otra persona.

Se hacen seis grupos y a cada uno de ellos se le da una situación (están como anexo de esta propuesta), en la que tendrán que dar varias respuestas: una pasiva, otra agresiva y otra asertiva. De este modo, todas las personas del grupo podrán interpretar un papel. Dispondrán de 10 minutos para preparar la representación. Luego, por turnos, irán realizándola. (Si hubiese dificultades para la representación, podrían leer su propuesta como alternativa). El resto del alumnado actuará como público sin intervenir. Tras cada representación, se abre un breve debate donde se comentan cómo ha sido la comunicación y las diferentes formas de responder.

Se propone un debate final sobre los diferentes estilos comunicativos y se introduce la cuestión de género: “¿Qué pensáis de cada uno de estos estilos?”, “¿Con cuál se suelen comunicar las personas adolescentes?”, “¿Hay diferencias entre chicas y chicos?”, “¿Por qué?”...

Se pueden recordar las claves de la asertividad y también los **mensajes yo**, vistos en PD anteriores. En este sentido, hemos practicado sobre todo formas de decir no o de dar una opinión contraria, pero la asertividad y los **mensajes yo** también sirven para decir sí o destacar opiniones positivas, como se planteó en una de las situaciones. “¿Otros ejemplos de situaciones de este tipo?”.

3. La pregunta final: responsabilidad

Se plantea una pregunta a la clase: “¿Qué efectos pensáis que tiene en las otras personas nuestro estilo de comunicación?”. Se abre debate en torno a esta cuestión, centrándonos en el bienestar o el malestar que se puede generar con nuestras palabras y nuestra comunicación no verbal. Se introduce también el concepto de responsabilidad, esto es, tomar conciencia de los efectos positivos o negativos que pueden tener mis palabras y/o actos.

Por último, se hace una ronda de conclusiones y se recuerda la idea clave.

MATERIALES

— ANEXO PARA EL ALUMNADO:
Situaciones para diferentes tipos de comunicación
(una situación para cada grupo).

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

Situaciones para diferentes tipos de comunicación



Recortar las situaciones para dar una a cada grupo.

SITUACIÓN 1

Sois un grupo que acaba de recibir un suspenso por no haber entregado un trabajo a tiempo. Una de las personas del grupo es la responsable pues no lo envió por email al profesor en el plazo establecido. Después de clase os quedáis en el aula y la persona responsable os dice: “No pasa nada, ya nos aprobará para la próxima, que este es un blando”. El resto os miráis y luego respondéis...

SITUACIÓN 4

Has dejado tus apuntes a un/a amiga/o la semana pasada y todavía no te los ha devuelto, a pesar de que enseguida tendréis el examen. Se lo recuerdas y promete llevártelos al día siguiente. Sin embargo, cuando os veis en el instituto no los tiene. “Perdona, dormí fatal y se me olvidó”, se justifica. Es la tercera vez que te pone una excusa y ya no le crees. Le miras directamente a los ojos y...

SITUACIÓN 2

Hay mucha cola para entrar al cine y estáis impacientes porque teméis perderos el principio de la película. Un desconocido llega corriendo y se cuela delante sin respetar la fila. Le tocáis en la espalda y se lo hacéis saber: “Perdona, hay cola, te tienes que poner detrás”. “¿Qué dices?, no flipes, déjame en paz”. Os miráis y le volvéis a tocar en la espalda. Se da la vuelta y...

SITUACIÓN 5

Eres profesor o profesora de 1º ESO. Estás muy contenta/o con tu clase, son estudiantes que se esfuerzan bastante. Sin embargo, hay un alumno que está toda la hora fastidiando: hablando, molestando, riéndose, sin prestar atención... No quieres echarlo porque piensas que puede mejorar, pero sigue sin cambiar. Finalmente, incordia a otro compañero que se queja. Le llamas por su nombre y le dices que se ponga en pie. Lo hace y te desafía con un “¿qué?”...

SITUACIÓN 3

Tienes un/a amiga/o que se porta muy bien contigo. Cada día, te sonríe, te espera para ir al recreo, te cuenta un montón de cosas, te gasta bromas... Sin embargo, tú no eres tan amable con esa persona porque en el instituto se comenta que tú le gustas. Te das cuenta de que no es así cuando un día, en el recreo, te comenta que ha empezado a quedar con alguien y está muy feliz. Entonces, te das cuenta de tus prejuicios y piensas que deberías agradecerle lo bien que se porta contigo, pero te da vergüenza porque no quieres que lo malinterprete. Así que...

SITUACIÓN 6

Un compañero te gasta todos los días la misma broma y estás harta/o. Siempre lo hace en el recreo y cuando hay un montón de gente alrededor. Tu reacción suele ser callar y bajar la cabeza, a veces te vas. En realidad, le tienes miedo pues es mayor que tú y más fuerte. Pero ya no aguantas más y no quieres que la situación siga. Cuando te vuelve a hacer la broma, le dices “ya vale”. Él abre los ojos sorprendido y te dice de mala manera: “¿qué?”. Tú abres la boca para responder y...

PROPUESTA DIDÁCTICA 6:

Me siento bien cuando me tratan bien

CONTENIDOS:

Capacidad de pedir ayuda ante situaciones de acoso y abuso sexual

A veces, en determinadas situaciones, no pedimos ayuda aunque sea algo importante; y otras, sin embargo, pedimos ayuda para cosas que podríamos resolver sin dificultad.

El **acoso escolar** puede ser una de esas situaciones en las que no se pide ayuda, por muchas razones, pero en la que es muy necesario poder tener apoyos para afrontar y superar ese maltrato. El acoso puede adquirir diferentes formas y se define como cualquier forma de maltrato **psicológico, verbal o físico** producido entre estudiantes de forma reiterada tanto en el aula como a través de redes sociales (en este caso, se conoce con el nombre específico de **ciberacoso**). Los estudios existentes indican que el tipo de acoso predominante es el emocional (psicológico, verbal), mayoritariamente en el aula y en los patios, siendo la adolescencia una etapa especialmente conflictiva. Por otra parte, el ciberacoso también ha aumentado, amparando la violencia en el anonimato de las redes.

Nadie tiene derecho a acosar a ninguna persona y las diferencias, que muchas veces son la excusa para acosar, son motivo de orgullo, nos enriquecen como sociedad y hacen realidad la diversidad.

Más complicado es entrar en el terreno del **abuso sexual**, ya que intervienen factores que lo diferencian de otros tipos de maltrato, como que lo suele ejercer un adulto con ascendencia sobre el menor en la mayoría de los casos, y suele ser invisible y oculto. El abuso sexual es cualquier acto que atenta contra la libertad sexual de otra persona: abarca desde el lenguaje abusivo cotidiano con contenido sexual y otras formas de trato o acoso ofensivo, hasta casos más graves como delitos sexuales. En el caso de la infancia y adolescencia, hay además otros factores vinculados a la extrema vulnerabilidad, al impacto traumático y a las dificultades para comunicar estos hechos por parte de las personas menores.

Según numerosos estudios, los **agresores** son casi siempre varones heterosexuales que utilizan como estrategia la confianza, los lazos familiares, el chantaje y la manipulación. Por otro lado, el número de niñas que sufre abusos es entre 1,5 y 3 veces mayor que el de niños, aunque se considera que hay infranotificación y que los niños tienen más dificultades para reconocer este tipo de violencia y denunciarla. Asimismo, el abuso sexual infantil suele ser un **fenómeno cíclico y repetitivo**, ocurre en todas las clases sociales y ambientes culturales, y en la mayoría de las ocasiones, el agresor pertenece al círculo social o familiar de la persona menor.

Tanto el acoso como el abuso pueden compartir una pérdida de la autoestima y/o la autoinculpación en la persona que los sufre. Es preciso dotar de instrumentos a la infancia y a la adolescencia para que si alguien lo sufre, sepa que no es por su culpa, que hay más personas en su situación y que puede pedir ayuda. En este punto, es clave el **cómo pedir ayuda** y **a quién** pedir ayuda.

En relación al cómo, hay que contar lo que está pasando: situaciones que nos generan sufrimiento, emociones y sentimientos que nos provocan esas situaciones, personas que nos acosan o abusan...

Sobre a quién, hay diferentes posibilidades: persona adulta de confianza (que puede ser un familiar, una amistad o incluso profesorado); también es posible comunicarse por teléfono con profesionales especializados en estos casos en el teléfono 900 018 018, del Ministerio de Educación.

En cualquier caso, el **objetivo general** de esta propuesta es que entiendan que deben pedir ayuda en cualquier situación en la que les estén haciendo daño o generando sufrimiento.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Identificar situaciones de acoso escolar y pedir ayuda a personas adultas.
- ▶ Identificar indicios de abuso sexual y pedir ayuda a personas adultas.

IDEA CLAVE

Si alguien te hace daño o te quiere tocar y tú no quieres, pide ayuda a una persona mayor de tu confianza.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

En esta propuesta, vamos a abordar temas complicados pero necesarios. Hablaremos siempre en tercera persona para evitar que nadie sienta malestar y que salgan cuestiones personales de forma forzada. Hay que dejar claro que ninguna persona puede besarles ni tocarles sus zonas genitales u otras, salvo por cuestiones de higiene o salud.

Al final, se debe recordar que, ante cualquier situación como las que se han abordado, es necesario pedir ayuda y se puede contar con el profesorado del centro y con su equipo directivo.

DESARROLLO

1. Cinefórum: “Los héroes del patio” (cuatro vídeos de la ONG Save The Children, 2’30” cada uno)

Se proyectan los vídeos y se pueden plantear las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es el tema?
- ¿Qué ideas os sugiere este tema?
- ¿Qué pensáis que debe hacer una persona que sufre acoso?
- ¿Qué pensáis que debe hacer una persona que ve ese acoso? ¿Por qué no se hace?
- ¿Qué cosas se podrían hacer para evitar el acoso escolar?

Tras este debate, se proyecta un último vídeo sobre el abuso sexual.

Título: “**Vídeo de UNICEF para prevenir el abuso sexual contra los niños**”
(UNICEF, 1’31”)

Posibles preguntas para el debate:

- ¿Cuál es el tema del vídeo?
- ¿Qué intención tiene? ¿A quién va dirigido?
- ¿Alguna vez os hablaron de este tema? ¿Qué pensáis de él?
- Si nos pasase algo parecido, ¿qué tendríamos que hacer?

(Nota: En el vídeo, se habla de vagina en lugar de vulva, pero el término que debería utilizarse es este y se puede indicar al alumnado. Este tema se aborda con más detalle en la PD 14. Por otra parte, en el vídeo se presenta el acosador como alguien mayor y desagradable, pero no tiene por qué ser así y la mayoría de las veces es alguna persona conocida de la familia o del círculo social).

2. Trabajo en grupos: pedir ayuda

Se hacen varios grupos y cada grupo debe responder a las siguientes cuestiones:

- Situaciones en las que una persona menor debe pedir ayuda.
- ¿Cómo puede pedir ayuda y a quién?

Se hace puesta en común. En el caso del ciberracoso, hay que denunciar también su gravedad, reflexionar por qué desde el anonimato se genera tanta violencia y recordar que lo que se dice online puede hacer tanto daño como lo presencial.

Se cierra con debate: “¿En general, pensáis que las y los adolescentes les cuentan a sus amistades, a sus familias... cuando viven una situación complicada?”, “¿Se suele pedir ayuda?”, “¿Por qué no se pide?”, “¿Qué pensáis que puede pasar si se pide ayuda?...”.

Por último, se retoma el tema del abuso sexual y se deja claro que nadie puede besar ni tocar a otra persona, tampoco sus zonas genitales, sin su consentimiento, salvo que sea por cuestiones de higiene o salud.

Se plantean conclusiones y se recuerda la idea clave.

MATERIALES

- Vídeos de Save The Children sobre el acoso escolar:
<https://tinyurl.com/kuv62xxv>
- “Vídeo de UNICEF para prevenir el abuso sexual contra los niños”:
<https://youtu.be/NJLXIdUiBO4>



AFECTOS

PROPUESTA DIDÁCTICA 7:

La persona más importante de mi vida

CONTENIDOS:

Autoestima, aceptación personal, autoeficacia, autocuidados

La **autoestima** es la valoración que cada persona hace de sí misma en relación a sus **capacidades** (“yo puedo”), a su **valía** (“yo valgo”), a su **imagen** (“me gusto”), a sus **sentimientos** (“me quiero”)... Se construye, por tanto, con diferentes dimensiones y condiciona que la persona se sienta bien consigo misma o no. Esta capacidad de autovalorarnos está presente durante toda la vida en una escala con diferentes grados y es dinámica. La autoestima se construye a partir de nuestras experiencias y aprendizajes, y también por la influencia de las personas y el medio que nos rodea. Asimismo, la autoestima puede influir en nuestro comportamiento y en cómo nos relacionamos.

Para valorarnos adecuadamente, debemos reflexionar sobre la **importancia** y el **papel** que nos damos dentro de nuestra propia vida, esto es, si nos colocamos en el centro de la misma (atendiendo nuestras necesidades y deseos) o si ponemos en el centro otras cuestiones (aparición social, deseos de otras personas, presión de grupo...). Cuando interiorizamos que somos la persona más importante de nuestra vida, fa-

vorecemos el **autocuidado** (cuidado propio) y con él, que nos queramos más. Es importante detenerse en la reflexión de qué podemos hacer para autocuidarnos. Algunos ejemplos (cada persona debe buscar los suyos):

- **Hábitos saludables** como alimentación (más consumo de frutas y verduras, menos consumo de bollería y frituras, etc.), ejercicio físico (media hora diaria de actividad moderada), descanso (al menos 8 horas de sueño), ocio saludable (menos pantallas, más aire libre y naturaleza)...
- **Relaciones afectivas** basadas en el **respeto** y los **buenos tratos**, pasando tiempo con personas que nos hacen sentir bien, que nos quieren y a las que queremos.
- **Actividades que nos gustan**: música, lectura, baile, deportes, cine, series, caminatas, excursiones...
- **Actividades que producen bienestar emocional o físico**: deportes, relajación, yoga, meditación...
- **Pensamientos positivos** sobre una/o misma/o (y también decirse cosas positivas frente a un espejo).
- Etc.

Vinculada a la autoestima, está la **autoeficacia**: confianza en la propia capacidad para hacer las cosas y lograr los resultados deseados. La autoeficacia afecta a todos los ámbitos y, en particular, a los comportamientos relacionados con la salud, ya que las creencias propias sobre el poder personal para afrontar determinadas situaciones pueden influir decisivamente en la realización de las mismas.

Como ya se comentó, nuestra autoestima y nuestra autoeficacia están influenciadas por las personas que nos rodean. De ahí, la importancia

de rodearse de personas que nos valoran, nos quieren, nos cuidan..., y que también nos hagan propuestas para mejorar desde la crítica constructiva. Las amistades van a jugar un papel, por lo tanto, importante y podemos elegir las personas que formen parte de nuestro grupo para estar con personas que nos tratan bien.

Señalar, por último, que en estos temas las **diferencias entre chicas y chicos** están muy marcadas por los patrones de género y las diferentes exigencias que el modelo social impone a unas y a otros. En este punto, numerosos estudios señalan que la autoestima, la autoeficacia y la satisfacción vital durante la adolescencia disminuyen en las chicas, mientras que en los chicos hay pocos cambios. Estos aspectos son vitales para el bienestar y el desarrollo, y están muy influenciados por los mensajes que se reciben del entorno. En este punto, el cuidado de la autoestima y el fomento de la autoeficacia desde la escuela es clave en la adolescencia. De este modo, dadas las diferencias detectadas, hay que analizar de forma crítica los mensajes que se transmiten porque quizá, aunque sea de forma inconsciente, son diferentes para ellas y para ellos. El ámbito educativo juega un papel fundamental para dotar a las y los adolescentes de herramientas para detectar y desmontar los mensajes desiguales que puedan llegar desde el entorno y los medios de comunicación.

La reflexión sobre estos aspectos es vital para favorecer una **gestión saludable de la propia autoestima**: las chicas y los chicos deben recibir mensajes, también propios, que les ayuden a quererse y valorarse, al tiempo que favorezcan el desarrollo de la confianza en sus capacidades para hacer cosas y lograr resultados esperados.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Reconocer los términos autoestima y autoeficacia, con perspectiva de género.
- ▶ Apreciar la importancia de la aceptación propia y de las otras personas.

IDEA CLAVE

Soy la persona más importante y valiosa de mi vida.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se propone un juego con un cofre y un secreto. Es interesante, a ser posible, que todo el alumnado pase por el cofre y que nadie desvele el secreto. En la actividad del árbol de los deseos, la exposición es voluntaria y, si no hay participación, se puede limitar la exposición a las dos últimas cuestiones planteadas en esa actividad (y también de forma voluntaria).

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

DESARROLLO

1. Juego: el cofre mágico

Se muestra un cofre pequeño o una caja y se anuncia que en el interior hay una imagen que, según el punto de vista de quién les habla, es de una de las personas más importantes del mundo. Se añaden dos pistas: no es de ficción y está vivo. Se pide que digan quien cree que es y de forma ordenada, se da la palabra a quien quiera hacer su apuesta. A continuación, se le da acceso al cofre para que mire sin develar el contenido. “¿Es la persona que tú dijiste?”. Si la respuesta es **sí**, se acaba el juego y se muestra al resto del grupo; si es **no**, el resto puede hacerle una pregunta de respuesta **sí/no**. Tras la respuesta, sale otra/o estudiante y se continúa, manteniendo siempre el secreto. Lo ideal es que todo el alumnado pase por el cofre y solo al final develar el misterio: hay un espejo. A veces, una de las respuestas que da el alumnado es “**tú**”, esto es, la persona que le ha formulado la pregunta (docente o estudiante). En esta situación, se pide a esa/e alumna/o que mire el interior y se le hace una nueva pregunta: “¿Soy yo la persona que has visto?”. Tiene que decir “**no**” (se ha visto a sí misma/o) y el juego continúa. Esta situación, no obstante, hay que manejarla con cuidado para que no se escape el secreto. Tras el juego, hay debate:

- ¿Qué habéis sentido cuando os habéis visto? ¿Sobre qué va este juego? (Concepto de autoestima).
- ¿Creéis que somos la persona más importante de nuestra vida? ¿Por qué? Si no es así, ¿qué nos impide serlo?, ¿qué podemos hacer para conseguirlo?
- ¿Qué factores creéis que influyen en la autoestima?

- ¿Se valoran igual las chicas que los chicos?
- ¿Qué conclusión podemos sacar?

2. Trabajo individual: mi árbol de los deseos

Cada estudiante dibuja en un folio un árbol de los deseos, que es un árbol muy especial con raíces, tronco y ramas, que van a completar escribiendo...:

- En las raíces, características que le hacen especial y aspectos que más le gustan de sí misma/o (cualidades, capacidades, diferencias,...).
- En el tronco, cuestiones positivas que tiene en su vida.
- En las ramas, sus sueños o deseos.
- Fuera del árbol, las acciones que hace para cuidarse y quererse.

De forma voluntaria, el alumnado comenta su árbol. El resto puede añadir características/aspectos que le gustan de esa persona para que los incorpore. Se comenta también lo que podemos hacer para cuidarnos/querernos.

Para finalizar, se plantea un breve debate:

- ¿Os ha resultado difícil escribir vuestras cualidades?, ¿y los aspectos propios que más os gustan?
- ¿Pensáis que nos valoramos lo suficiente?, ¿por qué?
- ¿Pensáis que las demás personas ven más aspectos positivos?, ¿por qué?
- ¿Hay diferencias entre las chicas y los chicos en este tema?
- ¿Qué conclusiones podemos sacar? (se introduce el concepto de autoeficacia y la idea clave).

MATERIALES

— Cofre o caja, espejo, folios y rotuladores de colores.

PROPUESTA DIDÁCTICA 8:

¡Me gusto, me gustas!

CONTENIDOS:

Autoestima, aceptación personal y de otras personas

En relación a la **autoestima**, todas las personas tenemos características que nos hacen diferentes (físicas, de personalidad, culturales...) y, por tanto, especiales, pero que se pueden vivir con preocupación e, incluso, pueden ser objeto de burla por parte de otras personas. Sin embargo, estas **diferencias** nos enriquecen como sociedad y se pueden valorar de forma positiva, como algo que nos hace únicas, irrepetibles..., como algo que aporta diversidad y aprendizaje a nuestro centro, a nuestro entorno... Si todas las personas fuésemos iguales, no podríamos aprender de las personas que son diferentes a nosotras.

Asimismo, la realidad nos muestra que esta **diversidad** puede ser muy atractiva: hay personas, por ejemplo, que no cumplen con los cánones de belleza establecidos pero resultan atractivas por su cuerpo no normativo y/o por su personalidad, por ejemplo.

Por otro lado, quizá sea más fácil valorar estas diferencias, que no nos gustan en nosotras, poniendo el foco en las otras personas, con las que quizá sí hagamos una evaluación positiva o no tengamos un nivel de **exigencia**

tan alto. Así, en otras personas, no nos parece tan terrible tener una estatura baja o alta, ser más o menos tímida..., al contrario, puede que esos aspectos nos resulten atractivos en esa persona.

En este punto, hay que tener en cuenta además la enorme presión social que existe para ser personas “**perfectas**”, no solo en lo físico, también en nuestra personalidad, en nuestros estudios o trabajos, en nuestra familia, en nuestro proyecto de vida... Así, esta exigencia social nos marca cómo debemos ser para tener atractivo social, pero se basa en un modelo limitado, sin diversidad, alejado de la realidad y que establece lo que es “bueno” o no en base a criterios arbitrarios y con intereses. La “**imperfección**” nos regala diversidad y también atractivo porque, por ejemplo, lo que para la norma social es una debilidad, para otras personas es una fortaleza.

La **aceptación personal** juega un papel importante en el bienestar de las personas: cuando alguien se quiere significa que se valora de forma positiva y se acepta, con sus virtudes y sus defectos. En este sentido, es importante resaltar que la aceptación supone aceptar las cosas que nos gustan pero también las que no nos gustan. Cuando una persona se acepta a sí misma será capaz de ver todas las facetas que tiene, no solo las positivas, asumiendo las que menos le gusta como parte de sí misma, valorando más sus “imperfecciones” o intentado mejorarlas si es posible.

Por último, hay estudios que señalan que las chicas tienen más dificultades de aceptación personal y también social por su grupo de iguales, ya que los chicos son los que suelen

ocupar los puestos de liderazgo, incluso en edades escolares. Estas diferencias tienen que ver con una educación diferencial desde el nacimiento que fomenta la iniciativa y el comportamiento competitivo en los chicos, mientras que a las chicas se les inculca anteponer las necesidades ajenas, ceder la iniciativa o reservarse sus opiniones o deseos. Esta educación diferenciada todavía está presente hoy en día, y las familias y el profesorado tienen un papel clave para que la coeducación sea una realidad.

Para terminar, es importante seguir insistiendo en la necesidad de **cuidar** de nuestra autoestima, ya que es clave para nuestro **bienestar personal**. En este sentido, tal y como ya se comentó en la propuesta anterior, es necesario valorar nuestras capacidades y cualidades, aceptar nuestras limitaciones, al tiempo que realizar acciones de autocuidado (alimentación saludable, ejercicio físico, descanso adecuado, ocio saludable...), actividades que produzcan satisfacción, pasar tiempo con personas que te quieren y te hacen sentir bien, pensamientos positivos...

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Reflexionar sobre el valor de las diferencias propias y ajenas.
- ▶ Apreciar la importancia de la aceptación propia y de las demás personas como seres únicos e irrepetibles.

IDEA CLAVE

Las diferencias nos hacen personas únicas y especiales, y nos enriquecen como sociedad.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se va a trabajar con el alumnado sobre aspectos que no le gustan de sí mismo dejando claro que es un trabajo que no se va a hacer público: es para la reflexión individual y personal (para así garantizar que ninguna persona se sienta incómoda con el ejercicio). Por otra parte, se va a pedir al alumnado que realice valoraciones positivas de sus compañeras/os, por lo que se les debe pedir responsabilidad y seriedad con la tarea. El profesorado debe estar atento a que todo el alumnado actúe de forma responsable e insistir en ello, si fuese necesario.

