

The background is a solid orange color with a pattern of white, stylized geometric shapes and symbols. These include a question mark, a hand with fingers spread, a zigzag line, a large eye, a mouth, and various abstract forms. The text '30' is centered in the upper half of the image.

30

ESO

INTRODUCCIÓN 121

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS Sesión 0: Constelación de símbolos 124

UNIDAD 1

**IMAGEN CORPORAL:
LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE** Sesión 1: Aprender a comer.
Corresponsabilidad 126

Sesión 2: ¿Me alimento bien? 134

UNIDAD 2

**SOMOS SERES
SEXUADOS III** Sesión 3: El deseo sexual 136

Sesión 4: Falsas creencias sobre
la sexualidad 140

Sesión 5: Orientación del deseo sexual 144

UNIDAD 3

**RELACIONES
DE ENAMORAMIENTO** Sesión 6: Vamos a ligar 149

Sesión 7: ¿Qué es el amor? 152

Sesión 8: ¿Cómo digo "te quiero"? 156

Sesión 9: Amores no correspondidos 158

UNIDAD 4

**RELACIONES
AFECTIVAS Y SEXUALES** Sesión 10: Nuestras canciones de
amor favoritas 160

Sesión 11: Las relaciones personales
y las nuevas tecnologías 163

UNIDAD 5

NOS TRATAMOS BIEN III Sesión 12: Detectando la violencia 166

INTRODUCCIÓN

En este curso abordamos como tema nuevo el enamoramiento. Éste es un sentimiento que despierta importantes expectativas en cuanto deseo de compartir afectos y sexo con otra persona. Para los y las adolescentes, al igual que para el resto de los seres humanos, es una cuestión seria y nunca debemos restarle importancia o tomarla a broma, pues sería despreciar su manera de sentir y, en definitiva, su persona. Es decir, no debemos calificarlo como chiquillada que ya adquirirá su verdadera dimensión en la edad adulta. Caso distinto es que, siempre desde la seriedad, intentemos desdramatizar y paliar situaciones dolorosas.

Si un o una adolescente puede sentir frustración por no ver reconocidos sus sentimientos como importantes, quienes se enamoran de personas del mismo sexo todavía hoy reciben el mensaje de que sus sentimientos son equivocados y de que no sólo deben ser aplazados, sino cambiados. En nuestro país, hasta épocas recientes –finales del XX– y, en la actualidad, en muchos lugares del planeta, se entendía que el deseo sexual normal era el deseo heterosexual y, en épocas en las que nuestro estado era confesional, la homosexualidad era calificada de pecado por la Iglesia y de delito por el Estado. Ayudaban en esto algunos psiquiatras para quienes era una enfermedad. Así, la homosexualidad era pecado, enfermedad y delito. La ley podía llevar a la persona homosexual a prisión bajo la ley de “peligrosidad social”. Sin embargo, en la actualidad, en España, las relaciones homosexuales son consideradas en igualdad de condiciones a las heterosexuales, con la admisión del matrimonio entre homosexuales y su derecho a tener hijos.

Pero la sociedad no ha “normalizado” las relaciones homosexuales, tal como hemos dicho en un apartado anterior¹, lo que hace que la mayoría las “tolere” en el sentido de que “cada uno que haga con su vida lo que quiera”. Ahora bien, en determinados casos, cuando saben o sospechan que alguien es homosexual no dudan en estigmatizarlo.

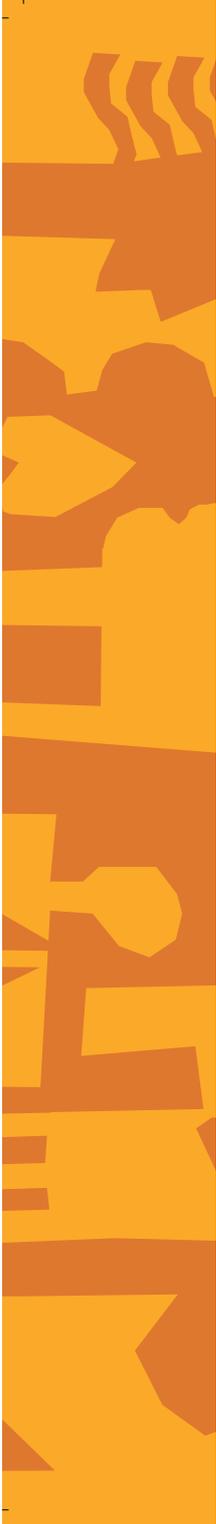
En la adolescencia, cuando una persona empieza a situarse en el mundo “sexual”, el desear a alguien de su mismo sexo puede convertirse en algo difícil de llevar, pues en las salidas a ligar, las conversaciones con sus iguales sobre gustos sexuales etc., tendrá que fingir, callarse o exponerse a burlas. Variantes todas del aislamiento.

Tenemos que contar con que entre nuestro alumnado haya quien tenga deseos homosexuales. Dado nuestro automatismo a pensar las relaciones sexuales como heterosexuales, un buen ejercicio es imaginarse que en la clase hay al menos una chica y un chico homosexual y que nos estamos dirigiendo a ellos. Ofrecer en clase una imagen positiva de la homosexualidad, puede ayudar a la autoestima y a paliar soledades.

Las relaciones de enamoramiento difieren según las personas, no según la orientación. Podemos aproximarnos a una definición del estado de enamoramiento como aquella situación en la que una persona siente gran atracción física y psicológica por otra, lo que le hace pensar siempre en ella y querer pasar con ella el mayor tiempo posible. El conocimiento de esa persona nos irá diciendo si nos gusta cómo actúa, cómo piensa, cómo se comporta con nosotros y, en definitiva si nos conviene seguir con ella. Lo mismo le ocurrirá a ella.

¹Ver Marco Teórico de esta Guía.





INTRODUCCIÓN

Considerar que los sentimientos amorosos son sentimientos humanos y propios tanto de chicas como de chicos redundará en beneficio y bienestar de todos, pues aumentará la autonomía de las chicas y la capacidad de expresión y satisfacción de los chicos a quienes ha de inculcárseles que también tienen derecho a expresar sus sentimientos y a ser escuchados, aunque en el estereotipo social esté marcado como debilidad.

Sabido es que todo el mundo tiene en mayor o menor medida dificultades para expresar, reconocer y decidir sobre las situaciones de enamoramiento, y que, sin embargo, tenemos que aprender a expresar sentimientos, a admitir respuestas negativas y a no burlarnos de los sentimientos que alguien puede tener hacia nosotros cuando no les correspondemos.

Nuestra tarea consistirá en, a la vez que comprendemos y respetamos las situaciones de enamoramiento, inculcar que la situación es cosa de dos y no sólo de las chicas. Para ellas la sociedad ha construido el mito del amor romántico, que podríamos resumir del siguiente modo, aún a riesgo de caricaturizar:

1. El amor es más cosa de chicas, de ahí que ellas cuenten con gran número de publicaciones que dan consejos sobre el amor, mientras que los chicos no, como si ellos lo supiesen por naturaleza o como si no fuese cosa de ellos.
2. El amor es el objetivo primordial en la vida de las chicas. Existe una persona que llegará y las hará felices y en la que se depositan las expectativas de futuro, en ocasiones, por encima de las expectativas académicas o profesionales.
3. Quien tiene que tomar la iniciativa es el chico.

Las revistas destinadas a chicas mantienen en gran medida este esquema de chica para el amor. A estas revistas debemos reconocerles el mérito de que hablan de una manera abierta y desenfadada de temas sexuales y afectivos, pero los modelos que transitan por las revistas no difieren mucho de modelos de antaño, esto es, que es a las chicas a quienes corresponde manejar tales asuntos al ser muy embarazosos para los chicos, ya que ellos son torpes por naturaleza, dado que su fortaleza les impide manejar sentimientos *blandos*.

Fomentar la igualdad en las relaciones amorosas es una de las tareas más importantes como antídoto para la violencia en general y la de género en particular, pues el ejercicio de expresar los propios sentimientos y escuchar los ajenos disminuye el riesgo de utilizar la violencia como forma de expresión.

Tal como afirma Charo Altable (2000, 397-98) [...] "el modelo de amor romántico sigue ocupando una gran importancia, influyendo catastróficamente en mujeres y varones, al permitir establecer relaciones de dominio y dependencia, en las que el otro ocupa un lugar imaginario de deseo, imposible de ser colmado o satisfecho.

INTRODUCCIÓN



[...] Es preciso establecer las bases de otro modelo amoroso [...] más igualitario para varones y mujeres
[...] Porque el amor, como la inteligencia, puede desarrollarse o anquilosarse.

[...] Este nuevo modelo amoroso, ajeno a los estereotipos de lo masculino y lo femenino [...] puede ser incorporado en la conciencia de mujeres y varones. Se evitará así que las mujeres tengan una menor autoestima y una escasa dedicación a sus proyectos, o una supeditación de su deseo al de otra persona, con los consiguientes malos tratos emocionales o sexuales”.



UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

Constelación de símbolos

OBJETIVOS

- Crear un clima de confianza y comunicación interpersonal en el grupo.
- Descubrir los aspectos positivos que existen en los demás.

CONCEPTOS CLAVE

- Autoestima.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Es muy importante que todos los símbolos se refieran exclusivamente a cualidades positivas de los demás. Y que sean cualidades reales, o se piense que lo son. El objetivo es que cada persona del grupo se vea valorada por las demás. Es importante cuidar que la actividad se desarrolle en un ambiente de seriedad y sinceridad.

RECURSOS

- Un folio y un bolígrafo.

FUENTE

NEGRO FRAILE, J. L. y BRUNET GUTIÉRREZ J.J. (1982): *Tutoría con adolescentes: técnicas para mejorar las relaciones interpersonales a lo largo del curso*, San Pio X, Madrid, p.141.

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

Constelación de símbolos

DESARROLLO

1.

Se divide la clase en grupos de 6 alumnas y alumnos.

2.

La actividad consiste en que cada persona debe escoger para cada componente del grupo un SÍMBOLO QUE REPRESENTA SU MANERA DE SER, indicando el motivo por el que lo representa así.

Se les puede facilitar algún ejemplo:

- Una estrella, porque acompañas en los momentos difíciles, como las estrellas en la noche.
- Una rosa, porque eres simpática/o, etc.

3.

Durante 10 minutos estarán en silencio, mientras cada persona escoge los símbolos que mejor representan a cada quien. Pueden utilizar una cara del folio para tomar notas o hacer un borrador.

4.

Puesta en común en grupo:

- Se comienza en orden y cada persona va diciendo el símbolo con el que ha representado a cada componente del grupo.
- Cada chico o cada chica va formando su propia constelación de símbolos con las notas que van tomando sobre sí.

5.

Cuando todos los grupos han acabado se establece un intercambio sobre lo que a cada persona le han dicho y su propia percepción: si está de acuerdo; si está en desacuerdo; si le han dicho cosas que nunca había pensado; etc.



UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

OBJETIVOS

- Valorar el índice de masa corporal como un indicativo del peso correcto.
- Conocer los principios de una alimentación saludable.
- Valorar los beneficios del ejercicio físico moderado y regular.
- Sentirse corresponsables de las distintas tareas del hogar.
- Favorecer en nuestro alumnado el análisis crítico de los patrones alimenticios propugnados desde los medios de comunicación y la industria.
- Conocer los riesgos de los trastornos de la alimentación.

CONCEPTOS CLAVE

- El índice de masa corporal.
- El autocuidado. La corresponsabilidad.
- Trastornos de la alimentación.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Sería adecuado realizar estas sesiones, siempre que sea posible, al tiempo que en otras materias se trabaja sobre el mismo tema (en Biología y Geología, la alimentación; en Educación Física la importancia de cuidar el propio cuerpo para llegar a la edad adulta en "buena forma"; en Ciencias Sociales la evolución de los modelos de belleza a lo largo de la Historia). Es interesante también retomar el tema a lo largo del curso y pedirles que analicen si se han producido cambios en sus hábitos alimenticios y de ejercicio físico.

RECURSOS

- Texto 1 y 2.
- Díptico para el alumnado: Pirámide Naos y Orientaciones sobre las raciones de alimentos.
- Fichas 1, 2, 3, 4 para el alumnado.
- Tabla IMC.

FUENTE

- Las *Orientaciones sobre raciones de alimentos aconsejadas según la edad* están recogidas de la página web www.consumer.es en su apartado *Prevenir la obesidad infantil*.

UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

DESARROLLO

1.

Empezamos leyendo los textos 1 y 2 y recordándoles que solamente entre el 1y el 10% de la población se corresponde con los modelos publicitarios habituales. Recordamos también las actividades realizadas en la unidad 3 de 2º de ESO *Cómo construir tu propio modelo de belleza*. Si tienen alguna pregunta o comentario que hacer lo discutimos entre toda la clase.

- a. Se les pide a continuación que describan al hombre y a la mujer ideal con cinco adjetivos (no les decimos qué tipo de adjetivos) con los que previamente la mayoría del grupo esté de acuerdo.
- b. A continuación, debatimos sobre lo que ha salido: si los adjetivos tienen que ver con características físicas o de forma de ser, si creen que esos modelos son de personas reales, si nos gustaría que nos valorasen por estas características, etc.

2.

Les entregamos el díptico que se adjunta. Lo leemos y lo comentamos. Les decimos que les vamos a pedir que elaboren en casa un pequeño dossier para el próximo día, con su índice de masa corporal (IMC). Les pedimos que anoten en la ficha nº 1 lo que comen a lo largo de dos días y que lo comparen con la propuesta de alimentación saludable que aparece en la ficha que les facilitamos. También tendrán que registrar durante una semana las actividades que hayan realizado y que hayan supuesto ejercicio físico como practicar algún deporte, caminar, nadar, correr, tareas domésticas, etc. Después cubrirán la ficha sobre la corresponsabilidad en las tareas domésticas y, por último, la ficha de valoración para entregar. Es conveniente leer las fichas en clase por si hay alguna duda antes de realizar estas actividades.

3.

Para finalizar, les proponemos un juego en gran grupo: Relacionar cada uno de los vocablos y expresiones con otras cuatro palabras o frases:

- Imagen personal
- Belleza
- Vida saludable
- Autoestima
- Autonomía personal
- Comida basura
- Actividad física saludable



UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

TEXTO 1

Todos los días mueren debido al hambre y la pobreza alrededor de veinticinco mil personas en el mundo.

Más de dos mil millones de personas en todo el mundo padecen la llamada *hambre oculta*, que es la relacionada con la malnutrición producida por falta de micronutrientes (vitaminas y minerales).

Cerca del setenta y cinco por ciento de las personas en el mundo víctimas del hambre y la pobreza viven en las zonas rurales con menos recursos. En estas regiones reside la gran mayoría de los casi once millones de niños y niñas que mueren antes de cumplir los cinco años; los 121 millones que no frecuentan la escuela y las 530.000 mujeres que fallecen durante el embarazo y el parto; también se producen los 300 millones de casos de paludismo agudo y el millón de muertes por esta enfermedad cada año.

Mientras tanto, la obesidad se ha convertido en un problema sanitario acuciante en el primer mundo

TEXTO 2

“Han bastado diez años para que las cifras sobre incidencia de anorexia y bulimia en nuestro país se equiparen a las del resto de los países europeos, convirtiéndose así en la tercera enfermedad (la primera es el asma, y la segunda la obesidad) más frecuente entre los adolescentes. Ahora, aproximadamente, una de cada cien adolescentes de entre 14 y 18 años cae en las garras de la anorexia, mientras que un 2,4% desarrolla bulimia. Y no sólo el sexo femenino (la anorexia nerviosa afecta quince veces más a mujeres que a hombres) se está enganchando a los trastornos de la alimentación, también los varones han empezado a verse reflejados significativamente en las estadísticas.

Las investigaciones realizadas en España están aportando ya algunas respuestas al porqué de este aumento espectacular de casos, así como las razones que justifican esta alarma: “los cambios sociales, un mejor diagnóstico, un nuevo comportamiento de la enfermedad y un conocimiento mayor de las consecuencias físicas de padecer trastornos de la alimentación.” Entre los cambios sociales, podemos destacar la instalación de la cultura de la delgadez en nuestra sociedad y el que muchos adolescentes desayunen, coman, merienden o cenan solos.

(Texto extraído de la red: <http://www.aula21.net/Nutriweb/anorexia.htm#¿Por%20qué>)

UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

PIRÁMIDE NAOS

"Los cambios en los estilos alimentarios, el menor gasto de energía asociado a unos estilos de vida sedentarios y el envejecimiento de la población, unidos al tabaquismo y al consumo de alcohol, son los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y constituyen un reto cada vez mayor para la salud pública"... "en las comunidades o países donde se han llevado a cabo intervenciones generalizadas integradas, se han observado enorme disminuciones de los factores de riesgo". (Informe técnico 916. OMS/FAO, 2003).

La evidencia científica actual nos viene a demostrar que el ejercicio físico regular y la alta ingesta de fibra disminuyen el riesgo de obesidad, así como el ambiente escolar y familiar favorecedores de elecciones alimentarias saludables para los niños y niñas. Por el contrario, el sedentarismo, el consumo elevado de alimentos altamente energéticos, la ingesta de bebidas gaseosas azucaradas y zumos de frutas edulcorados con azúcar, así como la publicidad agresiva de alimentos densos y comida rápida, condicionan el aumento de peso y la tendencia a la obesidad.

La finalidad de la Estrategia NAOS, propuesta desde el Ministerio de Sanidad y Consumo es la de fomentar una alimentación saludable y promover actividad física para evitar el sobrepeso, y así poder disminuir las enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad. La pirámide de la estrategia NAOS traduce las recomendaciones nutricionales y de ejercicio físico en forma de símbolos visuales que facilitan su interpretación, tanto para los niños y niñas como para los adultos.