DESARROLLO

1. Reflexión individual: lo que no me gusta

Cada estudiante escribe, en un papel, cuestiones personales propias que menos le gustan o le gustaría cambiar de sí misma/o. Es un trabajo individual y el papel se guarda, pues es para “uso exclusivo de quien lo escribe” (dejarlo claro).

2. Cinefórum: “Boundin” (Pixar, 4'45”)

Tras el visionado, se plantean las siguientes cuestiones:

- ¿Qué tema aborda este corto?
- ¿Qué le pasa a la protagonista?, ¿cómo se siente?, ¿por qué pensáis que ocurre esto?
- ¿Qué papel desempeña el otro personaje?, ¿qué hace?
- ¿Qué conclusión podemos sacar? (Si el alumnado no lo menciona, añadimos la capacidad que tenemos para mejorar nuestra propia valoración y la importancia de valorar a las demás personas).

3. Dinámica: la ronda

Cada persona escribe en un folio en blanco su nombre y se lo pasa a su compañera/o, que tiene la tarea de escribir, de forma anónima, algo que le guste de esa persona en relación con sus cualidades, capacidades, diferencias... Una vez que lo haya hecho, se lo pasa a otra/o compañera/o y se repite el proceso hasta que todo el alumnado ha escrito algo y la hoja vuelve a la persona que puso su nombre.

De este modo, al final del ejercicio, cada estudiante tendrá una valoración de cómo le ven las demás personas del grupo.

Hay que insistir en la importancia de escribir cosas positivas como ejercicio de valoración de las demás personas. Si algún estudiante detecta en los folios que recibe algún insulto o valoración negativa, debe levantar el brazo y parar la actividad. Asimismo, para garantizar una dinámica responsable, el profesorado también puede actuar de filtro y formar parte de la ronda, de manera que los mensajes pasan en algún momento por él.

Por último, se plantea debate: “¿Os identificáis con las aportaciones de la clase?”, “¿Os ha sorprendido cómo os ven?”, “¿Por qué pensáis que ocurre esto?...”.

Asimismo, se puede pedir que de forma voluntaria se comente cómo se sienten al conocer las valoraciones positivas de la clase.

4. Reflexión final: lo que sí les gusta

Para terminar, cada estudiante va a hacer un ejercicio individual de comparar lo que escribió al principio y la hoja de valoración de sus compañeras/os para reflexionar sobre los aspectos que le gustaría cambiar o le es más difícil aceptar de sí misma/o (“¿Tienen que ver con exigencias sociales?”, “¿Con autoexigencias?”, “¿Puedo mejorar esos aspectos?”, “¿Cómo?...”).

Se debate sobre estas cuestiones y se repasa cómo podemos cuidar nuestra autoestima.

A continuación, ronda de conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Corto “Boundin”:
<https://youtu.be/i-nOmTc4tFO>

PROPUESTA DIDÁCTICA 9:

¡Me miro en el espejo!

CONTENIDOS:

Imagen corporal y diversidad, concepto de belleza, análisis crítico de los modelos de belleza

Los **cambios físicos** que ocurren durante la adolescencia generan un aumento de la preocupación de las personas adolescentes por su **imagen corporal**, que en muchos casos se refleja en una disminución de su autoestima, especialmente en chicas. La imagen corporal es la representación mental del cuerpo, que se va formando durante la niñez y juega un papel importante para el desarrollo psicosocial en la adolescencia. De este modo, los cambios y modificaciones en la pubertad exigen que la persona adolescente reestructure de forma continua su imagen corporal, lo que puede incrementar la insatisfacción con el propio cuerpo, por lo que es una etapa de mayor riesgo de desarrollo de trastornos alimentarios.

Estos cambios se comparan, además, con el **modelo de belleza** impuesto por la publicidad, medios audiovisuales, Internet, etc., con lo que esos cambios pueden alterar la percepción de la imagen corporal y provocar una afectación de la autoestima. De este modo, la literatura científica señala que, durante la adolescencia, la delgadez está asociada a una valoración so-

cialmente positiva, siendo símbolo de belleza y éxito, mientras que la gordura está cargada de connotaciones negativas y se vincula con sentimientos asociados con el fracaso. Esta asociación ocurre en adolescentes de ambos sexos, pero numerosos estudios encuentran mayor impacto en las chicas, con mayor riesgo de que el descontento con la imagen corporal provoque conductas de control del peso, con métodos poco saludables, situación también más frecuente en chicas.

Es importante abordar este tema para que tengan claro, por un lado, que los cambios en la adolescencia ocurren en todas las personas, forman parte del **proceso vital** y no guardan relación con la **belleza**, que es un concepto amplio y diverso. Al tiempo, este proceso se produce de forma personal e individual, y así hay personas que tienen cambios antes, otras más tarde, algunas personas tienen unos cambios y otras otros, etc.

Por otra parte, es clave que a estas edades **conozcan su propio cuerpo** y lo valoren (habrá aspectos que no les gusten, pero también muchos otros que les pueden gustar). En este sentido, hay que relativizar los patrones de belleza impuestos por la sociedad, que además son modelos cambiantes en el tiempo en base a intereses diversos, también económicos (así, lo que hoy es bello, en el pasado no lo era, y viceversa). En la actualidad, el modelo impuesto se basa en el canon de la delgadez, sobre todo en chicas, y el de la musculación, sobre todo en chicos, condicionando claramente la percepción sobre lo que es bello y provocando rechazo sobre otras bellezas que rompen con lo que se sale de esta norma. Un ejemplo: se humilla, excluye y violenta a las personas que

tienen sobrepeso u obesidad y, de este modo, se discrimina a las personas “gordas” por el hecho de serlo. La escritora Magdalena Piñeyro, en su libro “**Diez gritos contra la gordofobia**”, señala que esta opresión es omnipresente, ocupa todos los espacios y todo el tiempo. Este claro ejemplo debería hacernos reflexionar sobre el maltrato y odio que genera la norma de belleza actual que, además, muchas veces ni siquiera es **natural** (hay intervenciones estéticas) ni **real** (hay retoques con tecnología digital) y hay **intereses económicos** (clínicas de belleza, suplementos, gimnasios...).

Cada cuerpo es **único e irreplicable**, y la belleza es muy relativa, subjetiva y diversa, porque no solo tiene que ver con el físico: está en los gestos, las miradas, los movimientos, la forma en que alguien se ríe, en que habla, su personalidad, sus valores...

En este punto, además, es importante comprender que hay aspectos de su cuerpo que no van a poder cambiar y tendrán que aceptarlos; otros podrán transformarlos con esfuerzo personal y hábitos saludables —alimentación saludable, ejercicio, descanso...—; por último, otros cambiarán de forma natural durante el crecimiento. Se puede, por tanto, hacer esfuerzos por mejorar sin obsesionarse ni caer en utopías estéticas, sin olvidar que, como ya se comentó previamente, la belleza depende de muchas otras cuestiones no físicas que también pueden mejorar y reforzar como parte de su encanto y atractivo.

Por último, recordar que la práctica de **actividad física** puede contribuir a una vivencia más satisfactoria de los cambios que ocurren durante la pubertad.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Reflexionar sobre la imagen corporal, la belleza y su diversidad.
- ▶ Revisar la influencia del concepto de belleza en la construcción de la imagen personal.
- ▶ Analizar de forma crítica los modelos de belleza hegemónicos y los estereotipos de género.

IDEA CLAVE

Cada persona tiene su propia belleza que puede cuidar y valorar para sentirse bien.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

La imagen corporal es un tema sensible en la adolescencia y posiblemente en nuestra aula haya personas con complejos físicos. Debemos manejar con cuidado las palabras para evitar entrar en situaciones personales y que se produzca malestar. Por otro lado, el profesorado debe dar respuesta en esta PD (y siempre) a expresiones que rechacen o maltraten cuerpos no normativos, promoviendo el análisis crítico, el respeto y el buen trato en el aula y fuera de ella.

DESARROLLO

1. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T01x02 - “La cita”)

Tras el primer capítulo de “Niogro & Niprincesa” (en la PD 3) se proyecta ahora el segundo. El alumnado tiene que elegir el final del episodio, pero este se decidirá y proyectará al final de las actividades.



Tras el visionado, se plantea debate:

- ¿Qué nos cuenta la escena?
- ¿Por qué nos vemos los defectos físicos con tanta facilidad?
- ¿Por qué tantas personas quieren tener una apariencia física distinta a la que tienen?
- ¿En realidad qué es la belleza? ¿Cómo se construye?

2. Trabajo en grupos: belleza

Se plantea trabajo con cuatro grupos y cada grupo debe responder a una de las siguientes cuestiones:

- Modelos de belleza: ¿Qué papel juegan los modelos de belleza impuestos por la moda, la publicidad, el cine, las redes... en la auto-percepción de nuestra imagen? ¿Quién diseña y nos vende estos modelos? ¿Con qué

finalidad? ¿Hay diferencias y exigencias distintas para chicas y chicos?

- Características corporales: ¿Cuáles creéis que son las características corporales que menos gustan a las chicas y chicos de vuestra edad? ¿Qué se puede hacer?
- Aceptación vs. cambio: ¿Pensáis que los cuerpos se pueden cambiar o hay que aceptarlos tal y como son? Justifica la respuesta.
- Acción: ¿Qué cosas puedo hacer para tener un cuerpo bello y sentirme a gusto con él?

Se hace puesta en común. Respecto a la pregunta 4, es importante insistir en que todas las personas tenemos un cuerpo bello que nos permite habitar el mundo y estar vivas, y para sentirnos a gusto con y en nuestro cuerpo, lo mejor es conocernos, explorarnos, cuidarnos y querernos.

3. The end

Se proyecta el final más votado y se comenta. Se puede recordar el concepto y la importancia de la autoestima; también que los pensamientos positivos nos pueden ayudar a mejorarla junto con hábitos saludables.

Por último, se propone ronda de conclusiones y se comenta la idea clave.

MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 1, capítulo 2 - “La cita”:
<https://youtu.be/BpWHEMNR27E>

PROPUESTA DIDÁCTICA 10:

Lo que pienso de mi cuerpo

CONTENIDOS:

Imagen corporal y diversidad, concepto de belleza, análisis crítico de los modelos de belleza

Como ya se comentó, la **imagen corporal** tiene gran importancia a todas las edades y especialmente en la adolescencia, debido a los cambios que ocurren. Esta imagen que se va construyendo en la adolescencia está influenciada por el modelo social de belleza y por las valoraciones subjetivas de las otras personas.

El **modelo de belleza actual**, impuesto por los medios de comunicación, la publicidad, la moda, Internet..., propone un modelo estético único caracterizado por un cuerpo delgado: mujeres muy delgadas pero con curvas, algo que es complicado sin recurrir a cirugías; y hombres con músculos y abdominales marcados, a ser posible sin vello. Estos cuerpos son muy difíciles de obtener, en ocasiones, ni siquiera son reales (con el uso de la tecnología para modificar imágenes) y, a veces, incluso van en contra de la salud (delgadez extrema, vigorexia...).

Sin embargo, la existencia de este ideal de belleza supone una presión significativa para la

población en general y para la adolescencia en particular, al encontrarse en una etapa de integración de su imagen corporal. Esta presión por un cuerpo delgado da lugar a una **insatisfacción corporal**, especialmente en las chicas, aunque va en aumento en los chicos, lo que puede provocar trastornos emocionales. De este modo, las mujeres están más satisfechas con su cuerpo si están delgadas, pero aún así desean pesar menos. Por su parte, los hombres están más conformes con su cuerpo si es musculoso y delgado, y quieren pesar más, pero no para estar más gordos sino para aumentar su masa muscular.

La imagen corporal también está condicionada por la **opinión de las otras personas** y en la adolescencia, la percepción de sus compañeras/os es muy importante, para así formar parte del grupo y no ser excluidas, situación que puede generar estrés, frustración y tristeza. Sin embargo, la valoración de las otras personas está marcada, a su vez, por el modelo de belleza establecido.

Esta realidad nos obliga a analizar de forma crítica este modelo de belleza único y opresor, donde lo que la moda y los medios ensalzan hoy como bello, quizá no lo sea dentro de unos años, porque se prioricen otro tipo de cuerpos. Es algo que ha pasado a lo largo de la **historia** y, por ejemplo, hace unas décadas se apostaba por mujeres con más peso y curvas (como la actriz Marilyn Monroe, ícono de belleza en el siglo XX) o por hombres con menos músculo y más vello corporal (como el actor Sean Connery). Asimismo, en este siglo XXI, hay propuestas que rompen con los cánones establecidos para apostar por bellezas diversas, únicas y diferentes entre sí, sin que

exista un prototipo fijo. Algunos ejemplos de estas rupturas con la norma única son el caso de la modelo de tallas grandes, Clementine Desseaux, o el de Chantelle Winnie, otra modelo exitosa con vitíligo que derriba prejuicios; otro modelo “diferente” es Shauns Ross, reconocido por ser el primer hombre albino en ejercer esta profesión.

Estas personas, y muchas otras, nos ayudan a comprender que la **belleza** es un concepto cambiante y subjetivo, y que la belleza es, en realidad, muy diversa. Esta diversidad enriquece a la sociedad y al propio concepto de belleza, validando y haciendo deseables otros cuerpos no presentes (o muy poco) en los medios de comunicación. Se puede así apreciar que hay personas más altas, más bajas, con más peso o más delgadas, con diferentes formas corporales, con pieles de colores distintos..., todas son personas que tienen su propia belleza, que debe ser motivo de respeto y buenos tratos.

Ser consciente de esta realidad nos permite valorar otras personas igualmente bellas que no se ajustan a los cánones actuales y también nos ayuda a aceptarnos y querernos, evitando la comparación con las demás personas. Es importante reflexionar qué nos gusta de las personas, lo que las hace bellas, ¿es sólo su físico o nos gusta también su forma de ser, de estar, sus gestos, sus valores...?

En este sentido, hay que distinguir entre la **belleza exterior** (que tiene que ver con el físico y con otros aspectos como las miradas, las muecas, los movimientos, las sonrisas...) y la **belleza interior**, que se refiere a valores, formas de pensar, sentir, actuar, de expresarse, de comunicarse...

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Reflexionar sobre qué es la belleza y la importancia que le damos al aspecto físico.
- ▶ Analizar de forma crítica los modelos de belleza hegemónicos y los estereotipos de género.
- ▶ Fomentar actitudes de respeto hacia las demás personas.

IDEA CLAVE

La belleza es diversa, no hay un modelo único, y no solo tiene que ver con lo físico.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Las indicaciones de esta PD son las mismas que las de la anterior, que sería conveniente haber realizado previamente. Como se comentó, la imagen corporal es un tema sensible en la adolescencia que, en ocasiones, provoca expresiones poco respetuosas hacia cuerpos no normativos. En un clima de buenos tratos, no caben este tipo de expresiones.

Por otra parte, para la última actividad, el profesorado debe buscar en Internet imágenes de las personas nombradas en CONTENIDOS (u otras con bellezas diferentes) para mostrar al alumnado antes de plantear un debate.

DESARROLLO

1. Cinefórum: “Lisa, reina de la belleza” (Fox, temporada 4 de “Los Simpson” capítulo 4, 3’12”)



Tras el visionado, hacemos debate:

- ¿Qué le pasa a Lisa? ¿Pensáis que es frecuente? ¿Por qué?
- ¿Le pasa igual a las chicas que a los chicos? ¿Por qué? (evitar caer en “guerra” de sexos).
- ¿Qué debería hacer Lisa? ¿Aplicáis esas propuestas a vosotras/os mismas/os?

2. Trabajo individual: belleza interior

Se plantea que Álex, su mejor amiga/o, se ha ido a estudiar fuera, a Londres, y les acaba de escribir un mensaje al móvil. Se puede leer en voz alta y también se puede proyectar (hay presentación en pdf con todos los mensajes en este enlace: <https://n9.cl/5pcm7>).

“Hola, ¿qué tal? Yo mal. Llevo 2 semanas aquí y estoy fatal. La ciudad es muy bonita y el instituto está bien, pero mis compis se meten con-

migo. ¿Sabes por qué? Seguro que lo has adivinado: por mi careto. Me pusieron un mote de broma y ahora todo el mundo me llama así”.

Cada estudiante deberá contestar a Álex, de forma individual, con otro mensaje. La respuesta se hará por escrito y en un folio, y es libre, pero teniendo en cuenta dos premisas: escriben a su mejor amiga/o y tienen que orientar su respuesta a la belleza interior. Disponen de dos minutos y a continuación, se pueden leer de forma voluntaria algunas respuestas.

3. Cinefórum: “Pigmoelion”

(Fox, temporada 11, capítulo 16, 3’41”)



Tras el visionado, se plantea un breve debate:

- ¿Qué tema se aborda? ¿Por qué son frecuentes las operaciones de estética? ¿A qué edades? ¿Tanto en hombres como en mujeres?
- ¿Qué pensáis sobre este tema?
- Hay una persona en la escena que dice que aunque te arregles por fuera, “te seguirás sintiendo mal por dentro”. ¿Qué opináis?

4. Trabajo por parejas: belleza exterior

Álex ha respondido a nuestro mensaje (se lee y proyecta la segunda diapositiva):

“Bah, no me hagas mucho caso. He estado haciendo cuentas y ahorrando parte del dinero de la beca, cuando cumpla 18, ipodría hacerme una operación estética!”.

Tras la lectura, se repite la dinámica pero el alumnado debe contestar, en esta ocasión, por parejas. En sus escritos deben reflexionar sobre la belleza exterior. Posteriormente, se leen algunas de forma voluntaria.

5. Cinefórum: “Evolution”

(anuncio de la Fundación Dove, 1'14")



Se comenta de forma breve:

- ¿Qué opináis de este vídeo?
- ¿Cómo es el modelo de belleza que se propone desde la moda, el cine, Internet...?
- A pesar de que muchas veces sabemos que hay manipulación, seguimos queriendo parecernos a esos cuerpos. ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué se podría hacer?

6. Trabajo en grupos: modelos de belleza

Álex ha respondido a nuestro mensaje (se lee y proyecta la tercera diapositiva):

“No te preocupes. He decidido no pensar de momento en operaciones. Se lo dije a una persona que me gusta y me dijo que no lo hiciese. Quizá yo también le guste, aunque no me atrevo a decirle nada. Creo que no tengo ninguna posibilidad”.

Ahora cada pareja se une a otra y en grupos de cuatro escriben la respuesta. El contenido debe incluir ideas sobre los modelos de belleza que nos venden los medios de comunicación. De forma voluntaria, se leen algunas cartas.

Tras comentar la puesta en común, suena el móvil con un mensaje de respuesta (se lee y proyecta la última diapositiva):



“Hola. La persona que me gusta eres tú”.

Se comenta qué les ha parecido este final y se plantea una última cuestión para un debate final: “Si fueseis Álex, ¿cómo os sentiríais y actuaríais en su situación?”.

7. Conclusiones

Para esta última actividad, el profesorado debe buscar previamente imágenes en Internet de las personas nombradas en CONTENIDOS: Clementine Desseaux, Chantelle Winnie y Shauns Ross (u otras personas con bellezas diferentes que estén de actualidad). Se proyectan estas imágenes y, a continuación, se abre debate:

- “¿Qué consideraríais que es la belleza?”
- “¿En relación al físico, cómo creéis que tienen que ser los hombres y las mujeres para ser atractivos/as?”
- “¿Qué otras cuestiones son las que hacen que te guste una persona?”
- “¿Qué puedo hacer yo para sentirme guapo/a?”...

Para terminar, se recuerda la idea clave.

MATERIALES

- Escena “Lisa, reina de la belleza”: <https://youtu.be/-h4L6wAoPEg>
- Escena “Pigmoelion”: <https://youtu.be/4Och0sjuDuw>
- Anuncio “Evolution”: <https://youtu.be/FRWn7VfW7vE>
- Presentación “1ESO-PD10-Mensajes”: <https://n9.cl/5pcm7>

PROPUESTA DIDÁCTICA 11: Por mí y por todos mis afectos

CONTENIDOS:

Afectos sociales, compañerismo y pautas para el buen trato

Hay diferentes tipos de **afectos sociales**, entre los que se puede destacar el apego, la amistad, los cuidados y el altruismo.

El **apego** es el cariño, la estima, el afecto que se siente hacia otra persona porque nos quiere, nos protege, nos ayuda y tenemos la seguridad de que va a estar ahí de forma incondicional. Como resultado, se generan sentimientos de pertenencia, a la vez que hay empatía, entendimiento, comunicación emocional y amor (no entendido como de pareja). Un ejemplo de apego es el que surge entre menores y las personas que los cuidan (madre, padre, otras). Otras figuras de apego pueden ser la pareja o incluso las amistades aunque, en este último caso, para llegar a un relación de apego es necesario un salto cualitativo hacia una incondicionalidad que no siempre es propia de las amistades, pues suelen ser relaciones a veces más circunstanciales o temporales. La presencia y seguridad en la figura de apego genera estabilidad y bienestar emocional.

Por su parte, la **amistad** es una relación de afecto, simpatía y confianza, que se establece con otras personas. Hay diferentes amistades, algunas se convierten en figuras de **apego**, como se comentó antes, e incluso se consideran familia, mientras que otras están más vinculadas al **compañerismo**, que es también una relación de afecto, simpatía y/o solidaridad, relacionada con compartir algún objetivo común, tarea, espacio, momento... No son compartimentos estancos, así el compañerismo también puede ser amistad e incluso convertirse en apego.

Hay otros dos conceptos interesantes que aparecen en los afectos sociales: los **cuidados** y el **altruismo**.

- **Cuidar** (proporcionar cuidados) supone ocuparse de una persona para prestarle algún tipo de atención o asistencia, estando pendiente de sus necesidades y proporcionándole lo necesario para que esté bien o en mejor estado. En este sentido, cabe destacar que los cuidados en nuestra sociedad son ejercidos mayoritariamente por las mujeres que, según la “**Encuesta de Salud para Asturias 2017**”, dedican el doble de tiempo que los hombres. Es importante reflexionar por qué ocurre esto y cómo la desigualdad que todavía existe tiene que ver con los roles de género.
- Por su parte, el **altruismo** tiene que ver con la generosidad, con ayudar a las demás personas y con ser una persona solidaria. Por lo general, los cuidados y el altruismo están (o deberían estar) presentes en las relaciones de amistad, familiares, de compañerismo..., pero también pueden aparecer para ayudar

a personas que no conocemos, que acabamos de conocer o que conocemos poco.

Con los cuidados y el altruismo se genera **bienestar**, no solo en las personas que los reciben, también en quien los da, pues hay investigaciones que muestran que ayudar a otras personas proporciona satisfacción.

En la adolescencia, cobran relevancia las **relaciones de amistad**, pues el grupo de iguales pasa a ser una parte clave de la vida. Nuestras amigas y amigos se convierten en personas importante en nuestro tiempo de estudio y/o de ocio, y se generan vínculos afectivos que nos pueden generar mucha satisfacción y bienestar. En este punto, hay que reflexionar sobre cómo son estas relaciones amistosas, y cómo tratamos y cuidamos a nuestras amistades, y cómo lo hacen ellas/os. En este sentido, las relaciones basadas en el respeto y los buenos tratos, donde están presentes los cuidados, favorecen el bienestar propio y ajeno, y la construcción de vínculos afectivos fuertes y duraderos.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Comentar los distintos tipos de relaciones afectivas que se dan en la adolescencia.
- ▶ Reflexionar sobre la importancia de establecer relaciones interpersonales equilibradas, respetuosas y solidarias con las demás personas.
- ▶ Formular los valores básicos en las relaciones de compañerismo y amistad.