La Estrategia NAOS está disponible en: <http://www.aesan.msc.es/aesa/web/AESA.jsp>

UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

Orientaciones sobre raciones de alimentos aconsejadas para chicas y chicos mayores de 10 años

	Una ración es	Raciones/ día
Lácteos	1 taza de leche (200 - 250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30 - 40 g queso magro	4
Carne, Pescado, Huevos	80 - 100 g de carne ó 100 - 120 g de pescado 1 - 2 huevos medianos 30 - 40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales, Patatas, Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (60 - 80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	4 - 6
Verduras	Plato (200 g) y guarnición (80 - 100 g)	2
Frutas	1 pieza mediana (120 - 150 g) 2 - 3 pequeñas 1 vasito de zumo	3
Frutos secos	Un puñado (20 - 30 g)	3 - 7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2 - 4
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6 - 8 vasos	

- La alimentación debe ser variada, equilibrada y suficiente, adaptada a las necesidades de cada persona y a las diferentes etapas del crecimiento y del ejercicio físico realizado.

- La distribución de alimentos se hará a lo largo del día siguiendo las recomendaciones, no de forma rígida sino adaptando los menús semanales y teniendo en cuenta la época del año.

- Combinar alimentos frescos y cocinados con distintos procedimientos (fritos, asados, guisados, cocidos, a la plancha, al vapor...).

- Las necesidades nutritivas se cubrirán a lo largo del día y se recomienda repartirlas en **5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena**, de manera que de las calorías totales el 25% correspondan al desayuno y la media mañana; el 30 o 40% a la comida; el 10 o 15% a la merienda y el 20 o 30% a la cena.

- Se requiere también que los alimentos proporcionen aproximadamente un 50 o 55% de hidratos de carbono, un 30 o 35% de grasas, un 10 a 15% de proteínas además de vitaminas y minerales en proporciones adecuadas.

UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

FICHA 1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	DÍA 1	DÍA 2
Un desayuno completo y equilibrado es el que se compone de un lácteo (leche, cuajada, yogur...), cereales (tostadas, galletas, cereales de desayuno o muesli, etc.) y fruta o zumo. Después de dormir nuestros niveles de energía por la mañana son bajos, ya que el organismo lleva más de 8 horas sin probar alimento.	DESAYUNO	
Comer 5 veces al día hace que las digestiones sean mejores y que en ningún momento nos falte energía para afrontar las actividades diarias. Además evitas picar fuera de horas y que llegues a la siguiente comida con demasiada hambre.	MEDIA MAÑANA	
El pan es un alimento rico en almidón, un hidrato de carbono complejo que proporciona la energía que necesitas para poder funcionar y desarrollarse correctamente.	COMIDA	
Los refrescos son bebidas que contienen fundamentalmente agua carbonatada o con gas, azúcares y distintos aditivos (saborizantes, colorantes, conservantes). Las calorías que aportan son "calorías vacías", es decir, que no nutren el organismo.	MERIENDA	
La llamada "comida basura" es rica en calorías, grasas, azúcares y sodio.	CENA	
ENTRE HORAS		

FICHA 2

Ejercicio físico saludable	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA							
TARDE							



UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

FICHA 3

Corresponsabilidad	Voy a la compra	Cocino (Indicar si cocino para toda la familia o no)*	Pongo la mesa*	Recojo la mesa*	Friego la vajilla	Recojo la cocina*	Bajo la basura al contenedor	Otros (Especificar)
Es mi responsabilidad								
Habitualmente								
A veces								
Casi nunca o nunca								

* Voy a la compra solo/a o acompañada/o; cocino solo/a o con otras personas...

FICHA 4

VALORACIÓN PERSONAL

1. He hecho/no he hecho todas las fichas. ¿Por qué?
2. Me han resultado o no muy interesantes ¿Por qué?
3. He aprendido o no he aprendido cosas que no sabía
4. Mi alimentación es muy, bastante, poco, nada saludable
5. Si has contestado que poco o nada, ¿piensas que puedes modificar alguno de tus hábitos? ¿Qué necesitas para ello?
6. ¿Cuáles son las cualidades por las que te gustaría que tus amigos/as, compañeros/as te apreciaran?
7. Quiero añadir...

UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 1

Aprender a comer. Corresponsabilidad

TABLA IMC

Índice de masa corporal (índice de Quetelet)

En los últimos años se utiliza este índice para clasificar a las personas por su peso. Durante la infancia, el IMC va cambiando y no se pueden utilizar valores fijos.

Se suele completar con los percentiles de niñas y niños correspondientes.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)						
IMC= PESO en Kilos/TALLA ² (estatura en m ²)						
	Edad	Déficit	Normal	Sobrepeso	Riesgo	Obesidad
CHICOS	10	<15,5	15,5 - 18,2	>18,2	>19,4	>22,1
	11	<15,9	15,9 - 18,9	>18,9	>20,2	>23,2
	12	<16,5	16,5 - 19,7	>19,7	>21,0	>24,2
	13	<17,0	17,0 - 20,4	>20,4	>21,8	>25,1
	14	<17,6	17,6 - 21,2	>21,2	>22,6	>26,0
	15	<18,2	18,2 - 21,9	>21,9	>23,4	>26,8
	16	<18,9	18,9 - 22,7	>22,7	>24,2	>27,5
	17	<19,5	19,5 - 23,4	>23,4	>24,9	>28,2
	18	<20,2	20,2 - 24,1	>24,1	>25,6	>29,0
CHICAS	10	<15,5	15,5 - 18,7	>18,7	>19,9	>22,9
	11	<16,0	16,0 - 19,5	>19,5	>20,8	>24,1
	12	<16,5	16,5 - 20,2	>20,2	>21,8	>25,2
	13	<17,1	17,1 - 21,0	>21,0	>22,5	>26,3
	14	<17,6	17,6 - 21,7	>21,7	>23,3	>27,3
	15	<18,2	18,2 - 22,3	>22,3	>24,0	>28,1
	16	<18,7	18,7 - 22,9	>22,9	>24,7	>28,9
	17	<19,1	19,1 - 23,4	>23,4	>25,2	>29,6
	18	<19,4	19,4 - 23,8	>23,8	>25,6	>30,3

UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 2

Me alimento bien

OBJETIVOS

Ver sesión 1.

CONCEPTOS CLAVE

Ver sesión 1.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Ver sesión 1.

DESARROLLO

1.

Recogemos la hoja de Valoración personal y les vamos preguntado su respuesta a las distintas cuestiones. Al mismo tiempo, debatimos sobre las diferentes respuestas.

2.

Nos detenemos en la ficha 3 para debatir sobre la importancia de que todas las personas que conviven en la casa compartan las tareas que nos permiten vivir con comodidad: limpiar, hacer la compra, cocinar, planchar, fregar, ayudar a hacer los deberes,...

3.

Volvemos a pedirles que, rápidamente, todo el mundo a la vez, describan al hombre y a la mujer ideal. Esperamos que puedan salir adjetivos como sana o saludable, ágil, alegre, responsable o cosas por el estilo. Al terminar, valoramos las diferencias que pudiera haber con lo hecho el primer día.

4.

Para finalizar, les proponemos un juego de simulación. En pequeño grupo, elegiremos tres alimentos, entre una propuesta variada, que llevaríamos a una isla desierta en la que dos personas vamos a pasar un mes. Sólo podemos llevar tres alimentos. Tenemos cerillas, agua potable y algunos útiles de cocina, entre los que destaca una cacerola y un cuchillo. En la isla hay fruta fresca en abundancia y un lago donde se puede pescar, pero no tenemos útiles de pesca. Tampoco tenemos armas de fuego. En primer lugar, las personas de cada grupo deben ponerse de acuerdo argumentando las razones para elegir uno u otro alimento. Para finalizar, el grupo-clase tendrá que elegir sus tres alimentos entre aquellos propuestos en pequeño grupo.

UNIDAD 1

IMAGEN CORPORAL: LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Sesión 2

Me alimento bien

Alimentos propuestos:

- a. 20 kilos de arroz
- b. 20 kilos de garbanzos
- c. 20 pizzas envasadas con una caducidad de 20 días.
- d. 60 latas de cola
- e. 20 quesos de Cabrales
- f. 20 litros de leche con una caducidad de 1 mes
- g. 20 latas de jamón cocido de 250 gramos
- h. 60 bollos rellenos de chocolate
- i. 2 kilos de caramelos de distintos sabores
- j. 20 botes de salsa de tomate
- k. 20 kilos de azúcar

ACTIVIDADES OPCIONALES

1. Participación del alumnado en los talleres que, sobre alimentación, ofrecen los Centros de Formación del Consumidor.
2. Podríamos grabar algunos anuncios de los que se emiten en horario infantil (son interesantes los de los sábados por la mañana ya que el horario infantil es muy reducido en TV), visionarlos y analizar el lenguaje y las características de los alimentos que se anuncian. Podríamos recoger anuncios de revistas sobre cirugía estética, estética en general y productos light, para analizar la industria que se genera alrededor de esos modelos inalcanzables de los que ya habremos hablado. Veremos también la contradicción existente entre los anuncios de alimentos dirigidos a un público infantil y aquellos otros dirigidos a personas adultas.