IDEA CLAVE

Ayudar y cuidar a otras personas puede contribuir a mi propio bienestar.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Hay una parte creativa de confeccionar un menú del día con afectos y al resultado de este trabajo, le podría seguir una labor más de diseño creativo en la que esos menús tengan un formato más visual y atractivo para exponer en el aula o por el centro educativo.

DESARROLLO

1. Explicación teórico-participativa: afectos

Se escriben tres palabras en el encerado: “apego”, “amistad” y “compañerismo”.

Se plantea lluvia de ideas con las tres palabras y se apuntan las ideas que van aportando debajo de la palabra correspondiente. Se hace, posteriormente, una definición compartida.

A continuación se escriben otras dos palabras: “cuidados y altruismo”.

Se sigue el mismo proceso y se debate su significado. Algunas posibles preguntas:

- ¿Por qué los cuidados se relacionan con el bienestar y la satisfacción personal?
- ¿Qué diferencias hay entre los cuidados en la familia, amistades y compañeras/os?
- ¿Cómo pensáis que cuidan las personas adolescentes? ¿Cómo os gustaría que os cuidasen?
- ¿Hay diferencias a la hora de cuidar entre mujeres y hombres? ¿Por qué?
- ¿Qué pensáis del altruismo?

2. Dinámica individual: mi alimento saludablemente afectuoso

Se propone que cada estudiante reflexione sobre los afectos: para ello piense en un alimento (a ser posible saludable) que le guste y sobre un valor o componente relacionado con los afectos que sea muy importante para ella/él.

Como resultado, cada persona va a escribir un alimento saludablemente afectivo y tendrá que tener argumentos para su selección. Ejemplo: crema de calabacín y respeto.

3. Dinámica grupal: menú del día

Tras el trabajo individual, se hacen grupos y cada grupo va a elaborar un menú para los afectos. Para ello, vamos a utilizar los alimentos saludables y afectuosos que cada persona trae, que tendrá que compartir con sus compañeras/os, al tiempo que explicar los motivos de su selección.

Cada grupo va a crear un menú para la amistad y compañerismo con los alimentos que aporta cada estudiante, haciendo los cambios o agrupaciones que el grupo considere oportunos. El menú va a constar de entrante, primer plato, segundo plato y postre. Se puede poner el siguiente ejemplo:

- Entrante: Ensalada de lechuga, tomate y abrazos.
- Primer plato: Crema de calabacín y respeto.
- Segundo plato: Filete de pescado en salsa de igualdad y patatas al vapor aderezadas con confianza.
- Postre: Manzanas de sonrisas.

Para elaborar su menú, pueden utilizar el humor, la creatividad, la originalidad... e incluso elaborar un diseño original.

Como parte final de la dinámica, se hace puesta en común y se debate sobre los afectos y los buenos tratos, reflexionando más en profundidad sobre por qué escogieron esos valores. Los diferentes menús 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.

Se cierra la actividad con las conclusiones del grupo y lo que han aprendido, además de con la idea clave.

PROPUESTA DIDÁCTICA 12: Mi familia

CONTENIDOS: Familias, cuidados y corresponsabilidad

En las últimas décadas, el concepto de **familia** ha cambiado mucho y así frente a la familia tradicional (con madre, padre e hijos) podemos encontrar familias monoparentales (solo hay una persona adulta con hijas/os), familias con dos madres o con dos padres, familias extensas (madre, padre, tías/os, abuelas), familias reconstituidas (con otras parejas, hijas/os de diferentes parejas)...

Resulta difícil dar una definición que incluya las **diversas situaciones familiares** de nuestro alumnado, algunos de los cuales también pueden estar en un centro de acogida. La pretensión es que se reconozcan como parte de una familia, de un hogar..., y que sientan que no hay familias tipo, familias que son “mejores” que otras, sino que todas lo son y que lo importante es el compromiso común, las relaciones y afectos de las personas que las componen, esto es, que se quieran y se cuiden. Aún así, sabemos que hay estudiantes que viven duras situaciones de desamparo y que es posible que no se sientan parte de ningún tipo de familia o que hayan sufrido abandono o malos tratos en sus familias.

Por otro lado, las situaciones de convivencia en el ámbito doméstico pueden derivar en conflictos que generan tensión en el alumnado y que no saben cómo solucionar. Las **tareas domésticas** pueden ser una de las fuentes de estos conflictos y la corresponsabilidad no siempre está presente.

La corresponsabilidad doméstica es definida por el “**Breve diccionario coeducativo**” (Consejería de Educación y Ciencia de Asturias, 2008) como el reparto equitativo de las tareas domésticas entre mujeres y hombres. De nuevo, como en la PD anterior, las encuestas muestran como las mujeres dedican más tiempo que los hombres a las tareas domésticas, incluso cuando ellas también trabajan fuera de casa. Se produce así, de nuevo, una situación de desigualdad provocada por una sociedad patriarcal que establece unos roles para hombres, que coloca más en el espacio público, y unos roles para las mujeres, más vinculados al espacio privado y lo doméstico.

Esta propuesta está orientada a reflexionar sobre qué es una familia, cómo se comunica y trata, y cómo se cuida. Los contenidos del bloque **HABILIDADES** deberían haber proporcionado pautas sobre **comunicación** y **buenos tratos** aplicables a las relaciones familiares. Del mismo modo, se aborda ahora la necesidad de **cuidar** a nuestra familia, también implicándonos en las tareas domésticas. Estos cuidados forman parte de una ética que tiene que ver con la responsabilidad propia y hacia las demás personas, para favorecer el bienestar propio y colectivo.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Estimar la diversidad familiar y la importancia de la ética de los cuidados.
- ▶ Analizar la gestión de los cuidados y las tareas domésticas en la familia, con criterios de corresponsabilidad.

IDEA CLAVE

Lo importante de las familias es que las personas que la forman se quieran y se cuiden, y no su composición.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Como ya se indicó, puede ocurrir que haya alumnado que viva situaciones más complicadas en sus relaciones familiares, por lo que es importante que las actividades no se planteen en primera persona, sino sobre lo que piensan que debería tener o estar presente en un hogar o en una familia sin que necesariamente sea la propia.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Escena de “Modern Family” (ABC, temporada 1, capítulo 1, 4’04”)

Tras el visionado, se plantean las siguientes cuestiones para el debate:

- ¿De qué vamos a hablar hoy?... ¿Qué es una familia?
- ¿Cuántos tipos de familias aparecen en la escena? ¿Conocéis otros tipos de familia? (se pueden apuntar en la pizarra).
- ¿Qué pensáis de la diversidad familiar?

2. Trabajo individual escrito: familias

Vamos a partir un folio en cuatro trozos y cada estudiante va a escribir en cada trozo la respuesta a una pregunta (no hace falta que copie la pregunta, solo que la numere para ordenarlas a posteriori). Serán, por tanto, cuatro preguntas y la respuesta a ellas es individual, anónima (no tienen que poner el nombre) y no pasa nada por no saber (se puede dejar en blanco).

Se trata de averiguar lo que conoce la clase en su conjunto (y no cada estudiante) sobre un tema para así poder construir el conocimiento de forma colectiva. Tras cada pregunta, se recogen las respuestas antes de plantear la siguiente.

Las preguntas son:

- 1) Escribe tres aspectos positivos que debería tener una familia.
- 2) Indica tres situaciones difíciles que pueden suceder en una familia.
- 3) Señala tres formas de mostrar afecto en una familia.
- 4) Apunta tres tareas domésticas en el hogar.

3. Trabajo en grupos: familias

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 (para que todo el grupo participe) menos a una persona que va a ir apuntando lo que las otras leen en los papeles recogidos. La tarea del grupo es resumir las respuestas de la clase: se recoge lo que es nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez.

Cuando se concluye la tarea, cada grupo expone a la clase su resumen y anota sus respuestas en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta). Tras cada exposición, se hace debate y se comenta el resumen de cada grupo.

De este modo, se revisan y comentan las respuestas a la pregunta 1 y 2. En la 2, se plantea además la búsqueda de soluciones para cada uno de los problemas que han nombrado.

Posteriormente, se comenta la 3 y terminamos con la pregunta 4, donde nos detenemos más para hablar de quién hace las tareas en los hogares, qué es la corresponsabilidad y cómo nos podemos implicar en los cuidados de forma corresponsable.

Para terminar, se pregunta a la clase qué ha aprendido y reforzamos lo que aporten con la idea clave.

MATERIALES

— Escena de “Modern Family”:
<https://youtu.be/MaSeDqmvEIQ>



CUERPOS

PROPUESTA DIDÁCTICA 13: Mis cambios en la adolescencia

CONTENIDOS:

Cambios físicos, emocionales y sociales en la pubertad, y sus diferentes vivencias

La OMS define la **adolescencia** como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano entre los 10 y los 19 años”, y como “una de las etapas de transición más importantes en la vida, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes”.

La adolescencia se inicia con la pubertad, que dura hasta los 14-15 años: hay **cambios físicos**, se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, aparece la capacidad de disfrutar de nuevos placeres eróticos y de reproducirse, hay también cambios en la forma de pensar, sentir, actuar..., con cambios **psicológicos, emocionales y sociales**. Surgen así nuevas capacidades de pensamiento, con el desarrollo de la crítica y el cuestionamiento de lo que aprenden de las personas adultas. Las personas adolescentes empiezan a formar sus propios juicios y a percibir el mundo con sus propios valores. Estos cambios ocurren en todas las personas pero en cada una, al tiempo, de forma única, individual y a su ritmo. Hay una

ANEXO PARA EL PROFESORADO con un resumen de los cambios más frecuentes.

Con la **familia**, en ocasiones, hay relaciones de **ambivalencia** (afecto y rechazo, dependencia y autonomía...) y el **grupo de iguales** pasa a convertirse en un **referente** fundamental (y es muy importante el sentimiento de pertenencia al grupo). Asimismo, cobran protagonismo los deseos eróticos, la atracción física hacia otras personas, los enamoramientos... Hay también una búsqueda de la **propia identidad**, y una preocupación y exploración constante del cuerpo.

Ante esta realidad, es importante dejar que se vayan descubriendo, favorecer el conocimiento, y respetar su intimidad y privacidad, procesos fundamentales para crecer y mantener el diálogo con una/o misma/o sin interferencias disciplinarias ni sociales. Como ya se comentó, es un proceso natural en todas las personas, que también ocurre de **forma única** con unos cambios que son los suyos (no son iguales a los del resto) y a un ritmo propio. En este sentido, la vivencia de estos cambios también puede ser muy diferente y la diversidad está muy presente. Así, por ejemplo, una persona trans pueden tener una vivencia completamente diferente, motivada también por el desconocimiento que hay acerca de su proceso de cambio.

Otro aspecto importante es la **higiene personal**: las zonas genitales cobran más importancia y deben lavarse tanto la parte externa como la interna (labios y alrededores de la vagina, glánde). Se hará con agua y jabones íntimos para las zonas externas y solo con agua para las internas (en el caso del clítoris, retirando el capuchón; en el glánde, retirando el prepucio).

En este punto, hay que evitar los excesos de la “cosmética” íntima, orientada fundamentalmente a los genitales femeninos.

Uno de los principales desafíos tiene que ver con la aceptación de ese nuevo cuerpo, que es muy diferente al que tenían antes y puede producir desconcierto: es un cuerpo con nuevas posibilidades y necesidades afectivas y eróticas, al que tendrán que adaptarse como parte de su crecimiento. Esta aceptación puede estar muy condicionada por la opinión de otras personas, los estereotipos de género y los estereotipos sociales de belleza, como ya hemos visto en el bloque **AFECTOS**. Es importante cuestionar estas opiniones y mandatos, para reivindicar la belleza propia: cada persona tiene su propio atractivo, que también está relacionado con el respeto y la estimación propia. Aceptar y valorar el cuerpo que tenemos favorece que nos relacionemos con él de forma positiva, sin vergüenza ni miedo, lo que es clave para el bienestar.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Describir los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en la pubertad.
- ▶ Analizar cómo las normas sociales de género influyen en la imagen personal.
- ▶ Valorar el cuidado del cuerpo en relación a los hábitos higiénicos.

IDEA CLAVE

En la adolescencia, se producen cambios físicos, sociales y emocionales, que voy a vivir de forma única y a mi ritmo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Hay conceptos que posiblemente aparezcan por primera vez y quizá parte del alumnado no los conozca, aunque pueden haberlos escuchado a amistades, personas mayores, en la tele, Internet... Es necesario adaptar el nivel de profundidad de estos contenidos a su nivel madurativo, pero teniendo en cuenta que son conocimientos, al igual que el de otras materias, por lo que hay que abordarlos de forma clara y sencilla, con naturalidad, superando el tabú que aún existe alrededor de estos temas. Nuestro alumnado ya está experimentando estos cambios o lo va a hacer dentro de poco tiempo, por lo que tiene el derecho a saber qué le está pasando. Es importante preguntar si saben qué significa cada palabra, dar respuesta adaptada a sus necesidades y aclarar dudas. Hay

un ANEXO PARA EL PROFESORADO con más información.

Por otra parte, en la primera actividad, se plantean los cambios físicos en la adolescencia desde un planteamiento binario (chicas y chicos) y cissexual, pero hay otras realidades donde estos cambios se pueden vivir de otras maneras (personas intersexuales, trans...).

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. Trabajo en grupos: cambios en la adolescencia

Se plantea que se va a trabajar sobre la adolescencia y los cambios que ocurren en ella. Se organiza la clase en cinco grupos y a cada uno se le da un tema: 1) Cambios físicos generales en la adolescencia; 2) Cambios físicos femeninos; 3) Cambios físicos masculinos; 4) Cambios emocionales y psicológicos; 5) Cambios sociales en la adolescencia.

Los grupos 4 y 5 pueden tener más dificultades, por lo que se le puede orientar con un ejemplo. En la puesta en común, de forma cooperativa, se explican los conceptos que salen y se responde a las dudas. Es importante introducir el tema de la higiene y de las nuevas necesidades de higiene íntima. Hay que incorporar también la perspectiva de diversidad: se han comentado los cambios más frecuentes pero hay otras realidades (intersexual, trans...). Asimismo, como cierre, se puede señalar que durante la pubertad se adquiere la capacidad de reproducirse y los embarazos son posibles, pero tener la capacidad física no significa tener

la preparación, ya que no se ha alcanzado la madurez psicológica necesaria para afrontar este evento con responsabilidad y libertad.

2. Cinefórum: Vídeo “Cambios en la adolescencia” (Fundación PAS, 3’27”)

Tras el visionado, se propone debate:

- ¿Hay alguna palabra que no hayáis entendido?
- ¿Qué os ha parecido el vídeo, queréis comentar algún tema?
- ¿Qué cosas pensáis que preocupan a las y los adolescentes sobre estos temas?

3. NONP Stories: “Diversidad de cuerpos, diversidad de bellezas” (Sexualidades Astursalud, 2’45”)

Se proyecta la *storie* y, recuperando los grupos anteriores, cada grupo responde a:

- Valoración del contenido del vídeo.
- Cuerpo e imagen: ¿Por qué cuesta tanto aceptar el cuerpo? ¿Qué cuestiones influyen en nuestra imagen?
- Diferencias entre chicas y chicos en la aceptación del cuerpo.
- Propuestas para la acción.

Para terminar, puesta en común, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Cambios en la adolescencia.**
- Vídeo “Cambios en la adolescencia”: <https://youtu.be/Yxj5UJSMLeY>
- NONP Stories: “Diversidad de cuerpos, diversidad de bellezas”; <https://youtu.be/xcFnINVzGhQ>

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Cambios en la adolescencia

Los cambios que se presentan a continuación son los más frecuentes en personas adolescentes, lo que no quiere decir que todas las personas los experimenten ni tampoco que ocurran al mismo tiempo: cada persona tiene sus propios cambios y a su ritmo. Asimismo, estos cambios están planteados desde una perspectiva binaria (mujer/hombre) y cissexual, pero existen otras realidades adolescentes que pueden experimentar estos cambios o no, así como otros no recogidos aquí.

CAMBIOS FÍSICOS

Generales

- Aumento de altura y peso.
- Posible acné (debido a las hormonas).
- Crecimiento de vello en axilas, pubis y otras partes (con gran variabilidad individual).
- Producción de hormonas sexuales.
- Nuevas capacidades de placer erótico y capacidad de reproducción.
- El cabello y la piel se vuelven más grasos, y el cuerpo transpira más.

Caracteres sexuales femeninos

- Crecimiento de pechos y ensanchamiento de caderas.
- Se destacan los pezones.
- Aumenta el tejido adiposo (grasa) en diferentes partes del cuerpo.
- Los genitales internos se desarrollan.
- Los genitales externos (vulva) se engrosan y oscurecen.
- Aparición de flujo vaginal.
- Comienzo de ovulaciones, ciclo menstrual y menstruación.

Caracteres sexuales masculinos

- Aparición también de vello en la cara (bigote y barba).
- La voz se hace más grave.
- Los hombros y la espalda se ensanchan.
- Las manos y los pies aumentan de tamaño.
- Los testículos y el pene se desarrollan y aumentan de tamaño.
- Producción de espermatozoides y capacidad de eyacular.
- Erecciones frecuentes.
- Posibilidad de poluciones nocturnas.

CAMBIOS EMOCIONALES Y/O PSICOLÓGICOS

- Mayor curiosidad por cuestiones que les rodean y/o afectan.
- Desarrollo de la capacidad crítica.
- Elaboración de opiniones propias.
- Cambios de humor.
- Deseos de autonomía e independencia.
- Búsqueda de la propia identidad y necesidad de ser reconocida/o por la misma.
- Preocupación por el cuerpo y sus cambios.
- Sentimientos ambivalentes con la familia (independencia/dependencia, afecto/rechazo...).
- Fuerte vinculación al grupo de iguales o de referencia y necesidad de ser parte del mismo.
- Aparición del deseo erótico hacia otras personas.
- Aparición de sentimientos amorosos.

CAMBIOS SOCIALES

- Adquisición de mayores responsabilidades (en decisiones, estudios, horarios, tareas...).
- Relaciones ambivalentes con familia (encuentro/desencuentro,...).
- Nuevas actividades de ocio, donde la familia pasa a un segundo plano a favor de las amistades.
- El grupo de iguales pasa a ser de referencia, con nuevas normas y valores, y se comparte tiempo, aficiones, gustos, debates, primeras veces...
- Interés por cuestiones afectivas, eróticas...
- Posibilidad de iniciar relaciones de pareja.

ALGUNOS CONCEPTOS

Al hablar de todas estas cuestiones, pueden surgir algunos conceptos que es necesario aclarar:

- **Flujo vaginal:** Secreción clara (transparente, blanca o amarillenta) que se produce de forma natural y está compuesta por secreciones de la mucosa vaginal y moco cervical. Su función es mantener la vagina limpia e hidratada, al tiempo que proteger de infecciones. La cantidad, consistencia, color y olor del flujo puede variar durante el ciclo menstrual, según cambian los niveles de estrógeno.
- **Lubricación:** Secreción producida por la vagina y por las glándulas lubricadoras (también llamadas de Bartholin) durante la excitación, debido al aumento del riego sanguíneo. Facilita la estimulación y penetración, y mantiene un ph neutro para ayudar a la supervivencia de los espermatozoides. La lubricación también ocurre en el pene y prepara la uretra para el paso de los espermatozoides; en ocasiones, se produce una emisión de líquido al exterior conocido como líquido preseminal.
- **Erección:** Aumento del tamaño y de la rigidez de un órgano corporal, provocada por el aumento del flujo sanguíneo. Es lo que le ocurre al pene, al clítoris o a los pezones, por ejemplo.
- **Eyacuación:** Reflejo fisiológico en el que se expulsa un fluido corporal, como es el caso del semen por el pene, en la eyacuación masculina. La eyacuación femenina también existe y se expulsa líquido por la zona uretral, aunque la mayoría de las mujeres no la experimenta (y es tan natural experimentarla como no).

PROPUESTA DIDÁCTICA 14: Mis genitales externos

CONTENIDOS:

Cambios físicos, emocionales y sociales en la pubertad, y sus diferentes vivencias

El conocimiento del propio cuerpo es una parte fundamental de la educación y aparece tanto en el currículo de **Primaria** como de **Secundaria**.

El **aparato genital** es una parte más de ese cuerpo que el alumnado descubre, y debe abordarse de forma explícita y completa. En este sentido, se utiliza la terminología aparato genital en lugar de reproductor al entender que es un concepto más amplio que no lo limita a una función específica. Respecto al conocimiento de esta parte del cuerpo, es obligado hablar de clítoris, vulva, vagina, pene, glande, labios, testículos... En ocasiones, estas palabras siguen rodeadas de vergüenza y/o tabú, también entre el profesorado. Son partes de nuestro cuerpo, como muchas otras, y su conocimiento y funcionamiento forman parte del proceso de aprendizaje, al igual que el aparato respiratorio o circulatorio, por ejemplo, sobre los que no hay dudas respecto a su abordaje, a pesar de que hay términos o procesos que incluso pueden resultar más complicados (o no) para el alumnado. En cualquier caso, el aparato genital forma parte de ese

cuerpo tan maravilloso que tenemos y podemos dedicarle el tiempo que consideremos necesario para que todas las personas adolescentes que hay en nuestro aula se vayan sin dudas.

La información sobre el aparato genital, con sus órganos y funciones, aparece recogida en un ANEXO PARA EL PROFESORADO. Esta descripción se hace desde una perspectiva binaria (femenina/masculina), por lo que es importante, para completar esta información, incorporar la **intersexualidad**. Las personas intersexuales, tal y como señala la OMS, “nacen con características sexuales físicas o biológicas (incluida la anatomía sexual, los órganos reproductivos y/o los patrones cromosómicos) que no se ajustan a las definiciones tradicionales de hombre o mujer”. “Estas características pueden ser evidentes al nacer o surgir más tarde en la vida, a menudo en la pubertad”, señala la OMS que también añade que “las personas intersexuales pueden ser sometidas a intervenciones de asignación de género al nacer o en los primeros años de vida con el consentimiento de sus familias, aunque esta práctica es ampliamente cuestionada por las personas intersexuales y ha sido objeto de una serie de recomendaciones por parte de expertos y entidades de derechos humanos”. Se demanda así esperar a que la persona crezca y respetar sus propios deseos.

De este modo, a nivel científico y cultural, se ha establecido el uso de este término para personas que tienen genitales diversos (ambiguos) o caracteres genéticos distintos a los establecidos como más frecuentes y que determinan el **binarismo sexual actual**. En este contexto, se considera que una persona inter-

sexual posee, por tanto, características propias del sexo femenino y del masculino en una proporción diferente a la frecuencia observada mayoritariamente en el resto de la población y que se manifiesta, por ejemplo, en genitales diversos, como ya se mencionó, o en otras cuestiones genéticas (XXY, XXX...).

Por otra parte, desde la **Sexología**, se considera que todas las personas somos intersexuales porque todas tenemos caracteres sexuales masculinos y femeninos, y lo que varía es cómo estos caracteres se distribuyen en cada persona.

La realidad es que las personas intersexuales (usando la denominación de la OMS) forman parte de la diversidad que nos caracteriza, y deben gozar del mismo **respeto y derechos** que el resto. Históricamente se les ha denominado de forma errónea hermafroditas. El término adecuado es intersexual (o intersex).

ACTIVIDADES

OBJETIVO

- ▶ Diferenciar las distintas partes de los órganos genitales y su diversidad (incluyendo intersexuales).

IDEA CLAVE

Mis genitales externos son una parte más de mi cuerpo que debo conocer y cuidar, aumentando su higiene a partir de la adolescencia.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

En ocasiones, el lenguaje utilizado para referirse a las zonas genitales no es apropiado, incluso vulgar, y con diferencias en el vocabulario de chicas y chicos, lo que también habrá que tener en cuenta. Estas manifestaciones son habituales y es importante reconducir el tema con naturalidad y tranquilidad, indicando que vamos a utilizar nombres académicos y llamando a cada cosa por su nombre, el que tiene y el que le corresponde, tal y como si estuviésemos hablando de cualquier otra parte del cuerpo humano como, por ejemplo, una mano (a la que solo se la llama mano).

Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con más información.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Vídeo “Diferente es normal” (Planned Parenthood, 2’28’)

Tras el visionado, se hace debate:

- ¿Qué pensáis de la afirmación “diferente es normal” en relación a las zonas genitales?
- ¿Qué cuestiones creéis que preocupan a las chicas sobre sus zonas genitales? ¿Y a los chicos?
- ¿Qué conclusiones proponéis después de ver este vídeo? (Se puede insistir en la riqueza del concepto diversidad: en tipos de personas, de cuerpos, de genitales, de formas...).

2. Trabajo en grupos: genitales externos

Se hacen varios grupos y se les entregan los ANEXOS 1 y 2 PARA EL ALUMNADO para que los completen, indicando el nombre de cada parte y su función.

Soluciones

Femeninos: 1) Pubis, 2) Clítoris, 3) Labios vaginales, 4) Meato urinario, 5) Orificio vaginal, 6) Himen y 7) Perineo.

Masculinos: 1) Pene, 2) Tronco, 3) Prepucio, 4) Frenillo, 5) Meato urinario, 6) Glande, 7) Escroto y 8) Perineo.

Se hace puesta en común y se aclaran conceptos.

3. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T01x03 - “La clase”)

Se proyecta el capítulo 3. Como siempre, hay que elegir el desenlace pero esto lo dejaremos para el final y, antes, cada estudiante escribe en un papel, de forma anónima, una reflexión



sobre lo que acaba de ver (puede ser una pregunta, una afirmación, una idea, una opinión...). Se recogen, se leen y se comentan. Tras revisarlas, se pregunta si quieren comentar algo más sobre lo que han visto y si tienen alguna duda, y se plantea una última pregunta: “¿A qué se refieren cuando en la escena hablan de personas intersexuales?”.

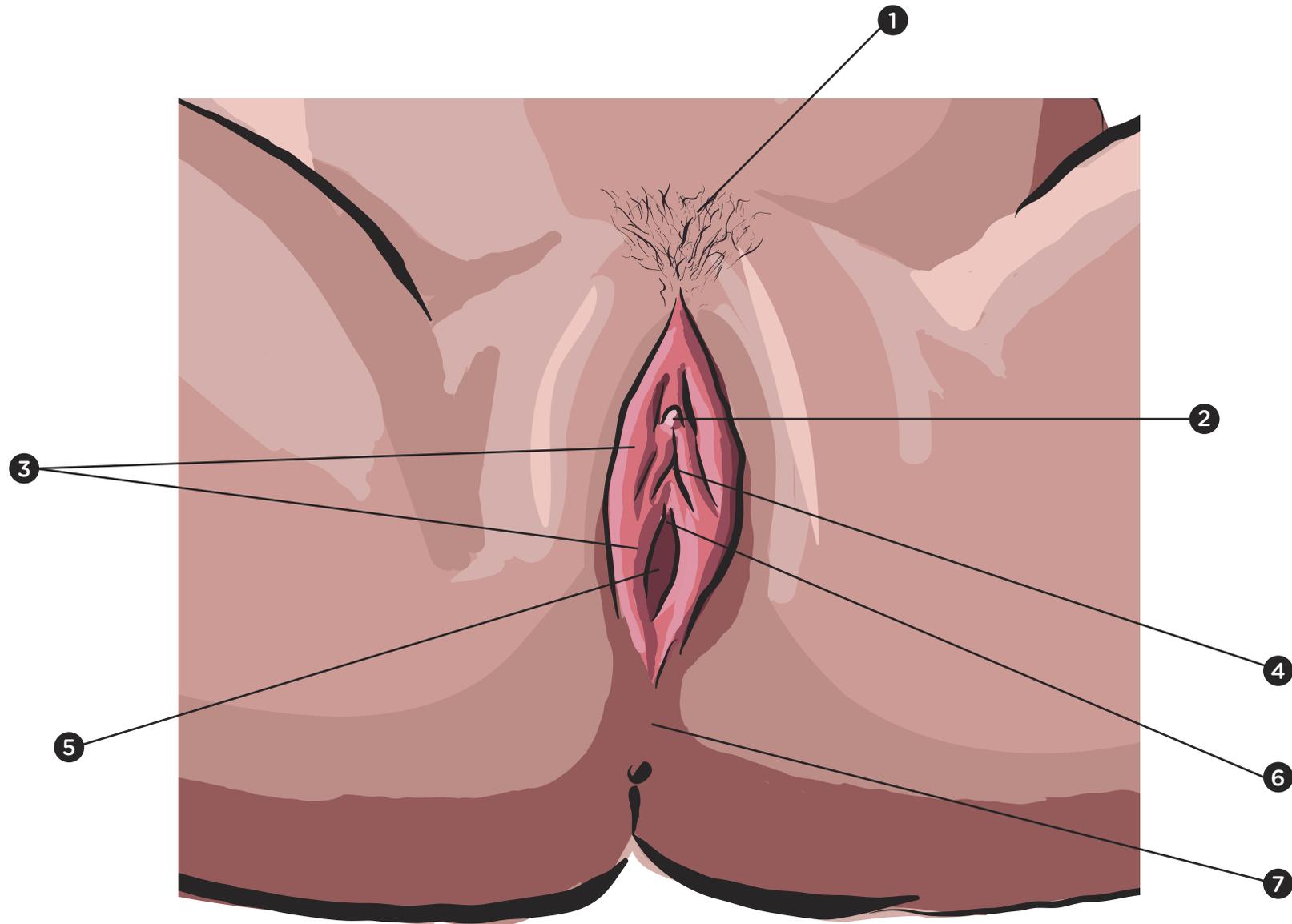
Para terminar, se elige final, se ve y se hace ronda de conclusiones (si el alumnado no la menciona, se introduce la idea clave).

MATERIALES

- Vídeo “Diferente es normal”:
<https://youtu.be/mhGRh2RELxA>
- ANEXO 1 y 2 PARA EL ALUMNADO:
Genitales externos 1 y Genitales externos 2.
- ANEXO 1 y 2 PARA EL PROFESORADO:
Genitales externos 1 y Genitales externos 2.
- “Niogro & Niprincesa”, temporada 1, capítulo 3 - “La clase”:
<https://youtu.be/36rRtYbAAOU>

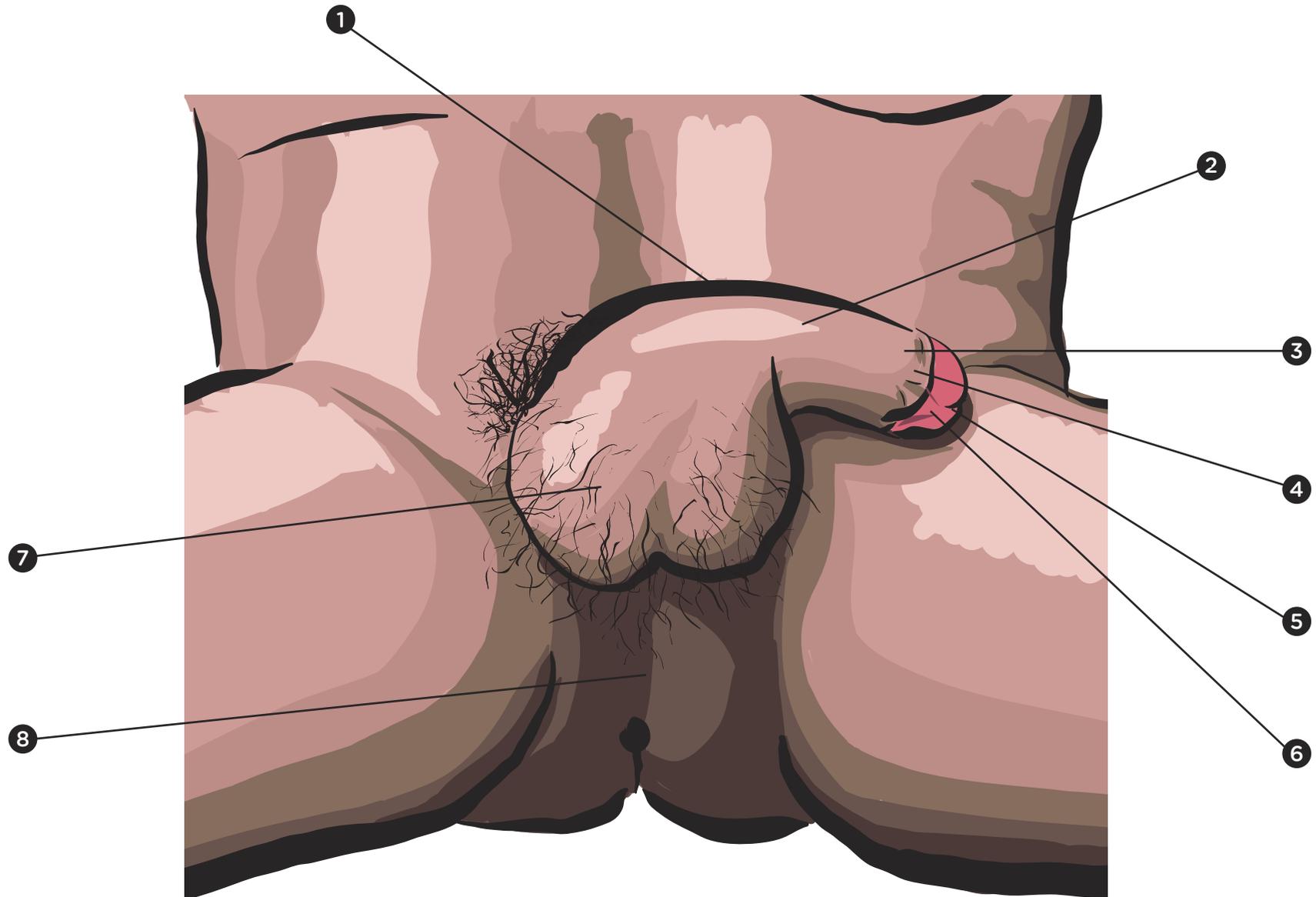
ANEXO 1 PARA EL ALUMNADO:

Genitales externos 1



ANEXO 2 PARA EL ALUMNADO:

Genitales externos 2



ANEXO 1 PARA EL PROFESORADO:

Genitales externos 1

GENITALES EXTERNOS FEMENINOS

Los genitales externos femeninos reciben el nombre de **vulva**, formada por partes visibles. No obstante, hará falta un espejo para ver y reconocer la propia vulva. No hay dos vulvas iguales pero aún así están compuestas por las mismas partes:

Monte de venus o pubis (1): Montículo carnoso formado por tejido adiposo, que protege el hueso púbico y a partir de la pubertad está recubierto de vello.

Clítoris (2): Órgano cuya parte externa, llamada glándula del clítoris, está en la parte superior de la vulva, donde se juntan los labios internos, y está cubierta por un capuchón. Esta parte externa es pequeña, redondeada y eréctil (se hincha con la excitación). El clítoris tiene una parte interna mucho más grande, que se extiende hacia abajo y hacia atrás a ambos lados de la vagina. Tiene miles de terminaciones nerviosas y su función se vincula exclusivamente con el placer.

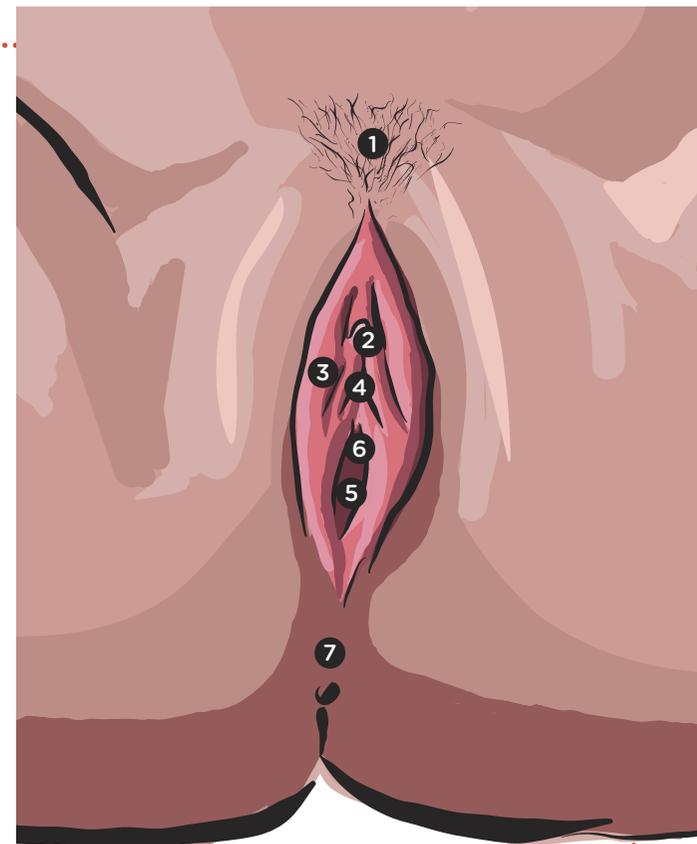
Labios vaginales (3): Pliegues alrededor de la abertura vaginal, que son sensibles y crecen durante la excitación. Hay labios externos y labios internos: los externos suelen estar cubiertos de vello; los internos están debajo de los externos, empiezan en el clítoris y terminan debajo del orificio vaginal. Como el resto de cuerpo y de partes genitales, los labios vaginales se caracterizan por su diversidad: en color (desde rosa hasta colores más oscuros), formas, tamaños (en algunas personas los internos son más grandes que los externos y en otras es al revés)... En el interior de los labios, se encuentran las glándulas lubricadoras (o de Bartholin), que son dos glándulas dimi-

nutas que secretan un líquido que ayuda a la lubricación vaginal durante la excitación.

Orificio uretral o meato urinario (4): Conducto, debajo del clítoris y encima del orificio vaginal, que conecta la uretra con el exterior y es por donde sale la orina. En torno a este orificio, desembocan las glándulas eyaculadoras (o de Skene), responsables de la eyaculación femenina (líquido que sale por unos orificios situados a ambos lados de la uretra). Hay personas que no la experimentan.

Orificio vaginal (5): Entrada a la vagina, situada debajo del meato urinario. La vagina es un conducto elástico y flexible, y su tamaño cambia fundamentalmente con la excitación y el parto. Por este orificio, se expulsa sangre menstrual, se introducen tampones o la copa menstrual o sale el bebé en el parto natural, por ejemplo. En la infancia, suele estar cubierto por una membrana (himen).

Himen (6) (también llamado corona vaginal): Membrana delgada y frágil que rodea o cubre la entrada de la vagina para protegerla de las infecciones de microorganismos externos. No está totalmente cerrado y en el centro hay un agujerito o varios por donde pasa la menstruación y se puede introducir un tampón. Es frágil y puede romperse con esfuerzos, provocando en ocasiones un pequeño sangrado, pero también puede no romperse, estirarse sin romperse o rasgarse; incluso hay personas que no lo tienen. A partir de la adolescencia, la vagina desarrolla su propia "flora vaginal" defensiva y el himen pierde su uti-



lidad. Es importante desvincular la idea de himen con virginidad ya que, por un lado, hay diversidad de situaciones en relación al himen y, por otro, el concepto de virginidad parte de una premisa machista de control de la sexualidad de las mujeres y coitocentrista, que reduce las prácticas eróticas y las primeras veces a la penetración vaginal.

(Cada número se corresponde con el del ANEXO PARA EL ALUMNADO)

ANEXO 2 PARA EL PROFESORADO:

Genitales externos 2

GENITALES EXTERNOS MASCULINOS

Pene (1): Órgano masculino formado por el **tronco (2)** y la cabeza o **glande (6)**. El tronco es la parte que va desde el abdomen hasta el glande. El glande es el extremo (o punta) del pene y es una zona muy sensible. Su estimulación puede producir gran placer al estar formado por un tejido esponjoso, liso y suave, diferente al resto de la piel del pene. De hecho, el glande no está al descubierto y lo recubre un pliegue de piel que se llama **prepucio (3)**, que es móvil y puede desplazarse hacia arriba y hacia abajo, dejando al descubierto el glande (por ejemplo, en la erección). El prepucio está unido al glande por un hilo de piel que se llama **frenillo (4)**. En ocasiones, si el frenillo es corto se puede romper, produciendo un pequeño sangrado y una pequeña herida que se cura con facilidad; otras veces, si es muy corto no permite que el prepucio se mueva hacia atrás y es necesaria una intervención quirúrgica sencilla llamada circuncisión, que consiste en darle un pequeño corte al frenillo para hacerlo más grande y que permita el movimiento hacia atrás. Esta operación también se realiza por motivos religiosos. Por último, en la punta del pene (y del glande) se encuentra el **meato urinario (5)**, que es el orificio por donde se expulsa la orina o el semen en la eyaculación.

Al igual que con las otras partes del cuerpo, hay gran diversidad de penes (en tamaño, grosor, cur-

vatura,...). El tamaño suele ser un tema que, a veces, genera preocupación, vinculando mayor tamaño con mayor virilidad, potencia, capacidad de dar placer a la pareja... Son mitos contruidos sobre una visión machista de la sexualidad ya que el placer depende de muchas otras cuestiones.

Escroto (7): Es una bolsa de piel rugosa, muy sensible, que cuelga debajo del pene, y que contiene los testículos y los mantiene a la temperatura correcta. Si hace mucho frío, el escroto se contrae y lleva los testículos más cerca del cuerpo; si hace mucho calor, se dilata y los aleja. El escroto puede ser más grande o más pequeño, tener mucho o poco vello, variar en color de una persona a otra... (de nuevo, la diversidad). Es una parte muy sensible, ya que también lo son los testículos que recubren, que en realidad son dos glándulas internas, con forma de huevo. La función de los testículos es la de producir los espermatozoides y hormonas como la testosterona.



EN AMBOS, FEMENINOS Y MASCULINOS

Perineo (7 y 8): Zona que va desde el final de la vagina o de los testículos hasta el ano. Se encuentra el nervio púdico o pudendo, que transmite sensaciones de placer.

(Cada número se corresponde con el del ANEXO PARA EL ALUMNADO)

PROPUESTA DIDÁCTICA 15:

Mis genitales internos

CONTENIDOS:

Autoconocimiento del cuerpo. Órganos genitales

Los **órganos genitales internos** y los **procesos** vinculados a los mismos, como el ciclo menstrual y la menstruación, las eyaculaciones, las poluciones nocturnas, la fecundación, el embarazo..., son motivo de dudas e inquietudes entre la adolescencia y es necesario reforzar desde diferentes ámbitos y materias. Así, por ejemplo, puede haber alguna persona de la clase que ya haya tenido su primera regla o va a tenerla en los próximos meses y sin embargo, en ocasiones, la información es escasa y hay muchos mitos que es necesario clarificar.

Todos los meses, durante la edad fértil, los genitales femeninos se preparan para un posible embarazo. Este proceso de preparación se llama **ciclo menstrual** y su duración es variable, aunque la media son 28 días. Si no hay embarazo, se produce un sangrado mensual por la vagina que se conoce como **regla**, menstruación o **periodo menstrual**.

La edad media de la primera menstruación (que se llama **menarquia**) es sobre los 12 años, pero esto también es muy variable dependiendo de la persona (puede ocurrir entre los 10 y los 16 años). La menarquia es un hecho

con un gran significado y hay que favorecer una vivencia positiva, ya que indica una evolución y maduración adecuadas.

En nuestra sociedad circulan algunos **mitos** o **ideas erróneas acerca de la menstruación**: se asocia, en ocasiones, al dolor, como si fuese un castigo, o a algo sucio, vinculada a otros mitos como que una persona con la menstruación podía marchitar las flores si las tocaba o cortar la mayonesa, o volverse loca si se bañaba...; también suele decirse que durante esos días no hay que lavarse la cabeza ni bañarse, tampoco en playas o piscinas, que es mejor no hacer deporte ni nadar, que no se pueden usar tampones para dormir ni tampoco si no se han tenido relaciones con penetración o incluso, que durante la menstruación no hay posibilidad de embarazo. Son ideas totalmente falsas, así como la del dolor, ya que la menstruación no tiene por qué doler.

La educación menstrual es clave para conocer el cuerpo y saber qué le está ocurriendo. Hay que tener en cuenta además que la menstruación requiere el uso de **compresas**, **tampones** o de la **copa menstrual**, por lo que es necesario hablar de estos materiales. En este sentido, los tampones y la copa son alternativas que también tienen que conocer para que, si lo creen conveniente, las utilicen sin miedos propiciados por falsos mitos o por el temor a tocarse o que se pueda romper algo, creyendo que la vagina es un órgano frágil, cuando precisamente es lo contrario.

En relación a los genitales masculinos, hay que conocer el **ciclo de los espermatozoides**. Estos se forman en los testículos, luego pasan al epidídimo donde se quedan durante unos 10-

14 días. Posteriormente pasan a los conductos deferentes, donde se juntan con los fluidos provenientes de las vesículas seminales y de la próstata, formando el semen, un líquido blanco que se expulsa al exterior por la uretra con la eyaculación masculina (ocurre cuando hay un determinado umbral de excitación). Si no hay eyaculación, los espermatozoides se reabsorben.

El semen comienza a producirse en la pubertad y la primera eyaculación se llama **espermaquia**.

En ocasiones, los sueños eróticos pueden producir **eyaculaciones involuntarias**, que reciben el nombre de **poluciones nocturnas**, y consisten en la expulsión de semen debido a las erecciones que se producen durante el sueño. A veces, provocan vergüenza y el temor de dejar "manchas", pero son procesos naturales (y no tenerlas también lo es).

La menstruación y las eyaculaciones masculinas, aunque son dos **procesos diferentes**, son fenómenos paralelos en la adolescencia y curiosamente tienen un **diferente significado social**. La regla se vincula con suciedad, contaminación, malestar, ocultación, no se habla de ella... La eyaculación está asociada con una valoración positiva vinculada a la potencia y virilidad. De nuevo, hay diferentes valoraciones para procesos biológicos por razones de género, lo que sin duda tiene que ver con la cultura patriarcal y machista que provoca tantas desigualdades entre las mujeres y los hombres.

Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con más información.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Diferenciar las distintas partes de los órganos genitales internos.
- ▶ Explicar el ciclo menstrual.
- ▶ Revisar la reproducción humana.

IDEA CLAVE

La menstruación aparece en la adolescencia, no hay una edad fija, y es un proceso natural vinculado a la posibilidad de embarazo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

La menstruación y las poluciones nocturnas comparten esa pertenencia a lo íntimo que está en relación con el pudor. No se habla o se habla poco y, cuando se hace, puede haber vergüenza, que se manifiesta como risas, bromas, alboroto... Durante la clase, dejaremos claro que la vergüenza es libre, pero es necesario normalizar estos conceptos. Se busca que el alumnado avance en su maduración y que aumente la confianza entre estudiantes y con el profesorado. Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con más información.

DESARROLLO

1. Trabajo individual, por parejas y grupos: genitales internos

Se da a cada estudiante el anexo 1 o 2 (a la mitad de la clase uno y a la otra mitad el otro).

De forma individual, deben completar los nombres de las partes de los órganos genitales. A continuación, el alumnado se organiza por parejas (con quien tenga el otro anexo) y revisan su trabajo individual para hacer una propuesta común de ambos anexos. Por último, las parejas se juntan en grupos, comparten sus aportaciones y construyen una propuesta para describir las funciones de cada parte.

2. Puesta en común: genitales internos 1

Se proyecta el ANEXO 1 y se pide a cada grupo que resuelva un número, indicando qué parte es y cuál es su función. Las soluciones son: 1) vagina, 2) cuello uterino, 3) útero, 4) trompas uterinas y 5) ovarios.

De forma cooperativa, se explica qué es el ciclo menstrual y la menstruación. Se abre debate: “¿Qué significado social pensáis que se le da a la regla?”, “¿Por qué?”, “¿Qué mitos hay sobre la menstruación?”, “¿Qué productos de higiene menstrual conocéis?”...