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 3

El deseo sexual

OBJETIVOS

- Identificar el propio deseo sexual.
- Búsqueda de salidas adecuadas para su autorregulación.
- Revisar la influencia de la regulación social de la sexualidad en la expresión del deseo sexual.
- Potenciar la igualdad entre los sexos.
- Analizar la doble moral existente para hombres y mujeres ante la libre expresión del deseo sexual.

CONCEPTOS CLAVE

- Deseo sexual.
- Excitación sexual.
- Amor.
- Enamoramiento.
- Pasión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se debe tener en cuenta si el grupo realizó el curso anterior la sesión *Cuerpo y deseo: la respuesta sexual humana* de la unidad "Seres sexuados II". Si no se realizó, debería realizarse antes que ésta; si se hizo, solo se repasarán los conceptos recogidos en dicha sesión. Hay que diferenciar, en la ficha 1, las elecciones que hacen chicas y chicos, pues la educación recibida mantiene un enfoque diferente de la sexualidad para ellas y ellos. El deseo sexual humano no es una fuerza inexorable que requiera una satisfacción inmediata, pero tampoco es una realidad que se pueda ignorar y reprimir contundentemente. (En las especies más evolucionadas en la escala filogenética, el deseo sexual depende más de la experiencia social y del aprendizaje que de la dependencia hormonal).

RECURSOS

- Ficha 1.
- Ficha 2.

FUENTE

GÓMEZ ZAPIAÍN, Javier (2004): *Programa de Educación Afectivo-Sexual para Asturias*, Entre Mucedá, Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, Gobierno del Principado de Asturias, Oviedo.

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 3

El deseo sexual

DESARROLLO

1.
Se entrega la ficha 1 a cada alumna y a cada alumno.
2.
Se les pide que identifiquen las emociones y afectos que crean que tienen relación con el deseo sexual, tanto positiva como negativamente y completen los porqués de su elección.
3.
Puesta en común y posible aclaración de los conceptos clave.
4.
A continuación se forman grupos de cuatro o cinco personas y se entrega a cada grupo la ficha 2.
5.
Deben analizar y discutir la situación para buscar soluciones consensuadas, si es posible, a las preguntas de la ficha.
6.
Se realiza la puesta en común.
7.
Se pueden recoger las fichas para una posterior evaluación.



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 3

El deseo sexual

FICHA 1

AMOR	VERGÜENZA	MIEDO	PLACER
CARIÑO	TERNURA	NERVIOSISMO	SEGURIDAD
TIMIDEZ	IRA	ENOJO	ALEGRIA
CULPA	ANHELO	INCAPACIDAD	SORPRESA

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 3

El deseo sexual

FICHA 2

Dilema

Nos encontramos ante una persona que en un momento determinado tiene un intenso deseo de mantener relaciones sexuales y no tiene pareja.

Cuestiones para el debate:

- 1- ¿Te parece que esta situación se da en personas de tu edad?
- 2- ¿Qué podría hacer esa persona en esa situación?
- 3- ¿Crees que pasaría algo si una persona no satisface de inmediato sus deseos sexuales?
- 4- ¿Qué formas de satisfacción sexual alternativas se te ocurren?
- 5- ¿Crees que alguien tiene derecho a forzar a otra persona para mantener relaciones sexuales?
- 6- ¿Crees que las chicas reaccionarían de manera diferente que los chicos en esta situación?



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 4

Falsas creencias sobre la sexualidad

OBJETIVOS

- Identificar las falsas creencias sobre la sexualidad.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En el debate es aconsejable ir preguntando el porqué de sus respuestas a alumnas y alumnos de forma que todas las personas que quieran puedan participar, sin, por otra parte, forzar a nadie a hablar.

RECURSOS

- Ficha 1, para el alumnado.
- Ficha 2, recursos para el profesorado.

FUENTE

Propia y adaptada del Programa *Ente Mecedá*, pág. 21.

DESARROLLO

1. Se entrega a cada alumna y a cada alumno la ficha 1 y dos tarjetas, una roja y otra verde.
2. Durante cinco minutos leen individualmente las frases.
3. Se pasa al análisis y debate de cada una de las frases; para ello se utilizará la siguiente dinámica:
 - a. Se lee en voz alta una frase y se les pide que, si están de acuerdo con la afirmación, levanten la tarjeta verde y, si están en desacuerdo, la tarjeta roja.
 - b. Después de cada frase, se les va preguntando, por qué sí o por qué no, de forma aleatoria entre el alumnado (para evitar que siempre respondan las mismas personas).
4. Al final, si hay tiempo, puede haber un debate abierto sobre el desarrollo de la sesión o sobre los propios mitos.

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 4

Falsas creencias sobre la sexualidad

FICHA 1

1. Casi todas las/os adolescentes han tenido relaciones sexuales antes de los 19 años.
2. Para tener relaciones sexuales es necesario estar enamorada/o.
3. Una mujer nunca debe tomar la iniciativa en la relación sexual.
4. Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y el orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.
5. Se puede disfrutar del sexo sin practicar el coito.
6. Antes había menos gays y lesbianas que ahora.
7. Con el condón se siente menos.
8. Una mujer adulta debe tener el orgasmo durante la penetración.
9. Una chica no puede quedarse embarazada si ha tenido una sola relación sexual con coito.
10. El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.
11. Una chica siempre puede saber o determinar con bastante exactitud los períodos de su ciclo menstrual en los que no puede quedarse embarazada.
12. El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez.
13. Un hombre con un pene grande es más potente sexualmente que uno con pene pequeño.
14. Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que tiene problemas sexuales.
15. En el caso de chicas y chicos que han sido o son víctimas de abuso sexual, éste ha sido realizado generalmente por extraños.
16. Es incómodo relacionarse con personas homosexuales si eres de su mismo sexo puesto que tratarán de ligarte.



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 4

Falsas creencias sobre la sexualidad

FICHA 2

- 1. Casi todas las/os adolescentes han tenido relaciones sexuales antes de los 19 años.**
Una proporción estimable de adolescentes no inician su actividad sexual hasta momentos posteriores.
- 2. Para tener relaciones sexuales es necesario estar enamorada/o.**
Para mantener relaciones sexuales no es necesario estar enamorada/o, ya que el deseo erótico puede activarse con personas que no sean la propia pareja. El deseo sexual y el amor romántico son dos dimensiones independientes que a menudo van juntas.
- 3. Una mujer nunca debe tomar la iniciativa en la relación sexual.**
No. Algunas mujeres tienen miedo de tomar la iniciativa porque se las califique de "chicas fáciles". Hombres y mujeres tienen el mismo derecho a tomar la iniciativa.
- 4. Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.**
No es perjudicial no eyacular cada vez que el hombre tiene una erección. La erección es una respuesta refleja que ocurre fuera incluso del ciclo de respuesta sexual. La respuesta sexual humana no consiste en una carrera de obstáculos para conseguir llegar a una meta, sino que se trata de un juego de sensaciones.
- 5. Se puede disfrutar del sexo sin practicar el coito.**
Existen otras prácticas sexuales como la masturbación o el petting para llegar al orgasmo sin tener que pasar por la penetración. El petting es acariciar o besar cualquier parte del cuerpo, lamer los lóbulos de las orejas, dar masajes sensuales... En definitiva, un intercambio de muestras de afecto, de juego amoroso y placentero en el que todo está permitido, excepto el coito.
- 6. Antes había menos gays y lesbianas que ahora.**
No es que hubiese menos gays y lesbianas, lo que ocurría es que no se mostraban públicamente por la discriminación legal y social que había hacia ellos y ellas.
- 7. Con el condón se siente menos.**
Podría ser una impresión subjetiva, aunque queda contrarrestada con la seguridad que proporciona.
El condón es la protección contra las enfermedades de transmisión sexual, VIH y embarazos no deseados. Hay que ser siempre muy cuidadosas/os y practicar sexo seguro.