3. Presentación grupal: higiene menstrual

Enlazado con la actividad anterior, se reparte a cada grupo un tampón, una compresa o una copa. Cada grupo debate internamente para explicar al resto de la clase qué es y cómo se usa cada producto. En la puesta en común, si hay varios grupos con el mismo producto, se hace de forma conjunta y van completando sus explicaciones. Durante la presentación, el producto va pasando por el resto de grupos.

Algunas ideas más para esta actividad:

- Compresas, las hay desechables y también de tela (se pueden lavar y reutilizar).
- Tampones, se recomienda que sean de algodón ecológico y con aplicador de cartón

para reducir los residuos que dejan en la vagina y en el medio ambiente.

- Copa, es barata, ecológica (no genera residuos) y sostenible (puede durar hasta 10 años). No destruye el ph, no reseca, no provoca alergias... Es tan fácil de usar como un tampón, y se puede hacer deporte y dormir con ella. Hay diferentes tallas, también para adolescentes.

4. Puesta en común: genitales internos 2

Se proyecta el ANEXO 2 y se pide a cada grupo que resuelva un número, indicando qué parte es y cuál es su función. Las soluciones son: 1) testículos, 2) epidídimos, 3) conductos deferentes, 4) vesículas seminales, 5) próstata y 6) uretra. De forma cooperativa, se explica qué es la eyaculación y las poluciones nocturnas. Se abre debate: “¿Qué significado social se le da a la eyaculación masculina?”, “¿Por qué?”, “¿Cómo se tendrían que abordar estos temas?”...

5. Dinámica: consultorio

Se deja un espacio para que cada estudiante pueda escribir sus dudas, de forma anónima, en un papel. Tras recogerlas, se leen para que el propio alumnado dé respuesta; si no sabe, el profesorado resuelve las dudas.

Para terminar, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO:
Genitales internos.
- ANEXOS 1 y 2 PARA EL ALUMNADO:
Mis genitales internos 1 y Mis genitales internos 2.
- Muestra de compresas, tampones y copas menstruales.

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Genitales internos

GENITALES INTERNOS FEMENINOS

Están constituidos por los **ovarios**, las **trompas uterinas** (o de Falopio), el **útero**, el **cuello del útero** y la **vagina**. Todas estas estructuras anatómicas están situadas en la pelvis y tienen funciones diferentes.

Ovarios: Dos órganos que producen óvulos y hormonas (como estrógeno, progesterona y testosterona). A partir de la pubertad, los ovarios liberan un óvulo al mes.

Trompas uterinas: Dos conductos que transportan el óvulo de los ovarios hasta el útero.

Útero: Órgano muscular con forma de pera y del tamaño de un puño pequeño. En él se implanta el óvulo fecundado y acoge al feto durante el embarazo.

Cuello del útero: También se llama **cérvix** y separa útero y vagina. Tiene forma de rosquilla con una pequeña abertura en el medio, que permite la salida de la menstruación y la entrada de los espermatozoides al útero. Tiene capacidad de dilatación, lo que permite la salida

del bebé en el parto natural, pero no es posible que tampones u otros objetos lo traspasen.

Vagina: Conducto que conecta la vulva con el cuello del útero (cérvix) y por el que salen la menstruación y los bebés en el parto natural; también donde se coloca el tampón o la copa. Es elástica, se dilata durante la excitación y el parto, y su estimulación puede producir placer.

Glándulas eyaculadoras: Se encuentran a ambos lados del orificio uretral y pueden liberar líquido durante la excitación o durante el orgasmo, que es lo que se conoce como eyacuación femenina, aunque este líquido no siempre es expulsado al exterior, por lo que no siempre se da esa especie de “eyacuación”. También se las denominan “glándulas de Skene”, “parauretrales” o “próstata femenina”.

GENITALES INTERNOS MASCULINOS

Están constituidos por los **testículos**, los **epidídimos**, los **conductos deferentes**, la **próstata**, las **vesículas seminales** y la **uretra**. A su vez, el pene en su interior está formado por tres estructuras carnosas de tejido eréctil que se llaman **cuerpo esponjoso** y **cuerpos cavernosos**, que se llenan de sangre cuando hay excitación y permiten la erección. Estos tejidos rodean la uretra y cuando el pene está en erección impiden que se pueda eyacular y orinar a la vez.

Testículos: Dos glándulas con forma de huevo ubicadas dentro del escroto, que producen espermatozoides y hormonas como la testosterona.

Epidídimo: Tubo estrecho y alargado situado en la parte posterior de cada testículo (por lo tanto hay dos) que lo conecta con el conducto deferente. En el epidídimo maduran los espermatozoides y se almacenan.

Conducto deferente: Conducto que, durante la eyacuación, transporta el espermatozoide desde el epidídimo hasta las vesículas seminales. Hay dos, uno conectado a cada epidídimo.

Vesículas seminales: Dos órganos pequeños situados debajo de la vejiga, que producen parte del líquido seminal que baña y permite el movimiento de los espermatozoides.

Próstata: Glándula de tamaño de una nuez que produce parte del líquido del semen. Es una zona muy sensible a la presión o al tacto, lo que puede resultar placentero cuando se estimula a través del ano.

Uretra: Conducto que transporta la orina y el semen al exterior.

MENSTRUACIÓN

El día que comienza el sangrado es el día 1 del ciclo y suele durar entre 3 y 7 días (esta fase se denomina **hemorrágica o menstrual**). Tras ella comienza la **fase proliferativa**, en la que los niveles de una hormona llamada estrógeno crecen y hacen que la pared interna del útero (llamada endometrio) crezca y se ensanche (porque se prepara para un posible embarazo). Por el estímulo de otras hormonas, un óvulo madura en uno de los ovarios. En la **fase ovulatoria**, el óvulo sale a la trompa de Falopio (esto es lo que se conoce como ovulación). Se produce aproximadamente en la mitad del ciclo, en el día 14, aunque puede variar (se adelanta o retrasa por factores físicos o emocionales, como cambios en el estilo de vida, estrés...). Después de la ovulación, durante un día (24 horas), el óvulo se desplaza a través de la trompa uterina (o de Falopio). Si encuentra un espermatozoide, se une a él (**fecundación**) y el óvulo fecundado sigue por la trompa hasta al útero, donde se adhiere a la pared (implantación) y comienza el **embarazo**. Si no hay fecundación, llega la **fase lútea o secretora**, en la que el óvulo se disuelve o es absorbido por el cuerpo, los niveles de hormonas bajan y el endometrio se desprende y es liberado en forma de sangre menstrual y tejido, que será expulsado por la vagina al exterior dando lugar a un nuevo ciclo (y a la **fase hemorrágica**).

El mayor riesgo de fecundación se produce durante la ovulación, pero la probabilidad existe siempre, ya que la ovulación se puede adelantar o atrasar y los espermatozoides pueden vivir varios días en el interior de los genitales femeninos.

Higiene menstrual

Como apoyo a esta información, se pueden consultar los siguientes vídeos de marcas comerciales.

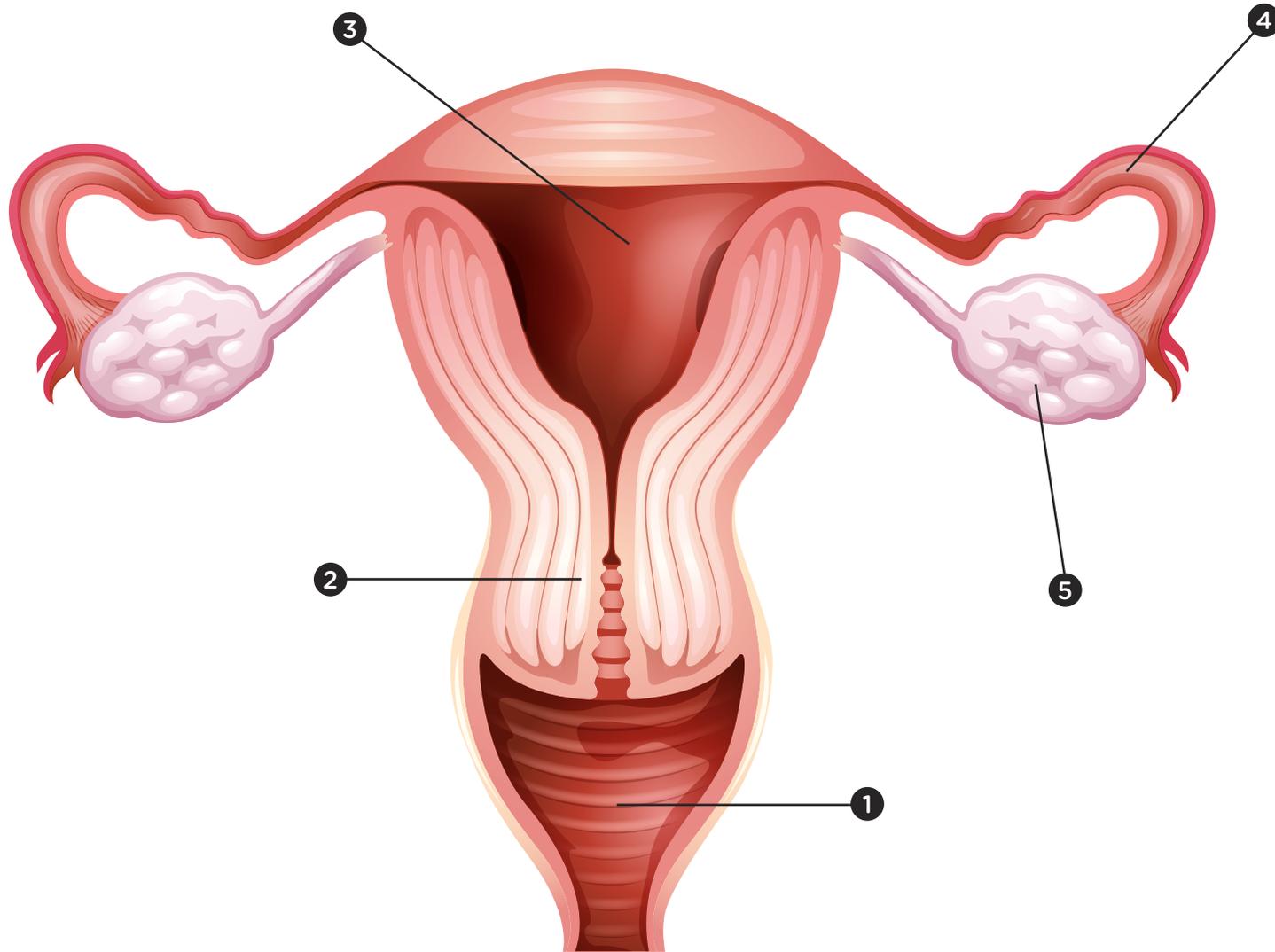
Compresa: [youtube.com/watch?v=C5mVuCALvRY](https://www.youtube.com/watch?v=C5mVuCALvRY)

Tampón: [youtube.com/watch?v=nGXJKBO33oY](https://www.youtube.com/watch?v=nGXJKBO33oY)

Copa: [youtube.com/watch?v=Oubf3LgGVbg](https://www.youtube.com/watch?v=Oubf3LgGVbg)

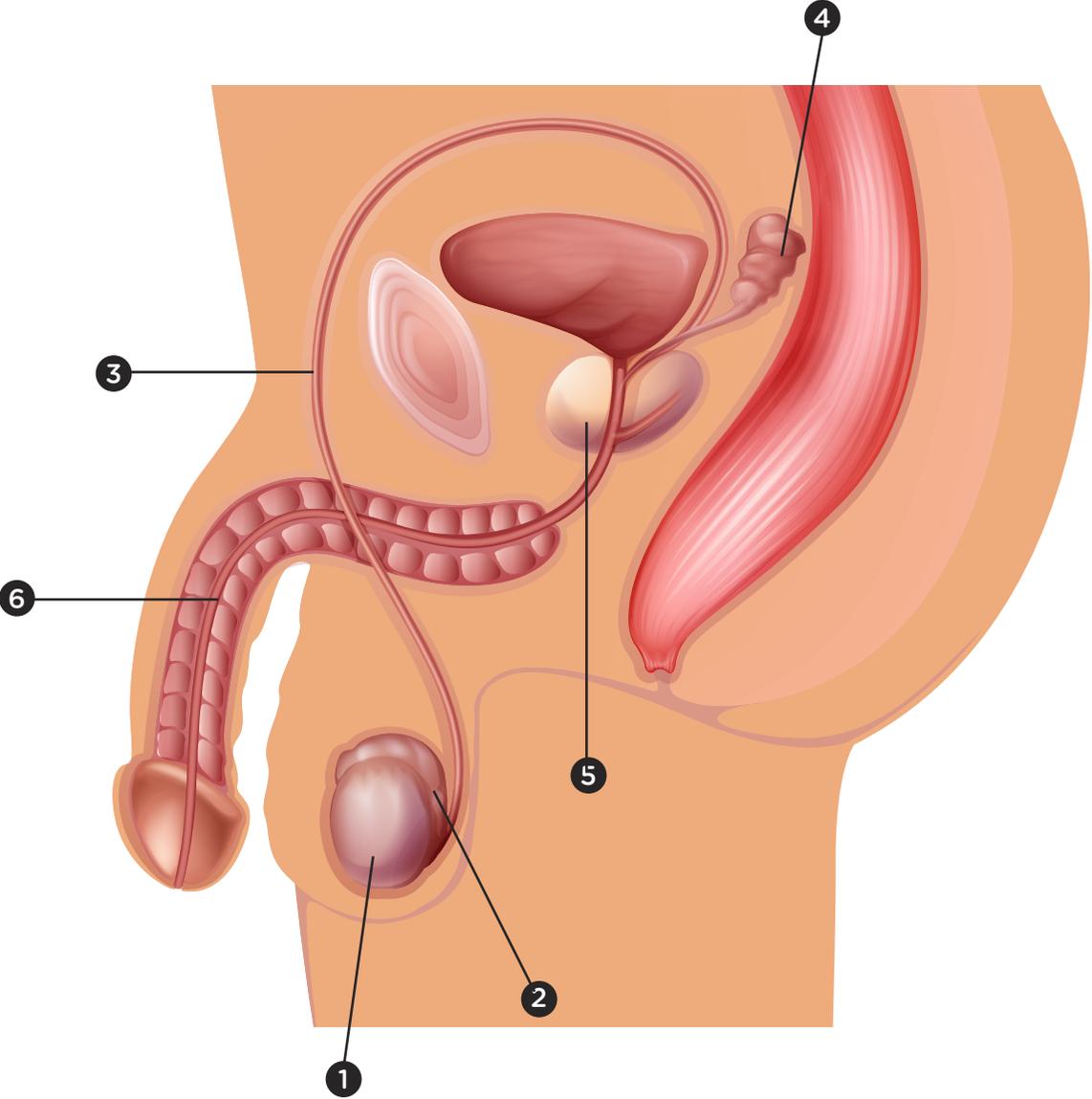
ANEXO 1 PARA EL ALUMNADO:

Mis genitales internos 1



ANEXO 2 PARA EL ALUMNADO:

Mis genitales internos 2



PROPUESTA DIDÁCTICA 16:

Mi corresponsabilidad

CONTENIDOS:

Posibilidades de embarazo y corresponsabilidad.

Introducción a la anticoncepción

En la adolescencia, el desarrollo biológico y psicológico llevan normalmente distinto ritmo. El cuerpo está preparado —en casi todos los casos— para la **reproducción**, pero aún no ha alcanzado la madurez psicológica para tomar decisiones con responsabilidad y libertad en este ámbito.

Por lo tanto, es importante repasar cuestiones relacionadas con la reproducción y reflexionar sobre los **embarazos** en la adolescencia y sus **consecuencias**. No se pretende asustar, pero sí dar información para evitar riesgos y tomar decisiones responsables: tener un bebé es un hecho de gran transcendencia y cambio vital, que requiere dedicación, seguridad, afecto, recursos económicos..., y por consiguiente debería ser fruto de una decisión responsable y libre.

De este modo, hay una serie de **conceptos relacionados con la reproducción** que hay que repasar:

- **Fecundación:** Unión de la célula sexual femenina (óvulo) y masculina (espermatozoide).
- **Embarazo:** El óvulo fecundado por el espermatozoide se adhiere a la pared del útero (implantación), lo que suele ocurrir aproximadamente 6 días después de la fecundación y tarda otros 3-4 días en completarse. No siempre que hay fecundación se produce un embarazo, pues el óvulo fecundado puede no llegar a implantarse.
- **Práctica con riesgo de embarazo:** Penetración vaginal o coito, que es cuando el pene se introduce en la vagina. Si hay eyaculación deposita el semen (y millones de espermatozoides) en el fondo de la vagina. Los espermatozoides pasan al útero y de ahí a las trompas, donde ocurre la fecundación.
- **Prevención del embarazo:** Prácticas eróticas sin riesgo, métodos anticonceptivos o abstinencia.
 - Las prácticas eróticas sin riesgo de embarazo son todas aquellas que no son penetración vaginal. Por tanto, hay muchas y se pueden mencionar, por ejemplo, los besos y las caricias eróticas, así como señalar la importancia de ir descubriendo sin prisas lo que gusta y lo que no, para evitar caer en la visión genitalista y/o coital que se promueve desde otros ámbitos (como por ejemplo los medios de comunicación).
 - Otra forma para prevenir los embarazos, si una pareja decide practicar el coito, es el uso de métodos anticonceptivos. Hay diferentes métodos (se verán más adelante) pero el único que proviene del em-

barazo y las infecciones de transmisión sexual es el preservativo o condón, que puede ser masculino o femenino.

- La abstinencia consiste en no tener prácticas eróticas, aunque a veces se utiliza también para referirse a no tener prácticas eróticas genitales.

Como ya se comentó, los embarazos en la adolescencia tienen unas consecuencias en la vida de las personas implicadas, sobre todo en las chicas que son quienes viven el embarazo, el parto y la lactancia en primera persona, y quienes se implican más en el cuidado de las personas menores, tal y como recogen los estudios. Algunas posibles **consecuencias del embarazo adolescente** son:

- **Emocionales:** Puede suponer un importante impacto emocional, con confusión, miedo, ansiedad, vergüenza, preocupación..., tanto en la chica como en el chico.
- **En los estudios:** Puede haber dificultades para concentrarse a la hora de estudiar, menos tiempo para ello, interrupción de los estudios o incluso abandono, tanto de la chica como del chico.
- **En la salud de la persona gestante,** porque a veces no recibe la atención médica necesaria en el primer trimestre (porque se da cuenta tarde o no sabe cómo afrontarlo) y también después del parto puede haber más riesgo de depresión.
- **En la salud del bebé:** En los embarazos adolescentes, existe más probabilidad de prematuridad y bajo peso al nacer, por ejemplo.

- **Sociales:** Se reconfigura la esfera social, con cambios y disminución en tiempos de ocio (por el cuidado del bebé), puede haber problemas económicos, rechazo social, empleo precario, conflictos de pareja...

Es necesario comentar también que algunos embarazos adolescentes se producen en situaciones de pérdida de la voluntad por consumo del alcohol u otras sustancias, e insistir en que una persona solo debe mantener prácticas con quien quiera y cuando realmente lo desee, sin ningún tipo de presión o coacción, ni por parte de su pareja ni de otro tipo. Esto tiene que ver con el consentimiento, requisito obligatorio para un encuentro erótico: aceptación voluntaria, consciente, sin presión o coacción, mediante la comunicación verbal (de palabra) o no verbal (indicando claramente la aceptación), para tener un encuentro erótico con otra persona. Por tanto, el **consentimiento** debe de ser informado (verbal o no verbalmente), consciente y voluntario; asimismo, debe estar presente siempre, no puede haber dudas al respecto, y se puede revocar en cualquier momento del encuentro y este deseo debe ser respetado por la otra persona.

Hay que introducir también el término de **corresponsabilidad** para señalar que la responsabilidad en la prevención de un embarazo es tanto de los hombres como de las mujeres: ambos deben implicarse y planificar de forma conjunta como evitar el embarazo.

Por último, si el embarazo se produce, algunas recomendaciones son: hablar con la pareja, buscar ayuda de alguna persona adulta de confianza y recibir atención sanitaria cuanto antes.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Revisar la reproducción humana y las prácticas en las que hay posibilidades de embarazo.
- ▶ Investigar, con perspectiva de género, sobre la prevención del embarazo y la corresponsabilidad en nuestra sociedad.

IDEA CLAVE

La prevención del embarazo es una responsabilidad de los chicos y de las chicas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Durante la clase, hay que abordar/repasar determinados temas que quizá el alumnado ya conozca, por lo que se puede partir de lo que ya saben. Hay que hablar de fecundación, embarazo, prácticas y consecuencias del embarazo en la adolescencia.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Escenas de la película "Quinceañera"

(Cinetic Media Kitchen Sink Entertainment, 3'37")

Tras el visionado, se comenta la escena y, a continuación, se debate:

- ¿Por qué se producen embarazos en la adolescencia?
- Antes de continuar, ¿qué es la fecundación?

- ¿Cómo se produce el embarazo? ¿Qué práctica es la que lo provoca?
- ¿Cómo se podrían evitar los embarazos adolescentes?

2. Trabajo en grupos: consecuencias del embarazo

Se hacen cinco grupos: dos de chicas, dos de chicos y uno mixto. Cada grupo debe reflexionar y hacer un listado de las consecuencias de un embarazo adolescente para la chica, el chico y el bebé.

Se hace puesta en común y se recoge en la pizarra las aportaciones de cada grupo en función de su composición. Se analizan las respuestas y se ve si hay diferencias; en tal caso, se comentan y se piden argumentos para explicar estas diferencias en las repuestas.

Se puede terminar con varias preguntas para el debate:

- ¿Cuáles son las principales diferencias entre chicas y chicos en relación a la prevención del embarazo y en el cuidado de los bebés?
- ¿Por qué existen estas diferencias?
- ¿Qué se podría hacer?

3. Dinámica: la última pregunta

Se plantea a la clase: "Una chica y un chico descubren que están embarazados, ¿qué debería hacer ella?", "¿Y él?", "¿Ambos?", "¿Y si no son pareja?"

Se realiza debate en torno a estas cuestiones. Para terminar, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Escenas de "Quinceañera": https://youtu.be/HHU_Ogob-Us



PLACERES

PROPUESTA DIDÁCTICA 17: Mis placeres (I)

CONTENIDOS:

Tipos de respuesta sexual humana y sus componentes. Conceptos clave relacionados con los placeres

Al llegar la pubertad, un elemento importante de la sexualidad son los **deseos eróticos**, estos es, los deseos que motivan las prácticas eróticas y el contacto físico con otras personas. El objetivo de estas prácticas, que pueden ser individuales, es **placentero** (y reproductivo cuando se busca un embarazo), ya que el placer contribuye a nuestra salud física y mental, y a nuestro bienestar.

La fisiología sexual humana ha sido motivo de muchas investigaciones para explicar los mecanismos del placer. En los 60, los estudios de Virginia Johnson y William Master, profesionales de la Sexología, fueron muy importantes y dieron como resultado un modelo conocido como **Respuesta Sexual Humana** (RSH) que contempla cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Este modelo, planteado para analizar qué les pasa a los cuerpos en una actividad erótica, ha sido utilizado para establecer cómo debe ser la sexualidad “saludable”: nos excitamos, tenemos una erección (clítoris, pene, otras partes del

cuerpo), vagina y pene se lubrican, tenemos un orgasmo y nos relajamos. Posteriormente, a finales de los 70, Helen Kaplan propuso otro modelo, denominado trifásico, en el que la RSH pasa a estar formada por tres fases: deseo, excitación y orgasmo.