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 4

Falsas creencias sobre la sexualidad

- 8. Una mujer adulta debe tener el orgasmo durante la penetración.**
No. Como hemos dicho, para la mayoría de las mujeres el órgano desencadenante del orgasmo es el clitoris.
- 9. Una chica no puede quedarse embarazada si ha tenido una sola relación sexual con coito.**
Una mujer puede quedarse embarazada desde la primera vez que tenga relaciones sexuales.
- 10. El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.**
Tienen el efecto contrario. Pueden aumentar el deseo momentáneamente al reducir determinadas inhibiciones; pero pueden interferir seriamente en la respuesta sexual. A la larga resulta fatal.
- 11. Una chica siempre puede saber o determinar con bastante exactitud los periodos de su ciclo menstrual en los que no puede quedarse embarazada.**
No hay seguridad absoluta para determinar esos periodos, existen estimaciones y cálculos para ello, pero en ningún caso presentan una garantía absoluta ni son exactos.
- 12. El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez.**
No necesariamente. Cada persona siente y disfruta su orgasmo. El problema es que creamos que se necesita llegar juntos para disfrutar y ser normales.
- 13. Un hombre con un pene grande es más potente sexualmente que uno con pene pequeño.**
El tamaño del pene no tiene relación con la capacidad sexual del hombre, este mito es magnificado por la prepotencia masculina propia de una sociedad machista.
- 14. Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que tiene problemas sexuales.**
El uso del autoerotismo es compatible con las relaciones compartidas, ya que no interfiere negativamente y forma parte de la intimidad de cada persona.
- 15. En el caso de chicas y chicos que han sido o son víctimas de abuso sexual, éste ha sido realizado generalmente por extraños.**
Un gran porcentaje de los abusos se realizan por amigos, conocidos o parientes.
- 16. Es incómodo relacionarse con personas homosexuales puesto que éstas tratarán de ligar.**
Nada más lejos de la realidad. No hay diferencias entre la homosexualidad y la heterosexualidad en este sentido. Es tan absurdo como pensar que todas las mujeres tratan de ligar con todos los hombres a su alcance y viceversa.



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 5

Orientación del deseo sexual

OBJETIVOS

- Aclarar los conceptos de: orientación del deseo, homosexualidad, heterosexualidad y transexualidad.
- Diferenciar la identidad sexual de la orientación del deseo.
- Aceptar y respetar las diferentes formas de ser varones y de ser mujeres de las personas.

CONCEPTOS CLAVE

- Identidad sexual.
- La orientación sexual.
- Elementos que conforman la identidad personal.
- La diversidad sexual: Homosexualidad y heterosexualidad.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El respeto a la diversidad sexual, el respeto a las diferentes formas que tenemos de ser varones y mujeres, está en la base de la convivencia pacífica entre los seres humanos. Nuestra identidad personal se conforma como un puzzle de distintos elementos: la biología, la familia, nuestro sexo, nuestra orientación sexual, los roles y estereotipos sociales, nuestra personalidad..., a lo largo del tiempo y en continua evolución. Es necesario aclarar los conceptos que nos ayuden a entender todo esto. Hemos prescindido del concepto de *bisexualidad* para evitar confundir al alumnado.

Además, a través del cómic podemos acercarnos a una realidad que habitualmente aparece estereotipada. La homofobia es una lacra de nuestra sociedad y de nuestras aulas y está en el origen de muchos casos de acoso y violencia.

RECURSOS Y MATERIALES DE APOYO

- Ficha 1, encuesta.
- Ficha 2, esquema.
- Cómic.
- *25 cuestiones sobre la orientación sexual*, guía dirigida a personas educadoras elaborada por la Comisión de Educación de COGAM y editada por el Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid en el año 1999. Es fácil descargar el documento de la red.

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 5

Orientación del deseo sexual

FUENTE

- De la encuesta: *Cuestionario sobre heterosexualidad*. Actividades pedagógicas. Derecho a la orientación sexual. Amnistía Internacional, COGAM, Colegas.
- Podemos bajar de la red el cómic: *Guille, un chico de mi instituto. Guía sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes*. Editado por COGAM y otros. Próximamente editarán una específica para chicas.

DESARROLLO

1.

Para empezar, se les pide que individualmente contesten a la encuesta (ver Ficha1). No se pretende con ella más que introducir el tema, pero si se plantea alguna duda o pregunta es el momento de, entre todos y todas, abordarlas.

2.

A continuación vamos a aclarar conceptos:

Se puede escribir en el encerado este esquema y comentarlo, para, posteriormente, pedirles que completen la ficha 2 en grupos. se hace la puesta en común y se aclaran todas las dudas conceptuales que hayan aparecido



3.

En tercer lugar, se proyectará el cómic y, a partir de él, se llevará a cabo un coloquio en el tiempo restante. Se les puede pedir una reflexión personal por escrito como tarea para casa.

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 5

Orientación del deseo sexual

FICHA 1

Encuesta

- 1. ¿Cuándo descubriste tu heterosexualidad?**
 - De siempre.
 - En mi adolescencia.
 - Hace poco.
 - Aún me lo planteo.
- 2. ¿Te costó mucho aceptar que lo eres?**
 - Sí, aún me cuesta.
 - Un poco.
 - En realidad estoy encantado.
- 3. ¿Conoces casos similares?**
 - Sí.
 - No.
 - No lo sé. La gente no habla de esas cosas.
- 4. ¿Piensas contárselo a tus padres?**
 - Sí, supongo, y creo que me entenderán. Son muy abiertos.
 - No, nunca les contaría algo así.
 - Creo que les costaría mucho aceptarlo. Su educación es muy tradicional.
 - Ya lo he hecho.
- 5. ¿Y a tus amistades?**
 - Sí, supongo y creo que lo entenderán, ya que algunos de ellos también son heterosexuales.
 - No, nunca les contaría algo así.
 - Supongo que les costaría aceptarlo.
 - Ya lo he compartido con ellos.
- 6. ¿Te has sentido alguna vez discriminado/a por ser heterosexual?**
 - Algunas veces.
 - Sí, continuamente.
 - No.
 - No, porque oculto lo que soy.
- 7. ¿Cuántas veces has ido a un psicólogo/a para que te ayude a aceptarte o te haga dejar de ser heterosexual?**
 - Muchas.
 - Tengo miedo a que ni él me entienda.
 - Estoy en tratamiento.
 - No, no he ido por este "problema".
- 8. ¿Crees que una pareja de distinto sexo puede formar una familia y educar hijos sin que sea un trauma para ellos?**
 - Sí.
 - No.
 - Depende; porque ¡hay cada padre y madre!
- 9. ¿Qué sientes cuando oyes la expresión: "heterosexual de mierda" o las continuas bromas y chistes gratuitos al respecto?**
 - Me duele y me gustaría desaparecer.
 - Mientras no me lo digan a mí...
 - Es que realmente los heterosexuales somos así.
 - Abiertamente me defiendo y defiendo a los que son como yo.

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 5

Orientación del deseo sexual

FICHA 2

Identities

Identidad sexual	Orientación sexual	Identidad social
Soy mujer	Soy homosexual (lesbiana)	Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...
Soy		Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...
		Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...
		Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS III

Sesión 5

Orientación del deseo sexual

CÓMIC



UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 6

Vamos a ligar

OBJETIVOS

- Aprender a acercarse a las personas que nos resultan atractivas.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Mejorar la autoestima.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta actividad se puede proponer al alumnado con anterioridad para que preparen las representaciones. También es posible pedirles que improvisen si tenemos un grupo participativo.

Las alumnas y los alumnos no deben interrumpir las representaciones y deben guardar silencio. Después de cada una, se les dejará tiempo para cubrir la ficha.

En el coloquio final se deben ir reconduciendo las intervenciones para desdramatizar el hecho de no tener relaciones, pero animándoles a intentarlo si sienten atracción por alguien, porque, aunque no siempre a quien nosotros elegimos nos elige, hay que darse la oportunidad para encontrar a alguien que nos corresponda.

RECURSOS

- Una botella de agua y un vaso.
- Ficha de análisis.



UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 6

Vamos a ligar

DESARROLLO

1. Se eligen cuatro chicas y cuatro chicos, voluntarios, para la representación. Con el alumnado voluntario se forman cuatro parejas, heterosexuales u homosexuales, según se consensúe.
2. Se dan las pautas para la representación. Se trata de que en cada pareja una parte se acerque a la otra parte y trate de ligar; en las parejas heterosexuales, en un caso será el chico y en otro la chica quien tome la iniciativa.
3. La situación sería en un pub o discoteca, un personaje estaría sentado en una mesa con una botella de agua y la otra persona se acerca (puede estar solo/a o con sus amistades, según planteen las alumnas y los alumnos la situación). Los resultados pueden ser los buscados o no, nosotros sólo les daremos pautas y ellas y ellos deciden y escenifican.
4. Cada representación tendrá una duración aproximada de seis minutos.
5. Les entregamos la ficha de análisis para que valoren cada situación mientras finaliza una representación y se prepara la siguiente.
6. Al terminar las representaciones se pide al alumnado que conteste la pregunta de la ficha titulada ¿Y si no ligamos? y que aporte salidas positivas a la misma.
7. Para finalizar, el resto del grupo hace preguntas y comentarios sobre las distintas representaciones y se debaten. Se hace una puesta en común sobre las respuestas dadas a la pregunta anterior.
8. Se recoge la ficha para una posterior evaluación.

UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 6

Vamos a ligar

Ficha de análisis

	¿Es creíble, real?	¿Abordan bien la situación?	¿Les darías algún consejo?
SITUACIÓN 1			
SITUACIÓN 2			
SITUACIÓN 3			
SITUACIÓN 4			

Aporta salidas positivas a la pregunta: ¿Y si no ligamos, qué?



UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 7

¿Qué es el amor?

OBJETIVOS

- Identificar los distintos modelos de relación amorosa.
- Valorar las relaciones basadas en el respeto mutuo.

CONCEPTOS CLAVE

- Dependencia emocional.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se busca que el alumnado reflexione sobre algunos mitos del amor romántico, que establecen que existe una persona que nos hará felices para siempre, sobre todo a las chicas, a quienes se educa para que las relaciones amorosas sean parte central de su vida.

RECURSOS

- Ficha 1.
- Ficha 2.

FUENTE

- Cuento tradicional.
- Cuento de elaboración propia.
- Modelos de relación amorosa: SANCHÍS, Rosa (2005): *Todo por amor. Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*, Octaedro, Barcelona.

UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 7

¿Qué es el amor?

DESARROLLO

1. Leemos los dos relatos de la ficha 1 y les pedimos que, en pequeños grupos, los comparen y establezcan diferencias.
2. Hacemos una posterior puesta en común.
3. A continuación, les pedimos que, individualmente, dibujen con dos círculos de diferente color lo que para cada persona es la relación amorosa, tanto si la tienen como si no. Si fuese necesario, les daríamos alguna pista: círculos concéntricos, uno encima del otro, separados, etc.
4. Se piden personas voluntarias que dibujen en la pizarra su representación y la expliquen. No se les cuestionará su idea.
5. En voz alta, se leen los modelos de relación amorosa de la ficha 2 para que cada cual identifique su dibujo.
6. Para finalizar, cada persona reflexionará sobre su idea y los modelos que se acaban de relatar y volverá a dibujar la que cree que es la representación de una relación ideal.
7. Es posible recoger los dibujos y, si se considera necesario, volver a retomar el tema en una sesión posterior.



UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 7

¿Qué es el amor?

FICHA 1

Relato A: (Final del cuento de *La bella durmiente*). "(...) Pero al término del siglo, un príncipe, que perseguía a un jabalí, llegó hasta los alrededores del castillo. Entró y, cuando vio a todos los habitantes tendidos en las escaleras, en los pasillos, en el patio, pensó con horror que estaban muertos. Luego se tranquilizó al comprobar que sólo estaban dormidos. "¡Despertad! ¡Despertad!", chilló una y otra vez, pero en vano. Cada vez más extrañado, se adentró en el castillo hasta llegar a la habitación donde dormía la princesa. Durante mucho rato contempló aquel rostro sereno, lleno de paz y belleza; sintió nacer en su corazón el amor que siempre había esperado en vano. Emocionado, se acercó a ella, tomó la mano de la muchacha y delicadamente la besó... Con aquel beso, de pronto la muchacha se desperezó y abrió los ojos, despertando del larguísimo sueño. Al ver frente a sí al príncipe, murmuró: ¡Por fin habéis llegado! En mis sueños acariciaba este momento tanto tiempo esperado". El encantamiento se había roto. La princesa se levantó y tendió su mano al príncipe. En aquel momento todo el castillo despertó. Todos se levantaron, mirándose sorprendidos y preguntándose qué era lo que había sucedido. Al darse cuenta, corrieron locos de alegría junto a la princesa, más hermosa y feliz que nunca. Al cabo de unos días, el castillo, hasta entonces inmerso en el silencio, se llenó de cantos, de música y de alegres risas con motivo de la boda".

Relato B: (...) Estaba la princesa leyendo un libro en el jardín de palacio cuando llegó un príncipe de un lejano país, atraído por las noticias de su sabiduría, y quiso verla. La princesa, curiosa, aceptó y le invitó a tomar una limonada porque hacía mucho calor. Él, nada más verla, impresionado por su belleza, cayó a sus pies y le propuso matrimonio. La princesa, asombrada, lo miró fijamente diciéndole: perdone, caballero, usted y yo no nos conocemos de nada, así que no sé cómo se atreve a pedirme que me case con usted. ¿Acaso sé yo si tiene buen carácter, si es simpático, si le gusta la música o si sabe cocinar perdices? ¿Me ha preguntado si yo tengo un amor, si me gustan los hombres o si tengo interés en casarme? La princesa cogió de nuevo el libro y siguió leyendo. El príncipe, cabizbajo, se dio media vuelta y se marchó pensando que se había equivocado de cuento.

UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 7

¿Qué es el amor?

FICHA 2

Modelos de relación amorosa

1. **Modelo de inclusión:**
Un círculo es más pequeño y está dentro del otro. La relación de pareja es jerárquica y uno de los dos es dependiente del otro ya que no tiene espacio personal propio.
2. **Modelo fusional utópico:**
Los círculos están uno encima de otro, es decir, se comparte todo. Es un modelo que sólo se vive en momentos concretos.
3. **Modelo de interdependencia:**
Hay un espacio personal compartido y un espacio personal no compartido.
4. **Modelo de separación total:**
No se comparte nada.
5. **Modelo de soledad:**
No hay proyecto de pareja.



UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 8

¿Cómo digo “te quiero”?

OBJETIVOS

- Mejorar la autoestima.
- Desarrollar habilidades sociales.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO:

Vamos a pedir al alumnado que escriba una carta de amor. Para que sea un ejercicio más lúdico, se les propone que en su carta utilicen todas las preposiciones. Tienen dos opciones con distinto grado de dificultad: que aparezcan por orden alfabético, de manera que una preposición no se pueda usar hasta que le toque *el turno*, o que aparezcan todas en cualquier orden. Se puede prescindir también de esta condición y pedirles que escriban una carta libremente. Colocaremos en la pizarra las preposiciones en orden, eliminando las que no se usan, para facilitar la tarea: *A, ante, bajo, con, contra, de, desde, en, entre, hacia, hasta, para, por, según, sin, sobre, tras*.

RECURSOS

- Diccionarios y útiles de escritura.

FUENTE

- Adaptación de VVAA (2004): *Programa Agarimos. Programa coeducativo de desarrollo psicoafectivo sexual*, Pirámide, Madrid, p. 2.
- Adaptación de VVAA. (1987): *Expresión escrita*. Editorial Alambra, Madrid, p. 35.

UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 8

¿Cómo digo “te quiero”?

DESARROLLO

1.
Se reparte un folio a cada alumna y a cada alumno.
2.
Se les pide que escriban una carta para declarar su amor a la persona querida (tengan o no pareja). Debe ser anónima y que no permita identificar a la persona destinataria.
3.
Se recogen todas las cartas, se mezclan y se reparten de nuevo de modo que a nadie le toque la que acaba de escribir.
4.
Se van leyendo en voz alta todas las cartas.
5.
Se pueden plantear una serie de preguntas al final: ¿Te resultó fácil declarar tu amor a la persona que te gusta? ¿Por qué? ¿Identificaste de quién era (chica/chico) y a quien iba dirigida (chica/chico)? ¿Por qué? Destaca lo que más te ha gustado de la carta y por qué.
6.
Se pueden recoger las cartas para extraer información de las mismas.



UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 9

Amores no correspondidos

OBJETIVOS

- Aprender a aceptar el rechazo.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

No siempre se consigue lo que se quiere; se debe ir haciendo entender al alumnado que en el terreno sentimental, lo mismo que en todos los que forman nuestra vida, nos vamos a encontrar situaciones adversas y hay que aceptarlas, asimilarlas y sobreponerse a ellas para seguir progresando y que no supongan un lastre.

También se debe hacer hincapié en los modos y expresiones que utilizamos para pedir y rechazar, pues la manera en que lo hacemos quizás pueda hacer más daño que el propio rechazo en sí.

RECURSOS

- Ficha 1.

DESARROLLO

1. Se pasa una ficha a cada alumna y a cada alumno.
2. Se leen en voz alta cada uno de los casos.
3. Se forman grupos de tres o cuatro personas, con una persona que ejerza las funciones de portavoz.
4. Cada grupo analiza los tres casos, tratando de responder a las cuestiones planteadas, de común acuerdo si fuera posible.
5. Por último, se hace la puesta en común de cada uno de los casos con el objetivo de encontrar recursos para enfrentarse al desamor.

UNIDAD 3

RELACIONES DE ENAMORAMIENTO

Sesión 9

Amores no correspondidos

FICHA 1

Caso 1:

Yo tenía una íntima amiga desde que empezamos a estudiar en el colegio. A mí me gustaba un chico de nuestro curso desde 5º de Primaria, pero cuando fuimos un sábado a la discoteca él invitó a bailar a mi amiga, ella aceptó y además se enrolló con él. Por supuesto al día siguiente discutimos y nunca más volví a hablar con ella.

Caso 2. Versión a:

María es mi amiga desde que llegó a mi clase en 2º de Primaria. Mis sentimientos hacia ella han cambiado y ahora, para mí, es algo más que una amiga y así se lo dije el otro día. Ella no se sorprendió, pero dijo que para ella sólo era un gran amigo. ¿Me enfado? ¿Sigo insistiendo? ¿Me guardo lo que siento?