Ambos modelos van a recibir críticas diversas, por ejemplo, por contribuir a medicalizar la sexualidad de las personas, ya que todo lo que no encajaba en estos supuestos pasó a ser susceptible de ser considerado patológico. Por otra parte, los movimientos **feministas** y **LGTBI+** denunciaron que la uniformidad biológica de la fisiología sexual propuesta por los modelos de RSH no se corresponde con la diversidad humana; asimismo, tampoco tienen en cuenta las desigualdades (de género, de etnia, de clase social, de orientación...), los factores relacionales, las subjetividades individuales, los contextos socioeconómicos y/o culturales..., que tanta influencia tienen en la misma. Frente a estos modelos, hay otras **propuestas circulares**, con fases que no tienen por qué suceder en un orden particular y por las que no hay que pasar necesariamente. Uno de los referentes de estas propuestas circulares es el modelo cíclico biopsicosocial de la respuesta sexual femenina de Rosemary Basson.

Más allá de todas estas disquisiciones, que no es necesario trasladar al alumnado, buscaremos aclarar determinados conceptos que tienen que ver con los deseos eróticos y sus vivencias. Se busca así que sepan que lo que les pasa es saludable, que el placer también es un derecho y que su experimentación es diversa: cada persona lo vive de una manera particular y personal.

Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con más información.

Cada persona puede ir experimentando estos placeres (o no) como parte de su desarrollo, sin que su vivencia tenga que estar marcada por vergüenza o culpabilidad. En este sentido, la vivencia erótica de las chicas está condicionada por mandatos de género que la invisibilizan o la culpabilizan, mientras que no ocurre lo mismo con los chicos. El **placer erótico** es un derecho de todas las personas, independientemente de su sexo, expresión de género, identidad, orientación...

Por otra parte, la adolescencia es una época de descubrimiento, también a nivel erótico. Cada persona debe ir a su ritmo, sin prisas, escuchando a su cuerpo, descubriendo qué le da placer, decidiendo qué le apetece o no hacer de forma libre y responsable, insistiendo en la importancia de sentirse bien con una misma y con las demás, en los cuidados, en los afectos y en los buenos tratos.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Describir los diferentes tipos de Respuesta Sexual Humana.
- ▶ Explicar conceptos relacionados con los placeres eróticos.

IDEA CLAVE

El placer es algo saludable, es un derecho y es diverso (cada persona lo experimenta de una manera particular).

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se va a proponer una lluvia de ideas con la palabra “placeres”. Pueden salir muchas palabras, porque el alumnado tiene diferentes fuentes de información, algunas no adecuadas, como la pornografía. Estas palabras no se pueden obviar, porque si salen en clase, se comentan también fuera de ella, por lo que es preferible que reciban y sitúen la información desde una fuente fiable, en este caso, su aula y este programa. Por otra parte, hay que evitar que pocas personas monopolicen la lluvia de ideas, por lo que en vez de oral puede ser escrita.

Al ser esta la primera PD de un bloque (y esto es válido para todas las PD), 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. Lluvia de ideas: placeres

Se escribe en la pizarra la palabra “placeres” y se propone una lluvia de ideas que puede ser oral o cada estudiante puede escribirlas en un trozo de papel. Hay dos premisas: evitar palabras mal sonantes y pensar en el placer con una perspectiva de respeto y buenos tratos. Las propuestas se apuntan en el encerado y tras completar la lluvia, se repasan las palabras: “¿Hay alguna palabra que queráis comentar o que no sepáis el significado?”. Puede ocurrir que por vergüenza nadie comente, por lo que es importante que el profesorado repase todas las palabras, incluso empezando por la que da título a la lluvia: “Bien, ¿quién me puede explicar que son los placeres” (y así sucesivamente con todas las palabras).

2. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T01x04 - “La respuesta”)

Se introduce esta actividad comentando que los deseos eróticos cobran importancia en la pubertad y se manifiestan, por ejemplo, con la atracción hacia otras personas y la búsqueda de placer erótico. Es algo que forma parte del desarrollo y crecimiento, y algunas personas lo experimentan antes y otras después.



Se proyecta el capítulo y se plantea un trabajo en grupos con las siguientes cuestiones:

- ¿Qué ideas aparecen en el capítulo?
- ¿Qué es la Respuesta Sexual Humana? ¿Qué cambios ocurren en el cuerpo?
- ¿Piensan que la RSH es igual en mujeres y hombres?, ¿y es igual para todos los hombres?, ¿y para todas las mujeres?

Se hace puesta en común y se aclaran conceptos que vayan saliendo.

3. The end

La clase decide el final y se proyecta. Se comenta y se formula una pregunta: “Cuando alguien siente deseo erótico, ¿qué puede hacer?”. Una opción es satisfacerlo y no se abordará el cómo ahora. “Pero aparte de satisfacerlo, ¿qué otras cosas puede hacer?”. Se debate y las respuestas deben quedar bien claras: el deseo erótico, al igual que cualquier otro, puede ser satisfecho de manera inmediata (con otra persona o individualmente), puede ser aplazado y también puede ser descartado (cuando la otra persona no desea lo mismo). En este último caso, se puede experimentar frustración o disgusto, pero debemos aprender a gestionar el rechazo, ya que forma parte de la vida: vamos a recibir muchos “noes” (en diferentes ámbitos) y no solo los recibiremos, también daremos.

Por último, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 1, capítulo 4 - “La respuesta”: <https://youtu.be/rhkGgwBhVrO>
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Conceptos relacionados con los placeres.**

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Conceptos relacionados con los placeres

Los placeres y la fisiología sexual humana han sido motivo de muchas investigaciones, como los estudios de Virginia Johnson y William Master o de Helen Kaplan. Estos trabajos científicos describieron procesos fisiológicos, algunas veces interpretados como modelos para establecer cómo debe ser la sexualidad, independientemente de que este no fuese su objetivo.

Más allá de estos modelos, se abordaron conceptos y situaciones que forman parte de los placeres eróticos y, por tanto, de las sexualidades, de ahí la importancia de estas investigaciones. La experimentación de los placeres es personal y diversa: cada persona tiene la suya, a veces similar al de otras personas y/o, en ocasiones, de manera única e individual.

Algunos de los conceptos relacionados con los placeres son:

Respuesta sexual:

Cambios y sensaciones corporales que ocurren al experimentar placer erótico. Cada persona puede tener cambios diferentes (o similares a otras personas) y una misma persona puede también tener distintas respuestas sexuales en función del momento, la situación...

Deseo:

Anhelos, fuerza, pulsión, apetencia, impulso... hacia alguna persona o hacia algo que nos predispone a la actividad y al placer erótico, a querer experimentar placer. Es una experiencia subjetiva y, como ya se comentó, puede ser satisfecho, aplazado u olvidado.

Excitación:

Cambios físicos y mentales que se producen como parte de la RSH. En la excitación, se suele producir aumento del deseo, del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria, mayor flujo sanguíneo a determinadas partes del cuerpo (vagina, clítoris, pene...), aumento de la dureza y rigidez (erecciones) de diferentes partes (clítoris, pene, pezones...), sudoración...

Placer erótico:

Sensación agradable, subjetiva, personal e intransferible, que se experimenta al tener actividad erótica. Cada persona tiene responsabilidad sobre su placer y su gestión, al tiempo que responsabilidad en cuidar de la otra persona durante el encuentro erótico, con respeto y buenos tratos. De este modo, el placer ni se da ni se recibe, el placer se comparte.

Meseta:

En ocasiones, se habla de meseta como el momento (la fase) en que la excitación alcanza ya un determinado nivel que nos predispone a tener prácticas eróticas más intensas.

Orgasmo:

Niveles altos de excitación erótica que pueden culminar con una sensación de mucho placer y de abandono. Se manifiesta, de forma general, con contracciones en la zona genital y anal. Suele coincidir con la eyaculación, aunque no siempre, ya que orgasmo y eyaculación son dos cosas distintas que se pueden dar la una sin la otra.

Resolución:

Se refiere al momento después del orgasmo, donde las personas suelen experimentar una sensación de bienestar general.

Satisfacción:

Sensación positiva o negativa de la experiencia erótica. Es la interpretación que hacemos de nuestro bienestar (físico, mental y emocional).

Período refractario:

Tiempo que una persona necesita después de un orgasmo para volver a sentir excitación.

PROPUESTA DIDÁCTICA 18: Mis placeres (II)

CONTENIDOS:

Conceptos clave relacionados con los placeres

Hay más conceptos importantes relacionados con los **placeres**, que se comentan a continuación, así como algunas ideas (con guion “—”) para el debate. Por otra parte, algunos de estos conceptos son nuevos y otros ya se han visto previamente (y se repasan ahora).

Fantasía: Es un deseo que tenemos pero que no podemos realizar en ese momento y entonces lo desarrollamos en nuestra imaginación. Las fantasías solo se llevan a cabo en la imaginación y dejan de serlo cuando se ponen en práctica, ya que entonces se convierten en actos.

— Lo que pasa en nuestra imaginación se denomina imaginario y está influenciado por nuestro entorno: la educación que recibimos, nuestra cultura, religión, familia, amistades, películas, medios... Y, por supuesto, el género también marca un imaginario sexual diferente para mujeres y para hombres.

Erección: Aumento de tamaño y rigidez de un órgano corporal, debido en ocasiones al aumento del flujo sanguíneo hacia esa zona. La erección ocurre en clítoris, pezones, pene...

— La erección se vincula al pene pero es un fenómeno que ocurre también en otros ór-

ganos (clítoris, pezones...). Esta vinculación tiene que ver con la construcción machista de la sexualidad en nuestra sociedad, en la que el hombre es situado como sujeto activo y su placer se valora de forma positiva, mientras que las mujeres se presentan como sujetos pasivos y su placer se desatiende, se invisibiliza o se culpabiliza. Todas las personas tienen derecho al placer y a ser sujetos activos de sus experiencias.

Lubricación: Secreción producida por la vagina y por las glándulas lubricadoras en la excitación, por el aumento del riego sanguíneo en la zona. El pene también se lubrica durante la excitación, preparando la uretra para el paso de los espermatozoides, y en ocasiones emitiendo al exterior un líquido que se llama preseminal.

— La diferencia con el flujo natural de la vagina es que la lubricación aparece con la excitación para favorecer la estimulación de la zona.

Eyaculación: Reflejo fisiológico en el que se expulsa un fluido corporal, como es el caso del semen por el pene, en la eyaculación masculina. La eyaculación femenina también existe y se expulsa un líquido por la zona uretral, aunque la mayoría de las mujeres no la experimenta o la experimenta pero lo desconoce; ambas situaciones son tan naturales como experimentarla y ser consciente.

— Si bien es cierto que la eyaculación masculina es más frecuente (la experimentan la mayoría de los penes) que la femenina, los motivos por los que no se habla de la femenina tienen que ver con las mismas razones que aparecen en el concepto erección.

Consentimiento: Es la aceptación mediante una comunicación verbal (de palabra) o no

verbal (indicando claramente la aceptación), voluntaria, consciente, sin presión o coacción para tener un encuentro erótico con otra persona. Por tanto, el consentimiento debe de ser informado (verbal o no verbalmente), consciente y voluntario.

— El consentimiento debe estar presente siempre, se puede anular en cualquier momento de un encuentro y debe ser respetado.

Estos conceptos están relacionados con los placeres, que cada persona experimenta de forma particular. Es importante también aclarar que el **orgasmo** (visto en la PD anterior) no tiene por qué ser la meta de las prácticas eróticas ni el elemento más importante, sino uno más de las relaciones, y que cada persona decide como experimenta y resuelve sus placeres.

Por último, el tema del **consentimiento** tiene que estar muy claro: solo puede haber prácticas cuando hay consentimiento explícito por parte de las personas que participan, sin ningún tipo de presión ni coacción. Y esto es válido para cualquier práctica erótica, también para los besos o las caricias. Hay que tener presente además que se puede desear y no consentir (por motivos propios que no es necesario justificar); al contrario, también puede ocurrir que no se desee y se consienta de forma explícita, lo que puede generar gran insatisfacción y debería provocar una reflexión sobre las razones que hay detrás de ese consentimiento (roles, presión propia, no querer defraudar a la pareja,...). Lo que tiene que quedar claro es que el consentimiento cuando hay algún tipo de coacción o presión externa no es consentimiento. Para que el placer sea compartido, el deseo mutuo y el consentimiento explícito tienen que estar presentes.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Explicar conceptos relacionados con los placeres eróticos.
- ▶ Buscar y seleccionar información sobre los placeres y su diversidad.

IDEA CLAVE

Solo si hay deseo mutuo y consentimiento, se puede experimentar placer.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Esta actividad se plantea como continuación de la anterior.

Para trabajar los conceptos descritos en el apartado CONTENIDOS y repasar los de la propuesta anterior, se propone un juego tipo trivial. Cada docente debe valorar la adaptación de este contenido al nivel madurativo de su alumnado, decidiendo si utiliza todas las diapositivas, si profundiza más o menos en cada uno de estos conceptos o incluso si los adapta a su clase.

DESARROLLO

1. Juego: **Sexuados, el trivial de las sexualidades**

Se hacen varios grupos y se les propone jugar al trivial de las sexualidades, llamado “Sexuados”. El juego consiste en once preguntas, con cuatro posibilidades de respuesta y cada grupo va a

tener que debatir y decidir cuál es la respuesta correcta (y dar un argumento para la misma).

La dinámica del juego es la siguiente: se proyecta y se lee la primera pregunta, cada equipo tiene un par de minutos para decidir cuál es la respuesta y un argumento para la misma, y escribe la opción elegida (de las cuatro posibles) en un papel. A continuación, se hace puesta en común y cada equipo levanta de forma simultánea su papel con la opción seleccionada y se apunta en la pizarra, en un cuadro preparado a tal efecto con una columna para cada equipo. A continuación, cada equipo da sus argumentos.



Por último, el profesorado muestra la diapositiva con la respuesta correcta y explica (si es necesario o refuerza lo que dijo algún grupo). La dinámica continúa pasando a la siguiente diapositiva y así sucesivamente hasta completar todas las preguntas.

2. Cinefórum: consentimiento

Se mantienen los grupos de la dinámica anterior y se proyecta el siguiente vídeo:

- **Recuerda #SoloSíesSí 1 (Asociación Dialogasex; 1'14"')**

Tras la proyección, cada grupo debe reflexionar sobre el vídeo proyectado y elaborar una conclusión sobre lo que piensan al respecto de lo que se dice en el mismo.

A continuación, antes de hacer una puesta en común, se proyecta otro vídeo:

- **Recuerda #SoloSíesSí 2 (Asociación Dialogasex; 1'30"')**

Se sigue el mismo proceso y cada grupo elabora una conclusión.

Finalmente, se hace puesta en común. Se repasa el concepto de consentimiento y su importancia en las relaciones con otras personas, porque todos los actos sin consentimiento son violencia sexual.

3. Debate final: propuestas

Se propone un debate final, que puede ser general o por grupos. La pregunta sobre la que debatir es: “¿Qué pensáis que se puede hacer para que no se den las situaciones planteadas en los vídeos?”.

Tras el debate, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

- Presentación “**Sexuados 1º ESO**”: <https://cutt.ly/ATGBaOM>
- Vídeo “**Recuerda #SoloSíesSí 1**”: <https://youtu.be/hfeCeicoYOI>
- Vídeo “**Recuerda #SoloSíesSí 2**”: https://youtu.be/MGV_1Wfuhpg

PROPUESTA DIDÁCTICA 19: Mis zonas erógenas

CONTENIDOS:

Zonas erógenas y deseos.

La masturbación

Las **zonas erógenas** son partes del cuerpo que al ser estimuladas producen placer erótico. Es frecuente que cuando se habla de zonas erógenas se piense de forma inmediata en las zonas genitales. Sin embargo, cada persona tiene sus propias zonas erógenas que pueden incluir cuello, nuca, oreja, axilas, brazos, espalda, genitales, ano, pechos, muslos, tobillos, pies..., es decir, cualquier parte del cuerpo. Además el cerebro es un órgano esencial, ya que los sentidos son erógenos y los estímulos a través de ellos (imágenes, olores, sabores, sonido, tacto) tienen una gran capacidad de erotizar.

Por lo tanto, reducir las zonas erógenas a los genitales es minimizar nuestra capacidad de sentir placer y nos puede servir para reflexionar por qué se les da tanta importancia en las relaciones y **prácticas eróticas**. En definitiva, los genitales son una parte más de nuestros cuerpos sexuados, pero no tienen por qué ser la única ni la más importante.

Cada persona va a tener, por lo tanto, sus propias zonas erógenas que tendrá que ir descubriendo. En este sentido, es esencial transmitir la importancia del **autoconocimiento** del propio

cuerpo, para descubrirse y poder disfrutar de las particularidades personales.

Una cuestión muy importante que tiene que quedar bien clara es que para disfrutar de los estímulos en las zonas erógenas antes se deben desear. De nuevo, la importancia del deseo y el consentimiento (vistos en la PD anterior).

La vinculación entre zonas erógenas y **placer erótico** nos va a permitir hablar de qué cosas se pueden hacer para estimular estas zonas y experimentar placer, esto es, de prácticas eróticas: son acciones que una, dos o más personas hacen para satisfacer su deseo y experimentar placer. Hay muchas prácticas: besos, caricias, abrazos, masajes, masturbación, penetración... En este punto, toca de nuevo priorizar prácticas que se colocan jerárquicamente por debajo de otras en el imaginario erótico promovido por nuestra sociedad, pero que están ahí, que pueden dar mucho placer y que son las más frecuentes en la adolescencia, como son los **besos** y las **caricias**. Frente a la erótica genitalista y coital marcada por los mandatos sociales sobre la sexualidad, se pueden mostrar otras alternativas más centradas en experimentar sin prisas, cuando cada persona desee, sin urgencias ni edades establecidas, con respeto y buenos tratos, atendiendo las necesidades propias, sin tener en cuenta las presiones del entorno, de forma tranquila y placentera, cada persona a su ritmo, poniendo énfasis en cuidarse, en cuidar, en los afectos..., porque de este modo junto con el placer erótico se genera **bienestar**.

También es importante hablar de la **masturbación**, porque es una práctica que muchas personas adolescentes practican y sobre la que

deben tener información. La masturbación, cuando se realiza de forma individual, es la forma de conseguir placer mediante la autoestimulación (caricias, tocamientos, masajes...) de las propias zonas erógenas. La masturbación ha estado, en el pasado, cargada de ideas erróneas que a veces todavía persisten (pérdida de energía sexual, granos en la cara, perjudicial para la salud, patologías...). Son mitos que no son reales y que han provocado temores, vergüenza, culpabilidad...

La masturbación es una práctica natural y saludable, que se puede llevar a cabo de forma voluntaria a cualquier edad, con o sin pareja. De igual forma, no **masturbarse** es una opción tan buena, natural y saludable como sí hacerlo. No hay una forma única de masturbarse y cada persona debe descubrir la suya y sus zonas erógenas (de nuevo, la importancia del autoconocimiento).

Por último, es necesario plantear, una vez más, la **perspectiva de género** en los placeres eróticos. Todavía hoy se hace una valoración diferente de las chicas y chicos en función de sus prácticas eróticas. Así, por poner un ejemplo, una chica que se besa con diferentes personas recibe una valoración negativa, mientras que si lo hace un chico, la valoración es positiva. Otro ejemplo: la masturbación femenina se oculta e invisibiliza, siendo objeto de críticas negativas, mientras la masturbación masculina se promueve y se valora de forma positiva.

De nuevo, hay que recordar que el **derecho al placer** es un derecho de todas las personas.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Revisar las diferentes zonas erógenas del cuerpo.
- ▶ Diferenciar mitos y realidades en torno a la masturbación.
- ▶ Formular ideas sobre la masturbación con perspectiva de género.

IDEA CLAVE

El placer se puede experimentar de muchas formas y cada persona debe descubrir las suyas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

El aula nombrará las prácticas que conoce (besos, caricias, abrazos, masajes, masturbación, penetración, etc.) y se aclararán los conceptos, adaptando los CONTENIDOS que se proponen al nivel madurativo del grupo. No introduciremos prácticas que no se mencionen (pues se abordarán en niveles superiores), pero sí hablaremos explícitamente de besos (como ejemplo de una práctica erótica) y de la masturbación (pues es una conducta que pueden estar practicando). Si se nombra la penetración vaginal, hay que recordar que es la única práctica en la que hay riesgo de embarazo.

Por último, se revisarán los recursos para la salud y la educación sexual que hay en nues-

tro barrio y comunidad (hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO). Es un listado amplio de recursos y el profesorado valorará cuáles prioriza para el conocimiento del alumnado.

DESARROLLO

1. Trabajo individual escrito: zonas erógenas

Vamos a partir un folio en cuatro trozos y cada estudiante va a escribir en cada trozo la respuesta a una pregunta (no hace falta que copie la pregunta, solo que la numere para ordenarlas a posteriori). Serán, por tanto, cuatro preguntas y la respuesta a ellas es individual, anónima (no tienen que poner el nombre) y no pasa nada por no saber (se puede dejar en blanco). Se trata de averiguar lo que conoce la clase en su conjunto (y no cada estudiante) para así poder construir el conocimiento de forma colectiva. Tras cada pregunta, se recogen las respuestas antes de plantear la siguiente. Las preguntas son:

- 1) ¿Qué son las zonas erógenas?
- 2) ¿Cuáles son las zonas erógenas?
- 3) ¿Qué formas conoces para sentir placer erótico?
- 4) ¿Qué es la masturbación?

2. Trabajo en grupos: zonas erógenas

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 (para que todo el grupo participe) menos a una persona que va a ir apuntando lo que las otras leen en los papeles recogidos. La tarea del grupo es resumir las respuestas de la clase: se recoge lo que es

nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez.

Cuando se concluye la tarea, cada grupo expone a la clase su resumen y anota sus respuestas en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta). Tras cada exposición, se hace debate y se comenta el resumen de cada grupo.

Cuando se hable de la masturbación, se recomienda introducir en el debate la cuestión de género: “¿Cómo se valora la masturbación masculina?”, “¿Y la femenina?”, “¿Por qué hay diferente valoración?”, “¿Esto pasa solo con la masturbación o también con otras prácticas eróticas?”, “¿Propuestas de mejora?”.

3. Dinámica: mapa de recursos

Se plantea al aula “¿Qué puede hacer un/a adolescente que tiene dudas acerca de su sexualidad?”. Se apuntan las respuestas en la pizarra. Tras analizar las respuestas surgidas, se puede continuar con otra pregunta: “¿A qué recursos puede acudir?”. De forma colectiva, se hace un mapa de recursos en la pizarra y se valoran los mismos con criterios de calidad, igualdad y respeto a la diversidad.

Si el alumnado conoce pocos recursos, se le puede presentar otros, contando con la información que aparece en las dos páginas del ANEXO PARA EL PROFESORADO (se pueden mostrar también estos recursos a través de sus web o perfiles en redes).

Para cerrar, conclusiones e idea clave.

MATERIALES

— ANEXO PARA EL PROFESORADO:
Recursos para la salud sexual 1 y 2.

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Recursos para la salud sexual 1

EDUCACIÓN Y ASESORAMIENTO SEXUAL

Asexora CMPA. Servicio de asesoramiento sexual del Conseyu de la Moceda del Principáu d'Asturies. Puede ser presencial (con cita previa), por WhatsApp (los fines de semana) y por e-mail.

📍 Fuertes Acevedo 10, bajo, Oviedo ✉ asexora@cmpa.es 🌐 www.cmpa.es

CASA - Centro de Atención Sexual de Avilés. Centro de información, formación y asesoramiento del Ayuntamiento de Avilés, gestionado por la Asociación Asturiana para la Educación Sexual (Astursex).

📍 Fernando Morán 26, Avilés ☎ 985 56 18 82 ✉ casa@ayto-aviles.es

SoiSex Gijón. Servicio de información y asesoramiento sexual del Ayuntamiento de Gijón, con atención presencial, telefónica y por correo electrónico.

📍 Jovellanos 21, Gijón ☎ 985 18 10 95 ✉ soisex@gijon.es

IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN

Xente LGTB de Asturias - XEGA. Servicio de orientación a personas LGTB+ para información y apoyo sobre orientación e identidad. Atención telefónica, por correo electrónico o presencial.