Caso 2. Versión b:

María es mi amiga desde que llegó a mi clase en 2º de Primaria. Mis sentimientos hacia ella han cambiado y ahora siento cosas que ni siquiera yo entiendo. No sé qué hacer. Me gustaría decirle que cuando estoy cerca de ella me tiemblan las piernas y apenas puedo hablar, pero sé que si se lo digo no me volverá a hablar jamás. No le he contado a nadie que creo que me gustan las mujeres.

CUESTIONARIO

- En el caso 1, ¿creéis que hay razón suficiente para romper la amistad? ¿Podrían seguir siendo amigas? ¿Es la amiga responsable de que el chico no esté interesado en ella?
- En el caso 2a, ¿qué creéis que debe hacer él?
- En el caso 2b, ¿debe arriesgarse y decirle a su amiga lo que siente? ¿Crees que la entenderá si lo hace? En caso de que no le corresponda, ¿seguirá siendo su amiga?
- En los tres casos, dadles consejos para asimilar el desamor y recursos para sentirse mejor después de haber recibido un no.



UNIDAD 4

RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

Sesión 10

Nuestras canciones de amor favoritas

OBJETIVOS

- Fomentar el análisis crítico de los modelos afectivos y sexuales predominantes en nuestra sociedad.
- Reflexionar sobre qué modelo de relaciones queremos.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Si le preguntamos a nuestro alumnado qué tipo de relaciones son las habituales y si nos gustan así, o cómo nos gustaría que fueran, es posible que les cueste trabajo verbalizarlo. Podemos ayudarles a través de las canciones que escuchan, de las pintadas de los baños, de los chistes que cuentan, recogiendo y reflexionando por grupos sobre ellos. En esta actividad lo haremos sobre las canciones de amor y sobre otras relaciones personales.

RECURSOS

- Reproductor de CD.
- Canciones.
- Copias de las letras.

FUENTE

Inspirado en M^a José Urruzola, *Aprender a amar desde el aula*.

DESARROLLO

1. Recomendamos trabajar con las canciones de amor favoritas de las alumnas y alumnos que previamente les hemos pedido que trajeran. Podemos también analizar en primer lugar una canción propuesta por nosotros. Ofrecemos una pequeña selección a continuación. Es preciso tener la letra fotocopiada y escuchar la interpretación.

2. El primer análisis podemos hacerlo en gran grupo para, posteriormente, hacer en pequeño grupo el estudio de una de sus canciones, en cada grupo una diferente. En la ficha 1 proponemos un modelo para hacerlo. Luego las escucharemos y escucharemos el resultado que la persona portavoz de cada grupo nos cuente. Después de cada análisis comentaremos en gran grupo nuestra valoración.

ACTIVIDAD OPCIONAL

Reescribir la canción ofreciendo otra versión acorde con nuestra forma de entender el amor.

UNIDAD 4

RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

Sesión 10

Nuestras canciones de amor favoritas

SIN TI NO SOY NADA - AMARAL

Sin ti no soy nada,
Una gota de lluvia mojando mi cara
Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
Solía pensar que el amor no es real,
Una ilusión que siempre se acaba
Y ahora sin ti no soy nada
Sin ti niña mala,
Sin ti niña triste
Que abraza su almohada
Tirada en la cama,
Mirando la tele y no viendo nada
Amar por amar y romper a llorar
En lo más cierto y profundo del alma,
Sin ti no soy nada
Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada

Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Me siento tan rara,
Las noches de juerga se vuelven amargas
Me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
Soy sólo un actor que olvidó su guión,
Al fin y al cabo son sólo palabras que no dicen nada
Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
Qué no daría yo por tener tu mirada,
Por ser como siempre los dos
Mientras todo cambia
Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada

LO QUE ANA VE - REVÓLVER

Ana tiene un mensaje pintado de azul en el ojo derecho
Ana tiene un mal día grabado en los labios partidos por cierto
Ana tiene un secreto que no sabe nadie aunque no es un secreto
Y un día cualquiera es el último día, y un día de estos.
Ana cree que el mundo es enorme pero no lo bastante
A Ana le engañan diciendo si te vas no tardaré en encontrarte
Ana no tiene claro a partir de cuando todo se volvió negro
Pero él dijo un día antes muerta que viva, con otro ni en sueños
O cuando escupía diciendo tu vida será puro miedo
Abrir las alas y volar dejarlo todo sin hacer
y largarse pronto con lo puesto
Quién quiere ver lo que Ana ve una noche otra también
La vida es bella pero quién quiere ver lo que Ana ve
Y dónde puedes ir cuando tú sabes bien que irá por ti
Como vas a gritar si sabes que nadie te escuchará
Todos dirán vaya exageración no será tanto no
Mientras esculpe a golpe de puño su nombre en tus huesos

Mientras te tapa la boca y te aplasta un cigarro en el pecho
Abrir las alas y volar dejarlo todo sin hacer
y largarse pronto con lo puesto
Quién quiere ver lo que Ana ve una noche otra también
La vida es bella pero quién quiere ver lo que Ana ve
Abrir las alas y volar dejarlo todo sin hacer
y largarse pronto con lo puesto
Quién quiere ver lo que Ana ve una noche otra también
La vida es bella pero quién quiere ver lo que Ana ve
Recuerda que dijo antes muerta que viva
Con otro ni en sueños
O cuando escupía a golpe puño
Su nombre en tus huesos
Abrir los brazos y volar dejarlo todo sin hacer
Y largarse pronto con lo puesto
otra también
La vida es bella pero quién quiere ver lo que Ana ve
Abrir las alas y volar dejarlo todo sin hacer
y largarse pronto con lo puesto
Quién quiere ver lo que Ana ve una noche otra también
La vida es bella pero quién quiere ver lo que Ana ve.



UNIDAD 4

RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

Sesión 10

Nuestras canciones de amor favoritas

FICHA 1

		OBSERVACIONES
Voz narradora (Rodea con un círculo)	♂ ♀	
Protagonistas (Rodea con un círculo)	♂ ♀ ♀ ♀ ♂ ♂	
Tema (Rodea con un círculo)	Amor / desamor	
Breve resumen		
¿Cómo es la relación de pareja que se describe?		
Compara las ideas respecto al amor que aparecen en la canción con las tuyas.		
¿Cuáles son los sentimientos que manifiestan los protagonistas? Rodéalos con un círculo y/o anota otros.	<ul style="list-style-type: none">· Alegría · dolor · tristeza · calma · amor · muero de amor · abandono· odio · dependencia emocional · sumisión · compañerismo· complicidad · comunicación · pasión · idealización del otro· posesión · despersonalización · miedo · confianza	
Relaciona la canción con los mitos del amor que ya vimos.		

UNIDAD 4

RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

Sesión 11

Las relaciones personales y las nuevas tecnologías

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre qué modelo de relaciones afectivas y sexuales queremos.
- Reflexionar sobre la influencia de las nuevas tecnologías en las relaciones humanas.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Las nuevas tecnologías no son buenas ni malas en sí mismas sino por el uso o el abuso que hagamos de ellas. Nuestro alumnado ya no recuerda cómo se vivía sin ellas y, por tanto, no se imagina cómo sería su vida sin el teléfono móvil, por ejemplo. Debemos partir de esa realidad y fomentar su capacidad de análisis y crítica como forma de conseguir un uso adecuado de las mismas.

RECURSOS

- Ficha 1.

DESARROLLO

1. En primer lugar, leemos los fragmentos de noticias que aparecen en la ficha 1. Con frecuencia aparecen noticias que nos ayudarán a actualizar esta ficha.
2. A continuación planteamos una lluvia de ideas sobre las siguientes preguntas: ¿Las nuevas tecnologías han cambiado las relaciones afectivas y sexuales? ¿De qué manera? ¿En qué medida las condicionan?
3. Después, dividimos la clase en pequeños grupos. Uno trabajará las preguntas anteriores sobre el teléfono móvil, otro sobre el chat, otro sobre las páginas para encontrar relaciones, otro sobre el messenger y otros pueden proponer nuevos "inventos" o repetir alguno de los anteriores. Cada grupo expondrá sus conclusiones.
4. Para finalizar, les propondremos que, en gran grupo, elaboren un listado de precauciones que hay que tener en cuenta cuando entramos en Internet o cuando usamos el teléfono móvil.



UNIDAD 4

RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

Sesión 11

Las relaciones personales y las nuevas tecnologías

FICHA 1

Noticia a)

"Los niños ya no bajan al patio durante el recreo. Aprovechan los descansos para hablar por el messenger entre ellos mismos o con sus amigos de otros colegios. ¡Están obsesionados!"

Cristina Mochales, de 27 años, es profesora de un centro concertado en el que permiten a los alumnos utilizar las aulas multimedia durante sus horas libres. Ha sido testigo de cómo, cada vez más, los chavales se despiden con un "nos vemos en el messenger" al acabar la jornada escolar. (...) Javier Bravo, también educador de informática en un aula que abre al público de forma gratuita, está convencido de que la mayoría de padres que prohíben el messenger lo hacen por desconocimiento. "Cuando los adultos se apuntan a nuestros cursos y conocen la mensajería instantánea, al final les encanta", cuenta este psicólogo de 30 años. Muchos de los alumnos que acuden a su escuela lo hace para chatear con sus amigos, así que no cree que tenga sentido prohibirlo. "Prefiero dejar que lo utilicen y engancharles con el messenger para enseñarles otras herramientas informáticas", dice.

En su línea se encuentra Fernando Rivillo, profesor de informática de alumnos de primaria y secundaria: "La mensajería instantánea es una herramienta interesante y los chavales deben conocerla. Pero en clase es mejor limitar su uso porque si no se distraen", asegura. "Además, la mayoría se desenvuelve en el messenger perfectamente, sin necesidad de ayuda". Él mismo, con 55 años, habla todos los días con sus hijos, sobre todo con uno que vive en Inglaterra. "¿Es o no es una maravilla?", concluye.

El País, 16/07/2006

Noticia b)

Detenido por colgar en Internet un vídeo erótico de su ex novia.

La Policía Foral ha detenido a un vecino de Pamplona de 25 años por colgar en Internet un vídeo erótico de su ex novia. El apesado había sido denunciado por malos tratos, por lo que pesaba sobre él una orden de alejamiento.

Al arrestado se le imputa un delito contra el honor de su ex pareja así como otro de desobediencia grave a la autoridad judicial por quebrantar la medida cautelar de alejamiento, que implicaba que durante seis meses no podía comunicarse ni acercarse a ella a menos de 500 metros.

EFE. 01.06.2005

Noticia c)

A pesar de las advertencias sobre el peligro que representan los sitios de "chateo", muchos menores de edad continúan organizando encuentros cara a cara con personas a las que conocen a través de la red. Y un 60% de los niños no saben que la gente con la que conversan por Internet puede no ser quienes pretenden (...)

BBCMundo.com 6/02/2004

UNIDAD 4

RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

Sesión 11

Las relaciones personales y las nuevas tecnologías

Noticia d)

CIBERESTRELLA A LA FUERZA

Una estudiante de EEUU pide ayuda ante el acoso en Internet.

No es fácil que una chica de 18 años se convierta en una estrella de la Red. Como la suya, millones de fotos o vídeos circulan por Internet. Escenas de la vida corriente, de la protagonista haciendo deporte. Nada escabroso o provocador. Pero a pesar de ello, Allison Stokke, saltadora de pértiga de 18 años, se ha convertido en una ciberestrella. Y, con la fama, han llegado los acosadores. Hay decenas, centenares de páginas con fotos suyas. Son imágenes de los torneos en los que compete, pero los comentarios no son precisamente de ánimo. Un ejemplo: "Me masturbo pensando en ella. Ojalá su vida se vaya al carajo por una lesión y termine haciendo cine porno".

El éxito le llegó a Allison cuando colgó unas fotos suyas en YouTube. A partir de ahí, como una bola de nieve, vino un club de fans, miles de correos y más de medio millón de entradas en la Red: Allison con un trofeo, Allison corriendo, Allison saltando. Y lo peor para ella: saber que su foto decora las pantallas y los dormitorios de miles de admiradores.

Por eso, Allison está enfadada. Se lo ha dicho al periódico *The Washington Post*.

Su prometedora carrera de atleta la ha hecho merecedora de una beca de la Universidad de California. Pero el salto con pértiga tampoco es un deporte que despierte pasiones desaforadas. Pero un día recibió un puñado de correos electrónicos de sus amigos, que la avisaban de que una de sus fotos estaba inundando Internet. Una página de fans recibió más de un millar de comentarios. Un vídeo de tres minutos en el que aparecía a punto de saltar tenía ya más de 150.000 visitas. En unas semanas, Stokke, cansada de que su teléfono no dejara de sonar -no sólo fans; las peticiones de entrevistas llegaban de periodistas de todo el país e incluso de otros como Brasil-, pidió ayuda a expertos para frenar esa bola de nieve que la envuelve a su pesar.

Su ejemplo ilustra el poder de Internet en nuestro tiempo. Todo comenzó cuando un usuario de un foro sobre fútbol americano en California subió a la página una foto de la chica. El responsable de un popular blog deportivo de Nueva York (con un millón de visitas al mes) se topó con la imagen y decidió publicarla. De allí saltó a otros cuadernos de bitácora, y en unos días cientos de miles de usuarios de Internet ya habían visto su cara en sus ordenadores.

Ahora a Stokke la reconocen en las cafeterías de su pueblo. Se le quedan mirando. Y ella tiene miedo. Nunca se queda sola en casa. Cierra la puerta con llave. Su padre, abogado, se pasa las tardes rastreando Internet en busca de posibles delincuentes sexuales interesados en su hija. Hasta ahora, sin éxito. No se trata de pornografía, nada punible. Sólo una chica en ropa de deporte.

El País, 30/05/2007



UNIDAD 5

NOS TRATAMOS BIEN III

Sesión 12

Detectando la violencia

OBJETIVOS

- Detectar las situaciones con riesgo de violencia física, psíquica y sexual.
- Prevenir y sensibilizar ante la violencia de género.

CONCEPTOS CLAVE

- Igualdad.
- Violencia de género.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se trata de que las y los adolescentes dispongan de unas pautas para reflexionar sobre su relación actual o relaciones futuras. Se debe hacer hincapié en que si tan solo una de las respuestas de la ficha 1 ha sido sí, la relación en la que se encuentran no está basada en la igualdad y el respeto.

RECURSOS

- Ficha 1.

FUENTE

VV.AA. (2007): *Convivencia en los centros educativos, Módulo 3*. Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

UNIDAD 5

NOS TRATAMOS BIEN III

Sesión 12

Detectando la violencia

DESARROLLO

1. Se reparte la ficha 1.
2. Cada alumna y cada alumno reflexiona, de forma individual, y completa la ficha respondiendo sí o no. Si no tienen pareja, pueden contestarla pensando en una que conozcan o en cuál sería la respuesta ideal.
3. Transcurridos diez o quince minutos, se comienza la puesta en común analizando y valorando cada una de las preguntas. (No es adecuado preguntarles cuál ha sido su respuesta en el caso de que tengan pareja).
4. Finalizado el debate se entrega la ficha 2 y se completa en gran grupo.

ACTIVIDAD OPCIONAL

Para finalizar se les puede proponer trabajar en una campaña por los buenos tratos. Esta se puede realizar en el ámbito del aula o de cara a todo el centro.

Si se quiere, se puede realizar en torno a la fecha de San Valentín o en el día contra los malos tratos, la discriminación racial, etc. Puede tener varias versiones:

- a) Se piden voluntarios y voluntarias que quieran regalar abrazos. Estos llevarán un cartel colgado al cuello que ponga: *REGALO ABRAZOS* y se les advierte que no deben ser pasivos, sino que incluso los vayan ofreciendo indistintamente a chicos y chicas, jóvenes o mayores.
- b) Otro grupo de personas voluntarias llevará el cartel de *REGALO POEMAS*. Los llevarán escritos en folios ya preparados o incluso pueden improvisarlos sobre la marcha. Ni que decir tiene que el contenido de los poemas versará sobre el amor, la amistad, la gratitud, etc.
- c) Un tercer equipo llevará el cartel de *REGALO SONRISAS* y repartirán cartulinas donde previamente se habrán dibujado bocas sonrientes.



UNIDAD 5

NOS TRATAMOS BIEN III

Sesión 12

Detectando la violencia

FICHA 1

Reflexiona y contesta las siguientes preguntas	SI	NO
1. Mi pareja se mete con mi grupo de amistades, dice que no me convienen y que tengo que dejar de verles.		
2. Cuando hablo, me corta, y no tiene en cuenta lo que digo. A veces me siento como un adorno.		
3. Delante de los amigos es amable, pero cuando estamos a solas se vuelve desagradable y a veces violenta/o.		
4. Me aburro a menudo, porque la mayoría de las veces hacemos lo que él/ella quiere.		
5. No le cuento todo lo que me pasa, ya que si le cuento mis temores, dice que desconfío y se enfada.		
6. Hago cosas que me cuestan, que no hago a gusto ni convencida/o, por no disgustarle.		
7. Siempre lleva la razón, no admite opiniones diferentes, creo que le disgusta algo mío.		
8. Hay ropa que no le gusta que me ponga, pero me la pongo porque a mí me gusta.		
9. Tengo miedo a perder a mi pareja si no hago todo lo que me pide, aunque sean cosas que me cuesta hacer.		
10. Todas mis amigas y amigos tienen pareja, me decían que era un bicho raro por no tener novia/o, pero ahora que la tengo, no es lo que pensaba, aguantando la relación para que los demás me dejen en paz.		

FICHA 2

Rellena esta ficha con las 10 frases de la ficha 1 en positivo
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.