📍 Gascona 12, 3º, Oviedo ☎ 985 22 40 29 ✉ info@xega.org 🌐 es.xega.org

Disex. Asociación asturiana que busca crear un espacio cuyo centro sea la diversidad sexual y de género.

✉ disex.asturies@gmail.com 📱 @DisexAsturies

Bujarra Asturias. Asociación activista por los derechos de los colectivos LGTB+.

✉ bujarra.asturies@gmail.com 📱 @bujarra_ast

Unidad de Identidad de Género

📍 Centro de Salud El Quirinal (Hospital San Agustín de Avilés) ☎ 985 12 30 00 (ext. 24253).

Servicio de Atención Telefónica a víctimas de de LGTBI-fobia: ☎ 635 17 86 34

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

En Asturias, hay cinco **Centros de Salud Sexual y Reproductiva** (antes denominados Centros de Orientación Familiar) del Servicio de Salud del Principado de Asturias:

Avilés: Centro de Salud del Quirinal 📍 Fuero de Avilés 18 ☎ 985 12 85 08 ✉ dudascof.aviles@sespa.es

Oviedo: Centro de Salud la Ería 📍 Alejandro Casona, s/n ☎ 985 96 65 41 ✉ dudascof.oviedo@sespa.es

Gijón: Centro de Orientación Familiar 📍 Trinidad 6, 1ª dcha ☎ 985 17 50 45 ✉ dudascof.gijon@sespa.es

Mieres: Centro Mieres Norte 📍 Ramón Pérez de Ayala 25 ☎ 985 45 86 11 ✉ dudascof.mieres@sespa.es

Langreo: Ambulatorio Valle del Nalón 📍 Soto Torres 7 ☎ 985 67 70 06 ✉ dudascof.langreo@sespa.es

IGUALDAD Y FEMINISMOS

Acción en Red Asturias. ONG por la igualdad y la prevención de violencia de género, con un programa específico, denominado "Por los buenos tratos" (www.porlosbuenostratos.org).

☎ 687 70 86 11 / 646 63 46 68

✉ info@accionenredasturies.org

🌐 www.accionenredasturies.org

Coleutivu Milenta Mujeres y Mocés. Asociación feminista por la igualdad, la visibilización y el empoderamiento de las mujeres. Tiene diferentes proyectos de información, sensibilización, educación, cooperación...

📍 Río Caudal 7, Oviedo ☎ 985 29 61 21 ✉

info@milenta.org 🌐 www.milenta.org

Mujeres Jóvenes de Asturias - MUJOAS.

Asociación Feminista sin ánimo de lucro, constituida por mujeres jóvenes de Asturias. Realiza diferentes acciones de información, formación y activismo. Cuenta con servicio de ayuda y asesoramiento a mujeres jóvenes.

Realiza diferentes acciones de información, formación y activismo. Cuenta con servicio de ayuda y asesoramiento a mujeres jóvenes.

📍 Avda. Manuel Llana 68, Gijón ☎ 634 93 50 27

✉ mujoas@yahoo.es 🌐 www.mujoas.org

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Aparte de la red de Centros de Salud de Atención Primaria, el SESPA dispone dos

Unidades de Infecciones de Transmisión Sexual, donde se realiza diagnóstico de las mismas:

Unidad de ITS del Monte Naranco

📍 Avda. Doctores Fernández Vega 107, Oviedo

☎ 985 10 69 00

Unidad de ITS Casa del Mar

📍 Avda. Príncipe de Asturias 76, Gijón

☎ 985 18 54 94

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Recursos para la salud sexual 2

VIOLENCIA DE GÉNERO

Centros asesores de la Mujer de Asturias. Red de centros que proporcionan información y asesoramiento jurídico gratuito y especializado, así como seguimiento de los procedimientos judiciales y administrativos en relación a la violencia de género. Se puede consultar el listado de centros en: <https://iam.asturias.es/centros-asesores-de-la-mujer1>

Servicio de Apoyo Psicosocial (Servicio de Salud del Principado de Asturias y el Instituto Asturiano de la Mujer), que ofrece apoyo psicológico. Más información: <https://cutt.ly/sTG1gRT>

Oficinas de Asistencia a las Víctimas de delitos violentos y libertad sexual. Son oficinas gestionadas por el Ministerio de Justicia de atención, apoyo y orientación a las víctimas de delitos violentos y contra la libertad sexual. En Asturias, hay dos sedes:

Oviedo. Palacio de Justicia ♣ Comandante Caballero, s/n ☎ 985 96 89 37

Gijón. Nuevo Edificio de los Juzgados ♣ Avda. Juan Carlos I, s/n ☎ 985 19 72 04

Asociación contra la violencia de género MAEVE. Asociación de mujeres de distintos ámbitos profesionales, cuya labor es prevenir, denunciar y apoyar a las víctimas.

♣ Ramón y Cajal 18, bajo, Sama-Langreo ☎ 637 72 73 18 (24 horas)

✉ asociacionmaeve@hotmail.com

CAVASYM – Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Malos Tratos.

Asistencia jurídica y psicológica de manera presencial.

♣ Canga Argüelles 16-18, despacho núm. 7, Gijón ☎ 985 09 90 96 ✉ cavasym@hotmail.com

OTROS RECURSOS

016. Teléfono de información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género. Las llamadas son confidenciales y no aparecen en la factura del teléfono, pero sí en el registro de llamadas del móvil (del que habría que borrarlo).

EMUME, Equipo de Mujer y Menor de la Guardia Civil

Urgencias: ☎ 062 General: ☎ 985 11 90 00

Oviedo: 985 11 91 25 Gijón: 985 36 58 00

UFAM, Unidad de Atención a la Familia y Mujer de la Policía Nacional

Urgencias: ☎ 091

Oviedo: ♣ Juan Benito Argüelles 5-7 ☎ 985 96 73 24

Avilés: ♣ Río San Martín 2 ☎ 985 12 92 47

Gijón: ♣ Padre Máximo González, s/n ☎ 985 17 92 99

Langreo-Sama: ♣ Conde de Sizzo 1 ☎ 985 68 89 30

Luarca: ♣ Olavarrieta 25 ☎ 985 64 28 07

Mieres: ♣ Valeriano Miranda 39 ☎ 985 45 61 86

Pola de Siero: ♣ Maestro Martín Galache, s/n ☎ 985 72 66 10

DIVERSIDAD FUNCIONAL

ASPAYM, Asociación de Personas con Lesión Medular y otras Discapacidades Físicas de Asturias

♣ Avda. Roma 8, bajo, Oviedo

☎ 985 24 42 53

✉ aspaym@aspaym-asturias.org

🌐 www.aspaym-asturias.es

COCEMFE Asturias, Federación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica

♣ Doctor Avelino González 5, bajo, Gijón

☎ 985 39 68 55 ✉ federacion@cocemfeasturias.es

🌐 www.cocemfeasturias.es

APOYO A PERSONAS CON VIH

Comité Ciudadano ANTISIDA. Asociación que defiende y lucha por los derechos de las personas con VIH. Apoyo, acompañamiento, información y sensibilización.

Atención personalizada con cita previa, telefónica, por WhatsApp y e-mail.

♣ Ramón y Cajal 39, bajo, Gijón

☎ 985 33 88 32 ☎ 684 62 83 37

✉ info@comiteantisida-asturias.org

🌐 comiteantisida-asturias.org

SALUD MENTAL

Hierbabuena, Asociación para la Salud Mental

♣ Historiador Juan Uría 15, Oviedo

☎ 672 04 49 19 / 697 29 45 95

✉ asociacion_hierbabuena@hotmail.com

🌐 www.hierbabuena-asturias.org

AFESA, Asociación de familiares y personas con enfermedad mental de Asturias

♣ Emilio Llana 3 y 5, bajo, La Corredoria, Oviedo

☎ 985 11 51 42 ✉ presidencia@afesasturias.org /

administracionoviedo@afesasturias.org /

gerencia@afesasturias.org



IDENTIDADES

PROPUESTA DIDÁCTICA 20: Mi sexualidad

CONTENIDOS:

Sexualidades, género, orientaciones, identidades

Hay muchos conceptos clave en relación a las sexualidades y, en esta PD, se utilizan las definiciones propuestas por la OMS, la UNESCO o Naciones Unidas en los documentos recogidos en el apartado REFERENCIAS.

Sexualidad/es: Aspecto central de las personas a lo largo de toda su vida y que abarca el sexo, las identidades y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Hay tantas sexualidades como personas, y se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones. Por tanto, incluye el cuerpo y nuestra relación con él, aspectos físicos (placer, reproducción...), emocionales (afectos, amor...), de comunicación (relación, intimidad...), etc. Asimismo, la sexualidad está influenciada por la intersección de factores biológicos, culturales, legales, históricos, religiosos y espirituales. Desde el ámbito de la Sexología, se apunta que la sexualidad tiene que ver con el hecho de que somos seres sexuados (somos y tenemos sexo) y está presente durante toda la vida, lo que cambia es su expresión en cada edad. De este modo, la sexualidad es la

manera que cada persona tiene de vivir el hecho de ser sexuado, entendiendo esto como algo que va más allá de la mera genitalidad y de los funcionamientos anatómico-fisiológicos; son nuestras vivencias con sus modos (masculinos, femeninos, otros), con sus matices (homo, hetero, bisexuales...) y sus peculiaridades (deseos, fantasías, gustos...). En resumen, sexualidad es a sexo, lo que personalidad es a persona.

Sexo: Características biológicas y fisiológicas (genéticas, endocrinas y anatómicas) utilizadas para categorizar a las personas como miembros de la población masculina, femenina o intersexual. En la práctica, a las personas recién nacidas se les suele asignar su sexo en función, sobre todo, de la apariencia de su anatomía externa, esto es, de sus genitales. Tal y como apuntan Naciones Unidas y la OMS, lo más frecuente es clasificar a las personas (seres sexuados) como hombres o mujeres, pero no son categorías excluyentes y hay diversidad (ejemplo, personas intersexuales).

Género: Atributos y oportunidades sociales asociados al hecho de ser hombre y mujer, y a las relaciones entre mujeres y/u hombres. Estos atributos, oportunidades y relaciones son producto de una construcción social y se aprenden mediante procesos de socialización. Por tanto, el género es una construcción cultural y social sobre cómo son y deben comportarse y relacionarse los hombres, y cómo las mujeres, atribuyéndoles diferentes personalidades, cualidades, capacidades, conductas... Incluye, por ejemplo, la forma de vestir, de comunicarse, de asumir responsabilidades sociales, familiares, profesionales... Es decir, establece un patrón para los hombres y otro para las mujeres, dando lugar a estereotipos y roles de género.

Orientación/es sexuales o del deseo: Capacidad de las personas de sentir una profunda atracción

emocional, afectiva y/o erótica por otras persona del mismo sexo (homosexual) o de sexo diferente (heterosexual) o de más de uno (bisexual o pansexual), y de tener relaciones íntimas y eróticas con ellas.

Identidad/es: Experiencia intensa, interna e individual, profundamente sentida por cada persona sobre su identidad (quién es), que puede o no corresponder con la asignada al nacer en función, sobre todo, de sus genitales. Esta identidad incluye el sentido personal del cuerpo (lo que puede implicar, si se elige libremente, la modificación por medios médicos, quirúrgicos u otros) y otras expresiones de género, como vestimenta, forma de hablar, gestos... Se utilizan los términos transgénero o transexual para referirse a todas aquellas personas que se identifican o se expresan con una identidad diferente a la asignada al nacer y esta palabra incluye así a diferentes personas y situaciones. Cuando la identidad si coincide con la asignada al nacer, se habla de persona cisgénero o cissexual. Por último, también a nivel terminológico sobre este concepto, se usa en ocasiones identidad de género (desde el ámbito de la salud y legal) y, en otras, identidad sexual (desde la Sexología).

Autoestima: Valoración que cada persona hace de sí misma en relación a sus capacidades ("yo puedo"), a su valía ("yo valgo"), a su imagen ("me gusto"), a sus sentimientos ("me quiero")...

Diversidad: En sexualidades, no se habla de normalidad, se habla de diversidad como norma y no como excepción. Este término se usa para referirse de manera inclusiva a todos los sexos, orientaciones e identidades, al considerar que todas las personas somos diferentes y cada una es original e irrepetible.

Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Enunciar las diferentes dimensiones de las sexualidades y su contribución al desarrollo integral de las personas.
- ▶ Identificar los conceptos de sexualidad, sexo, género, orientación e identidad.
- ▶ Distinguir aspectos ligados a procesos biológicos de los relacionados con procesos sociales y culturales.

IDEA CLAVE

La sexualidad está presente desde antes de nacer y hasta que morimos, y hay tantas sexualidades como personas.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Este nuevo bloque, llamado **IDENTIDADES**, pretende abordar de forma amplia y sencilla cuestiones clave en la construcción de las sexualidades. Para ello vamos a, en primer lugar, definir conceptos, que ya hemos ido adelantando en PD previas, y a reflexionar sobre determinadas ideas erróneas y mitos que hay en torno a los mismos. Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con más ideas para el debate.

Por otro lado, al ser esta la primera PD de un bloque, recordamos que se busca una participación paritaria y, si fuese necesario, hay que favorecer que las chicas den sus opiniones o tomen la palabra, pues en otras experiencias se ha evidenciado que, en ocasiones, los chicos

acaparan el discurso. Los grupos para las actividades deben ser cooperativos con distribución de responsabilidades rotativa para evitar, por ejemplo, que siempre expongan los chicos y siempre escriban las chicas, o viceversa.

DESARROLLO

1. Juego: crucigrama de las sexualidades

Se divide la clase en grupos y a cada grupo se le entrega una copia del ANEXO PARA EL ALUMNADO, que es un crucigrama que deben resolver en diez minutos. La idea es que una persona lea la definición a su grupo y entre todas descubran la palabra correspondiente en el crucigrama.

Pasado el tiempo, se inicia la puesta en común, dejando que cada grupo vaya respondiendo a una definición y preguntando luego al resto si tienen la misma palabra. Dejaremos la solución de la palabra número 2 para el final, pues la enlazaremos con la dinámica siguiente.

Tras descubrir cada palabra correcta, se abre un pequeño debate sobre la misma para ampliar la definición (ejemplo: “¿Qué es entonces la sexualidad, quién nos lo explica?”) y para abordar algunos temas relacionados que se señalan a continuación en cada uno de los conceptos (hay ideas para estas cuestiones en el ANEXO PARA EL PROFESORADO):

- Sexualidad: “¿Para qué sirve la sexualidad?”.
- Sexo: “¿Qué otros usos tiene la palabra sexo?”.
- Género: “¿Qué son los roles y estereotipos de género? ¿Se os ocurren algunos?”.
- Orientación: “¿Qué orientaciones conocéis?”, “¿Qué opináis de la homosexualidad?”, “¿Y de la heterosexualidad?”.
- Identidad: “¿Qué opináis de las personas trans?”, “¿Y de las cis?”.

- Autoestima: “¿Por qué es tan importante la autoestima?”.
- Diversidad (tras definirla, pasaremos a la dinámica siguiente y reflexionaremos sobre este término).

2. NONP Stories: “Diversidad sexual” (Sexualidades Astursalud, 2’25”)

Se proyecta esta *storie* y luego se debate:

- ¿Qué opináis de lo que se dice en la *storie*?
- ¿En qué ámbitos pensáis que no se acepta la diversidad sexual?
- ¿Por qué creéis que cuesta tanto aceptar la diversidad sexual?

3. Debate final

Una de las acciones más importantes para formar en sexualidades y para favorecer el respeto a la diversidad sexual es la educación sexual, que es lo que hacemos con estas actividades. Se plantea como tema para el debate: “¿Qué es la educación sexual?”, “¿De quién recibe la infancia y la adolescencia la información y educación sexual?”, “¿De quién le gustaría recibirla?”, “¿Cómo piensan que tiene que ser esa educación sexual?”... Para terminar, una pregunta clave: “¿Qué propuestas tienen para la educación sexual de niñas/os y adolescentes?”.

Para cerrar el debate, se hace ronda de conclusiones, incluyendo la idea clave.

MATERIALES

- ANEXO PARA EL ALUMNADO: **El crucigrama de las sexualidades.**
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Ideas sobre sexualidades.**
- NONP Stories: “Diversidad sexual”, <https://youtu.be/CWDnw6vUm88>

ANEXO PARA EL ALUMNADO:

El crucigrama de las sexualidades

A continuación, completa las definiciones siguientes para ubicarlas en los cuadros correspondientes:

1 Aspecto central de la persona por el hecho de ser sexuada (tener sexo):

— — — — — — — — — —

1 Características biológicas que caracterizan a las personas como hombres, mujeres o personas intersexuales:

— — — — —

2 Término para referirse de manera inclusiva a las diferencias:

— — — — — — — — — —

3 Construcción social sobre cómo deben ser y comportarse los hombres, y cómo las mujeres:

— — — — — — — — — —

4 Atracción erótica y afectiva hacia personas del mismo sexo, otro, ambos:

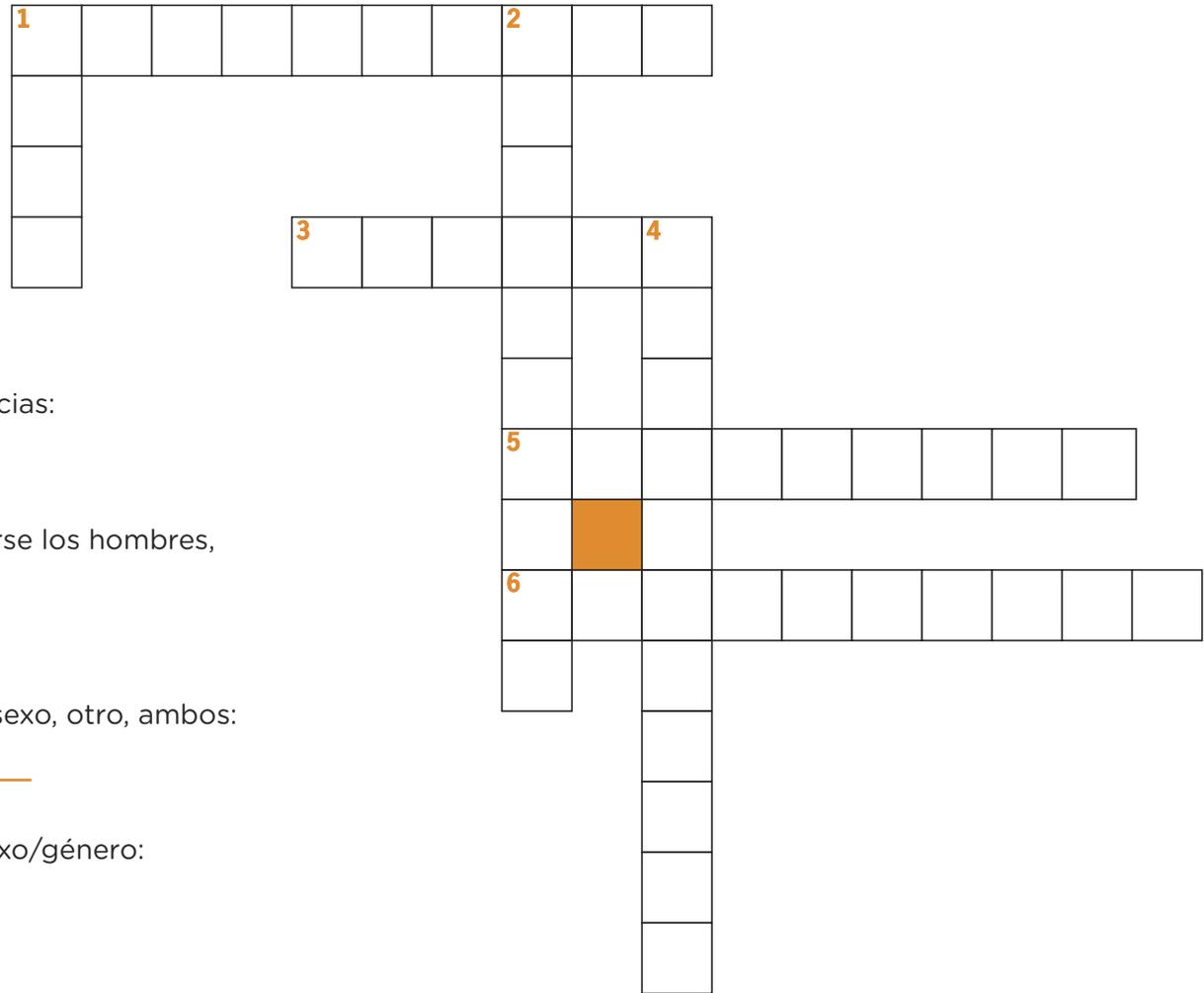
— — — — — — — — — —

5 Sentimiento individual e interno de pertenencia a un sexo/género:

— — — — — — — — — —

6 Valoración que cada persona hace de sí misma:

— — — — — — — — — —



ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Ideas sobre sexualidades

Sexualidades:

► La sexualidad nos permite establecer una comunicación erótica con nosotras y con otras personas, y sirve para establecer vínculos afectivos e intimidad (dimensión relacional), sentir satisfacción y placer (dimensión recreativa) y para reproducirnos (dimensión reproductiva).

Sexo:

► En muchos idiomas (también en el nuestro), el término “sexo” se utiliza también en el sentido de “actividad erótica” (“he tenido sexo”) o para referirse a los genitales (“se ha tocado el sexo”).

► Desde la Sexología, el sexo es el resultado de un proceso biográfico de sexuación, que construye la persona sexuada que somos. De este modo, se considera que el sexo es el resultado de lo que nos ocurre en nuestra biografía sexual, también lo biológico y fisiológico, pero no solo; también lo emocional, lo social, lo cultural... La interacción de todo ello construye la persona sexuada que cada quien es. De este modo, la Sexología considera “el sexo que soy”, “el sexo que tengo” y “el sexo que hago”.

Género:

► Los estereotipos son las normas/creencias sociales y los roles son su puesta en práctica. Ejemplos: un hombre no llora, es valiente, insistente, buen líder, destaca en la esfera pública (trabajo, estudios, deporte), se orienta bien...; una mujer es temerosa, pacífica, bonita

o ha de serlo, cuidadora, destaca en lo doméstico (cuidados, cocina, limpieza), tiene poca orientación espacial...

► Estas ideas no tienen que ver con la biología ni con las capacidades de cada persona; sí con el machismo, que establece relaciones de poder y desigualdad.

Orientación:

► La atracción puede ser por personas del mismo sexo (homosexual: lesbianas y gais), del otro (heterosexual) o de ambos (bisexual). Se usan los términos “mismo sexo” u “otro sexo” debido a que la discriminación existente hacia cualquier orientación no heterosexual hace necesario seguir usando estas etiquetas binarias.

► Recientemente, se han incorporado otros términos, como pansexual (atracción por otras personas independientemente de su sexo o expresión de género) o asexual (no siente atracción o lo hace con poca frecuencia o intensidad, lo que no quiere decir que no tenga sexualidad o prácticas eróticas).

► No hay una orientación mejor que otra ni más deseable, porque todas tienen que ver con el ejercicio de un derecho humano. De este modo, cada persona puede desear a quien quiera y la sociedad debe avanzar en el respeto de todas las personas, sin importar su orientación.

► Cuando hablamos de orientación, se refiere a la atracción mantenida en el tiempo. Esto quiere decir que una rela-

ción esporádica con el otro sexo no implica que se sea heterosexual ni tampoco que se sea homosexual si esa relación es con el mismo sexo. De hecho, muchas personas refieren haber mantenido relaciones de este tipo, de forma puntual.

► La orientación sexual o del deseo no depende de la voluntad, no la elegimos, pero esto no significa que la sociedad y la cultura no tenga influencia en nuestros deseos ni que la orientación sea inmutable o se mantenga siempre igual a lo largo de la vida. Así, hay personas que manifiestan su sexualidad de otras maneras o hacia otros deseos, lo que no significa que hayan vivido en una mentira previamente, sino que su biografía sexual es diferente a la de otras personas.

► La orientación sexual o del deseo se suele hacer más explícita a partir de la adolescencia.

Identidades:

► En ocasiones, se utiliza el término identidad sexual como sinónimo de identidad de género.

► Esta autopercepción y sentimiento no es una decisión, es un descubrimiento que a cada persona le puede llegar a una edad diferente, pero suele manifestarse desde la infancia.

► Cuando la identidad sentida coincide con la asignada (cis), este proceso es tranquilo y no se vive como tal, es imperceptible. Es cuando no hay esta coincidencia (trans), cuando este proceso se hace perceptible y complicado porque el entorno (sociedad, familia,

escuela, iguales...) se puede resistir a aceptar la identidad declarada por la persona y trata de que se convierta en lo que creen que debería ser (cis). Por este motivo, diversos autores consideran que la transexualidad no es una enfermedad ni un problema personal, es un problema social (de incompreensión, de imposición...).

► Las personas trans pueden ser heterosexuales, homosexuales o bisexuales y la orientación es un concepto diferente al de la identidad.

► Junto con la incompreensión, hay también patologización, discriminación, estigma... De hecho, la OMS consideró la transexualidad como un trastorno mental hasta 2018, pero todavía en la actualidad, lo cataloga como “incongruencia de género” y se aborda como si fuese una enfermedad desde muchos ámbitos, incluido el sanitario. Hay varias organizaciones y campañas internacionales para despatologizar la transexualidad, tal y como se consiguió con la homosexualidad en 1990.

Autoestima:

► Esta capacidad de autovalorarnos está presente durante toda la vida e influye en nuestro comportamiento, en cómo nos relacionamos y en nuestro nivel de satisfacción y bienestar.

Diversidad:

► Lo importante es que cada persona sea quien quiera ser y ame a quien quiera amar, y pueda hacerlo con orgullo, satisfacción y respeto.

PROPUESTA DIDÁCTICA 21: Mis estereotipos

CONTENIDOS:

Género, roles sexistas y estereotipos de género. Concepto de feminismo

La **educación en igualdad** entre chicas y chicos es la base sobre la que se construye nuestra sociedad. Sin embargo esta educación, tanto informal como formal, está condicionada por los estereotipos de género. Todavía hoy en día, por ejemplo, hay asignación de colores diferentes para niñas y niños, o juguetes diferenciados.

Como ya se comentó en la PD anterior, la **influencia del género** (esto es, la construcción social y cultural que establece cómo deben ser y comportarse los hombres, y cómo las mujeres) está presente desde antes del nacimiento, a través de los estereotipos de género. Los estereotipos son las normas/creencias sociales referidas al género que sentencian que los niños tienen que identificarse con superhéroes, por ejemplo, y las niñas con princesas. Cuando estas normas se ponen en práctica, se convierten en roles: un niño con una mochila de superhéroe, por ejemplo, y una niña con una de princesa. Hay, obviamente, muchos otros ejemplos, también en la adolescencia: chicos competitivos, agresivos, con iniciativa...;

chicas con capacidad de escucha, sensibles, cuidadoras...

Todas estas ideas no tienen que ver con la biología ni con las capacidades de cada persona; sí con una **sociedad machista** que establece relaciones de desigualdad entre mujeres y hombres, jerarquizando los comportamientos y los valores masculinos por encima de los femeninos.

El **mandato de género** es tan potente que cuando se incumple se penaliza y discrimina a las personas que tienen comportamientos o muestran capacidades diferentes. Así, por ejemplo, tradicionalmente, las mujeres y los hombres que han realizado actividades que estaban vinculadas al otro sexo han sufrido diversas formas de discriminación, a pesar de que, en la historia, encontramos muchas personas que han destacado realizando tareas no propias de su sexo. En el Antiguo Egipto, varias mujeres fueron reinas-faraones, algo sorprendente si se compara con el papel de la mujer en aquella época o incluso con su papel en el presente, donde hay una minoría de mujeres que ejercen la presidencia de los gobiernos en el mundo.

La realidad, sin embargo, es que, en la actualidad, muchos hombres se incorporan a profesiones consideradas femeninas, como la enfermería, la estética, la cocina, etc., y muchas mujeres lo hacen a profesiones consideradas masculinas, como las matemáticas, las ingenierías o la mecánica, por citar algunas. No obstante, merece la pena reflexionar sobre el hecho de que, incluso en estas situaciones, se mantienen las **desigualdades**: en las profesiones “feminizadas”, los hombres consi-

guen triunfar, a pesar de todo, y hay referentes varones para otros hombres (es el caso de la cocina, el baile, la costura...); en las profesiones “masculinizadas”, el papel de la mujer se infravalora de nuevo y es difícil nombrar a mujeres que destaquen en estas profesiones porque se las invisibiliza.

Todo esto tiene que ver con la **sociedad machista** en la que vivimos, por lo que es necesario aclarar los conceptos de **machismo** y **feminismo**, sobre los que todavía hay cierta confusión. El machismo establece la superioridad del hombre sobre la mujer, mientras que el feminismo busca la igualdad de derechos, oportunidades y responsabilidades para mujeres y hombres. Todavía se sigue diciendo en ocasiones que el feminismo es lo contrario del machismo, lo que contribuye a desprestigiar este término, pero hay que distinguir entre lo que es el conocimiento teórico (y por tanto los conceptos) y lo que son opiniones. La palabra feminismo tiene un significado que es el que es, no hay cuestionamiento posible.

Por tanto, las personas, independientemente de su sexo, pueden ejercer todas las profesiones, realizar distintas tareas, disfrutar de aficiones diversas, asumir responsabilidades en los cuidados..., lo que no debería estar condicionado por los mandatos sociales de género.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Analizar los valores, estereotipos y roles presentes en la construcción social de género, diferenciando los ámbitos familiar, amistoso y escolar.
- ▶ Investigar sobre la definición de feminismo y su apuesta por la igualdad frente al machismo.

IDEA CLAVE

El feminismo busca la igualdad de derechos, oportunidades y responsabilidades de mujeres y hombres, y no es lo contrario del machismo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se proponen dos escenas de película que plantean una situación similar: un chico que tiene grandes dificultades para poder ser bailarín y una chica a la que le pasa lo mismo en el fútbol profesional. Las escenas se centran en el ámbito familiar y en el rechazo que las respectivas familias manifiestan por unas profesiones claramente estereotipadas.

DESARROLLO

1. Cinefórum: Escena de “Billy Elliot” (BBC Films, 3'16")



Tras el visionado, se pueden plantear las siguientes cuestiones:

- ¿Qué tema aborda esta escena?
- ¿Qué le pasa al protagonista?, ¿cómo se siente?
- ¿Qué papel desempeña el padre?, ¿qué hace?
- ¿Por qué pasa esto?
- ¿Qué conclusiones podemos obtener?

2. Trabajo por parejas: roles y estereotipos de género

Antes de empezar esta actividad, se revisan de forma participativa los conceptos de género, estereotipos y roles. Posteriormente, por parejas, tienen que pensar en tres estereotipos o roles de género que todavía existen en el ámbito familiar, amistoso o escolar, indicando uno para cada ámbito. Se hace puesta en común y se apuntan en el encerado en una columna para cada uno de los ámbitos.

Se debate y comentan, y se añaden otros que puedan faltar.

3. Cinefórum: Escena de “Quiero ser como Beckham” (20th Century Fox, 4'08")

Algunas cuestiones para el debate:

- ¿Qué le pasa a la protagonista?, ¿cómo se siente?
- ¿Qué papel desempeña la familia?, ¿qué hace?
- ¿Conclusiones tanto de esta escena como de la anterior?

4. Trabajo en grupos: propuestas para la igualdad

Se pregunta cuál es la definición de feminismo y cuál es la de machismo. Se deja que el aula aporte sus definiciones y se aclaran conceptos. Posteriormente, se hacen grupos que tienen que responder a una pregunta:

- ¿Qué propuestas se os ocurren para conseguir la igualdad entre mujeres y hombres?

Se hace puesta en común y debate.

Para terminar, se pregunta qué han aprendido y se incluye la idea clave.

MATERIALES

- Escena de “Billy Elliot”:
https://youtu.be/XU0Agq1CA_c
- Escena de “Quiero ser como Beckham”:
<https://youtu.be/nsTYsburjzY>

PROPUESTA DIDÁCTICA 22: La diversidad

CONTENIDOS:

Orientaciones del deseo. Las personas LGTBI+ en la historia y en distintas culturas. Identidad sexual, identidades de género

Las siglas **LGTB** (lesbianas, gays, trans y bisexuales) agrupan a las personas con estas **orientaciones** o **identidades**, así como a las comunidades formadas por ellas. Esta expresión ha evolucionado para incorporar a otros colectivos (añadiendo su letra), como por ejemplo las personas intersexuales (LGTBI) o las asexuales (LGTBA). Esta tendencia a sumar letras ha dado lugar al uso del signo + a continuación de **LGTBI+**, para dotarle de un sentido amplio y enfatizar la diversidad sexual, incluyendo a personas que tienen un sexo, orientación, identidad o expresión de género no aceptados por la heteronorma o el binarismo tradicional (hombre/mujer).

La presencia en la **historia** de las personas LGTBI+ es una constante, a pesar de que se las ha invisibilizado, estigmatizado o perseguido de forma sistemática para transmitir la idea de enfermedad y/o delito. Ya 3.000 años antes de Cristo, en Mesopotamia, se describen prácticas homosexuales entre hombres y en

Babilonia (2.100 a.C.), estas prácticas eran frecuentes y no estaban condenadas. Asimismo, hay registros históricos sobre homosexualidad en el antiguo Egipto y va a ser en la antigua Grecia donde aparecen los primeros documentos escritos sobre homosexualidad, dando visibilidad y aceptación social a relaciones entre hombres adultos con otros más jóvenes; también había personas con sexo masculino asignado al nacer que adoptaban rol femenino y se vestían como mujeres. En menor cantidad, hay registros de relaciones entre mujeres, por ejemplo en la literatura de Safo, y en Esparta existía una forma de relación entre mujeres similar a la masculina que ocurría en Grecia.

Son ejemplos de cómo las personas LGTBI+ han estado presentes en la historia y su **consideración social** fue variando. Un buen ejemplo es el Imperio Romano, que durante una época consideró las relaciones homosexuales una conducta griega desviada mientras que en otra etapa fueron totalmente aceptadas e incluso practicadas por los emperadores (como Julio César). Incluso se permitieron los primeros matrimonios registrados entre hombres y Nerón se casó con tres hombres, además de con dos mujeres.

En otros países, como China, también se tiene conocimiento de la homosexualidad desde la antigüedad (también entre mujeres): la atracción por el mismo sexo era considerada normal y no fue perseguida como lo sería en Europa durante la Edad Media. En América, por ejemplo, hay **registros de personas trans**, tanto hombres como mujeres, en más de 130 tribus antes de 1492, con diferencias respecto

a la consideración y la aceptación de la homosexualidad.

En la actualidad, se mantienen diferentes **valoraciones** sobre las personas LGTBI+ en las distintas culturas. Hay países donde las relaciones están prohibidas e incluso condenadas con la muerte y otros, como el nuestro, donde el matrimonio y la adopción por parte de las personas homosexuales están amparados por la ley. A pesar de estos avances, todavía no hay igualdad real con las personas heterosexuales y cissexuales.

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Conocer los conceptos asociados a las diversas orientaciones e identidades.
- ▶ Revisar las diferencias conceptuales entre términos como transexualidad, transgénero, intersexualidad...
- ▶ Recopilar información sobre diferentes valoraciones de las personas LGTBI+ a lo largo de la historia y en la actualidad.
- ▶ Defender la igualdad y el respeto a las personas LGTBI+ en el marco de los Derechos Humanos.

IDEA CLAVE

Cada persona puede ser quien quiera ser y amar a quien quiera amar, y debe poder hacerlo con orgullo, satisfacción y respeto.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Retomamos el trabajo con las orientaciones y las identidades a través de nuestra webserie y de otros dos vídeos. Se pretende así dejar claros los conceptos de orientación del deseo y de identidad, así como términos relacionados con los mismos. Se explicarán también a quién representan las siglas LGTBI+: lesbianas, gais, personas trans, bisexuales, intersexuales, asexuales... Asimismo, se abordará la presencia en la historia de las personas LGTBI+ y cómo se las ha invisibilizado y perseguido para transmitir la idea de enfermedad y/o delito.

DESARROLLO

1. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T01x05 - “La decisión”)

Se proyecta el capítulo 5 de nuestra webserie. En esta ocasión, el final es cerrado, ya que concluye la primera temporada.



Se hacen grupos y cada grupo debe responder a cuatro preguntas:

- 1) ¿Qué orientaciones e identidades salen en la escena?
(Orientaciones: hetero y bi; identidades: mujer y hombre; otra información: Niogro es una persona cissexual y Niprincesa es intersexual, lo que no son identidades, son circunstancias).
- 2) ¿Qué diferencia hay entre sexo, orientación e identidad?
- 3) ¿Pensáis que las personas LGTBI+ han estado presentes en otros momentos de la historia o es un fenómeno reciente? Justifica la respuesta.
- 4) ¿Las personas LGTBI+ están en situación de igualdad respecto a las heterosexuales? Justifica la respuesta.

2. Cinefórum: “Un paso más en defensa de la diversidad - Mikele Grande” (TED, 8’09”)

Tras el visionado, se plantea debate:

- ¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Qué opináis sobre este testimonio?
- ¿Qué es lo que hace que una mujer sea mujer o que un hombre sea un hombre?
- ¿Por qué todavía hay tanto prejuicio con las personas trans?
- ¿Qué se podría hacer para avanzar en igualdad y respeto?

3. Trabajo creativo en grupos: propuestas para la diversidad sexual

Se retoma el trabajo con los grupos anteriores con la siguiente tarea: propuestas para lograr la igualdad de derechos y oportunidades de todas las orientaciones e identidades.

Se hace puesta en común y se debaten las propuestas. Se seleccionan diez de entre todas para hacer una propuesta común.

A continuación, cada grupo elabora un plan de difusión de esta propuesta (cartel, fotos, vídeos, audios, canciones...). Cada grupo expone su plan y la clase decide si se realiza alguno, varios o todos en otras sesiones.

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

MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 1, capítulo 5 - “La decisión”:
<https://youtu.be/eDtAWYXa3Tk>
- Vídeo “Un paso más en defensa de la diversidad”:
<https://youtu.be/3ggHJ2Ts4FQ>

PROPUESTA DIDÁCTICA 23: Mi identidad digital

CONTENIDOS:

Redes y construcción de identidades digitales. Nociones sobre privacidad e intimidad

Las **redes sociales** son un recurso que nos puede ayudar a conocer personas, entablar relaciones, comunicarnos con personas queridas que están lejos, compartir contenidos divertidos o interesantes con mensajes, imágenes, vídeos... de forma rápida a través de aplicaciones. Junto con estas ventajas, hay inconvenientes, ya que su uso no siempre es adecuado e, incluso, se puede incurrir en delitos, dando lugar a consecuencias muy graves. En este punto, la división que se hace entre lo virtual y lo real, como si fueran mundos separados, hace que no se valore adecuadamente nuestra responsabilidad en Internet ni los peligros que podemos encontrar.

Algunos **conceptos** a tener en cuenta son:

- **Identidad digital:** Información personal (textos, imágenes, vídeos...) que se comparte en los espacios virtuales, como redes sociales, chats, etc., así como todas las actuaciones que se realizan dentro de esos espacios (comentarios, links visitados...). Se pueden crear diferentes identidades de una misma per-

sona en Internet y además la identidad digital que una persona se crea no tiene por qué coincidir con la identidad analógica de esa persona.

- **Red social:** Entorno virtual o digital que interconecta a las personas que tienen presencia en los mismos con su identidad digital. Las hay de diferentes tipos: aficiones, amistades, intereses, estudios, trabajo, residencia, ligue, etc.
- **Selfi:** Es una autofoto, esto es, un autorretrato o *selfie* (en inglés), realizado con una cámara fotográfica, generalmente de un teléfono móvil. Es una práctica muy vinculada a las redes sociales, ya que es común subir este tipo de autorretratos a dichas plataformas.
- **Influencer:** Persona que cuenta con un gran número de seguidoras/es en redes sociales y puede influir en otras personas (de ahí su nombre), llegando a convertirse en reclamos de interés para marcas publicitarias, por ejemplo.
- **Followers:** Personas que siguen (seguidoras o suscriptoras) a determinadas personas, perfiles, marcas... en redes sociales.
- **Like:** Palabra inglesa popularizada para referirse a una opción disponible en las redes mediante la cual una persona indica que le gusta el contenido compartido (se suele traducir como "Me gusta" y suele ser un botón en forma de corazón o pulgar hacia arriba que se puede pulsar).
- **Intimidad digital:** Información íntima de cada persona que circula por Internet, que puede incluir datos personales, fotografías, vídeos...
- **Privacidad digital:** Control y protección que ejerce una persona sobre su información en espacios virtuales (datos personales, fotografías, archivos, etc.) para decidir quién

tiene acceso a la misma y poder limitar la cantidad de personas autorizadas a obtenerla. La mayoría de redes sociales ofrecen distintas opciones, mediante las cuales puede configurarse la privacidad general de la cuenta: pública (acceso libre), solo contactos (acceso limitado), solo amistades (acceso más limitado)...

- **Postureo:** Actitud de hacer pasar como cotidiano un momento que no lo es, que se recoge gráficamente y se comparte para hacer creer a las demás personas que se goza de un estatus (social o económico) superior al real. Se proyecta así un tipo de vida donde solo se muestra lo positivo (fotos perfectas, momentos idílicos) con el objetivo de impresionar a las otras personas. En este sentido, las redes generan una creencia distorsionada de que las demás personas tienen una vida más feliz e interesante que la propia, lo que puede generar frustración.

La utilización de redes implica conocer la forma de emplearlas con **respeto** y **seguridad**. Al publicar información en redes se puede perder el control sobre la misma y otras personas la pueden utilizar de manera inadecuada (acoso, control, suplantación de identidad...). No se trata de ser alarmista, pero es necesario que haya conocimiento y reflexión para protegernos de los malos usos.

Cuando una situación en las redes nos provoca sensaciones desagradables (incomodidad, disgusto, amenaza...) lo mejor es salir inmediatamente del lugar, guardar el mensaje o la dirección de la página web y/o comunicarlo a una persona adulta de confianza. Hay también un número de ayuda telefónica: 116111 (teléfono de ayuda a la infancia y adolescencia).

ACTIVIDADES

OBJETIVOS

- ▶ Entender el concepto de identidades y relaciones digitales.
- ▶ Debatir sobre las ventajas, riesgos e inconvenientes del uso de redes e identidades digitales.
- ▶ Distinguir elementos básicos para la protección de la intimidad y la privacidad en redes.
- ▶ Relacionar las identidades digitales y su semejanza o disparidad con la propia identidad o autoconcepto.
- ▶ Crear identidades digitales basadas en la igualdad, el respeto y los buenos tratos.

IDEA CLAVE

Las redes sociales pueden ser divertidas y generar bienestar si se usan desde el respeto y los buenos tratos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se aborda el uso de las tecnologías, en concreto las redes sociales, para reflexionar sobre los “buenos usos” y los “malos usos”. La meta es llegar a la conclusión de que los “buenos usos” son aquellos que ayudan a relacionarse de manera positiva, en clave de respeto, cuidado e igualdad; y los “malos usos” son los que favorecen esquemas de relación contrarios a esos valores (desequilibrios, faltas de respeto, desigualdades, etc.). Se introducen

así conceptos básicos en este tema, y nociones de privacidad y seguridad.

Se propone asimismo una actividad de “representación sin palabras”, donde el profesorado puede dar algunas indicaciones al alumnado para ayudarle en su interpretación.

Esta propuesta también va encaminada a detectar las diferencias entre chicas y chicos para hacer una primera aproximación a diferencias de género en los usos de las tecnologías y redes sociales.

DESARROLLO

1. Juego: representación sin palabras

Se divide la clase en cuatro grupos y a cada uno de los grupos se le asignan dos conceptos al azar, que son “secretos”, es decir, cada grupo solo conoce sus conceptos. La tarea tiene tres partes:

- 1) Cada grupo define sus dos conceptos. Vamos a trabajar con los siguientes: Identidad digital, Red social, Selfi, Influencer, Follower, Intimidación digital, Privacidad digital y Postureo. Si algún grupo desconoce alguno de los conceptos que le ha tocado, el profesorado puede ayudarles con pequeñas indicaciones o poner a su disposición un ordenador para que hagan una búsqueda.
- 2) Después de definir cada concepto, cada grupo debe pensar cómo lo va a representar mediante dibujos, mímica y sonidos para que el resto de la clase lo adivine. No va a poder usar palabras en esa representación.
- 3) Tras un tiempo para prepararlo, cada grupo representa sus conceptos y tiene un minuto para conseguir que el resto del aula lo adi-

vine. Una vez adivinado (o descubierto si pasa más de un minuto), el grupo explica el concepto al resto del aula.

Tras descubrir cada concepto, se abre un pequeño debate para recoger opiniones.

2. Trabajo con grupos: usando redes

Se mantienen los grupos anteriores y a cada grupo se le entrega uno de estos temas:

- 1) Malos usos de las redes/identidades digitales.
- 2) Buenos usos de las redes/identidades digitales.
- 3) Formas de proteger tu intimidad/privacidad en redes.
- 4) Formas de actuar en el caso de que te molesten en redes.

Cada grupo expone su trabajo y se comenta en el aula.

Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con información para esta actividad.

3. Debate final

Se plantea un debate con las siguientes cuestiones:

- ¿Cuáles son las diferencias en el uso de redes por parte de chicas y chicos?
- ¿Qué se podría hacer para mejorar el uso que se hace de redes y favorecer los buenos tratos?

Se cierra con conclusiones y con la idea clave.

MATERIALES

— ANEXO PARA EL PROFESORADO:
Uso de redes sociales.

ANEXO PARA EL PROFESORADO:

Uso de redes sociales

Las redes sociales son herramientas que nos permiten comunicarnos y relacionarnos con otras personas. Si se decide hacer uso de ellas, es necesario reflexionar sobre los “buenos usos” y los “malos usos”. De este modo, planteamos que los “buenos usos” son aquellos que nos ayudan a relacionarnos de manera positiva, en claves de respeto, cuidados e igualdad; y los “malos usos” son los que favorecen esquemas de relación contrarios a esos valores (desequilibrios, faltas de respeto, desigualdades, etc.).

ALGUNOS BUENOS USOS

- Respetar y tratar bien a todas las personas, tanto a quienes conoces como al resto de personas.
- No enviar ni reenviar información (imágenes, vídeos...) si sospechas que no tiene la autorización de la protagonista (la mejor opción es borrar).
- No enviar ni reenviar mensajes ofensivos, rumores, insultos, noticias falsas...

ALGUNOS MALOS USOS

- Mentir.
- Hacerse pasar por otra persona.
- Acosar.
- Enviar o reenviar información falsa o íntima, rumores, insultos...

SEGURIDAD DIGITAL

Algunas ideas sobre privacidad para proteger la intimidad digital:

- Usa contraseñas largas, con números, letras y símbolos, y cámbialas cada cierto tiempo.
- No uses la misma contraseña para todos los perfiles.
- No compartas información que solo debes tener tú (por ejemplo, las contraseñas).
- No compartas otros datos personales con personas que no conoces.
- Comparte solo la información que no te importe que sea vista por otras personas.
- Si decides compartir imágenes o vídeos íntimos, haz que sean anónimos (no muestres tu rostro ni rasgos corporales o del entorno que pueden identificarte).
- Usa las herramientas de privacidad de los entornos virtuales (la mayoría tienen opciones que permiten controlar quién accede a tus datos: pública, contactos, amistades...).