

PROMOCIONANDO LA SALUD SEXUAL desde el aula

Un programa de mínimos para la Enseñanza Secundaria

Centros de Orientación Familiar y Educación Sexual
(en la actualidad Centros de Atención a la Mujer)

Autoras:

Soco Encaje, educadora de Cofes*-Andraize
Txaro Esteban, educadora de Cofes*-Iturrama
Pili Miqueo, educadora de Cofes*-Andraize
Koro Ormaetxea, colaboradora de los Cofes*

* en la actualidad Centros de Atención a la Mujer

Trabajo administrativo:

Charo Baztán
Maika De Miguel.

Ilustraciones:

Birilo Zozaya

Edita:

Servicio Navarro de Salud - Osasunbidea

Diseño y maquetación:

SLIDE PRINT

Imprime:

Primera edición: **SLIDE PRINT**. Año 1997

Actualización: año 2006. Documentación Gráfica. Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea

Indice

* Presentación	4
* Algunas pinceladas sobre la sexualidad en la adolescencia ...	7
* Programación	11
- Actividades Introdutorias	12
- Area: Yo y mi cuerpo	20
Segundo:	
1.- Cambios corporales.....	22
2.- Imagen corporal y autoestima.....	26
3.- La masturbación.....	33
Tercero:	
1.- Anatomía y fisiología sexual	38
2.- Respuesta sexual humana	45
3.- La excitabilidad.....	50
4.- Imagen corporal	51
- Area: Yo y las demás personas	60
Segundo:	
1.-Relaciones entre chicos y chicas.....	62
2.- Relaciones con la familia	65
3.- Relaciones con el medio escolar	67
Tercero:	
1.- Orientación del deseo sexual.....	69
2.- Lenguaje sexual.....	73
Cuarto:	
1.- Afectos sexuales.....	75
2.- Etica de la relación.....	79
3.- El ligue	81
4.- Relaciones sexuales.....	86
- Area: Yo y la información	88
Tercero:	
1.- Métodos anticonceptivos.....	90
2.- Infecciones de transmisión sexual y SIDA	93
Cuarto:	
1.- Interrupción voluntaria del embarazo	97
2.- Infecciones de transmisión sexual y SIDA	98
- Evaluación	100
* Guía de recursos:	105
- Disponibles en los Centros de Atención a la Mujer	

Presentación

Desde hace más de quince años, los Centros de Orientación Familiar y Educación Sexual (en la actualidad Centros de Atención a la Mujer) de la Comunidad de Navarra, hemos desarrollado numerosos programas educativos, con el objetivo de favorecer que las personas sean más autónomas en sus decisiones y vivan la sexualidad de forma gratificante, posibilitando así elevar el nivel de salud de la comunidad.

Dentro del Marco Escolar, los programas educativos han estado dirigidos al alumnado, madres-padres y profesorado, con la pretensión de colaborar en la formación integral de las chicas y chicos adolescentes.

En esta larga experiencia, nos hemos encontrado con numeros@s educadores y educadoras que, en la misma línea de trabajo, trataban de llevar a la práctica actividades educativo-formativas en el ámbito de la Educación Sexual.

La ausencia explícita en el currículum escolar de esta materia hasta la aparición de la LOGSE, la falta de programas que permitiesen al profesorado tanto su propia formación en este campo como poder contar con programaciones específicas, han dificultado, en muchos casos, este propósito.

Por ello, vimos necesario contribuir con los Cursos de Formación del Profesorado de Enseñanzas Medias y E.G.B (en la actualidad de Infantil, Primaria y Secundaria) que cada año se realizan desde nuestros Centros, y con la elaboración de programas, materiales didácticos y asesoramientos.

En esta línea, hemos elaborado este material que esperamos sea un instrumento de trabajo que contribuya a facilitar las tareas educativas del profesorado.

Es por supuesto, una aportación opcional, flexible y abierta a otras posibilidades. Es también una invitación a que las educadoras y educadores busquen alternativas diferentes.

El Material

Pretende ser:

- Un Programa de Mínimos, secuenciado y adaptado a la edad.
- Un instrumento de trabajo para el profesorado.
- Un material abierto a modificaciones y nuevas aportaciones.
- Opcional en función de los intereses del alumnado, sus conocimientos, necesidades y capacidades.
- Una guía de los recursos de los que disponemos en la Comunidad de Navarra para poder llevar a la práctica el programa elaborado.

Está dirigido:

- Al profesorado de adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria y Post-Obligatoria.

Contiene:

- Un soporte teórico.
- Tres áreas de trabajo inter-relacionadas:
 - 1. YO Y MI CUERPO**
 - 2. YO Y LAS DEMAS PERSONAS**
 - 3. YO Y LA INFORMACION**
- Unidades didácticas dentro de cada Area.
- Una guía para poder hacerse con más recursos...

Utilización:

- En nuestra opinión, puede cumplirse este programa de mínimos en los cursos 2º, 3º, y 4º de la Enseñanza Secundaria, desarrollándolo progresivamente a lo largo de un máximo de tres cursos, situando la edad del comienzo a partir de 13-14 años según los grupos. La dedicación anual sugerida es de 12 horas correspondientes a las áreas de Tutoría y A.E.O.
- De igual modo, el profesorado puede decidir desarrollar el programa de modo parcial, eligiendo las áreas o las unidades didácticas en función de las características del grupo o de las posibilidades.
- Puede también utilizarse como tema específico desde otras Asignaturas o Areas de Conocimiento.

Algunas Pinceladas



sobre la

Sexualidad en la Adolescencia

Educación Sexual y Adolescencia

Tod@s somos seres sexuados. Las niñas y los niños se van educando sexualmente en su medio más cercano: familia, escuela, entorno. Madres, padres y profesorado, sin olvidar el propio grupo de iguales y los medios de comunicación, como modelos de identificación que son y con su actitud en la convivencia diaria, están educando constantemente a los chicos y chicas adolescentes. Por tanto, se trata de que esa educación, que de hecho se hace, sea potenciadora de actitudes positivas ante el Hecho Sexual Humano y se realice de forma coordinada y adecuada a las etapas evolutivas.

Siguiendo en esta línea, no olvidemos pues, que es el día a día el que educa sexualmente y es ahí donde se adquiere una actitud tabúica (no se habla del tema), una actitud temerosa y prohibitiva o una actitud relajada, positiva y abierta.

Decía Josep Vicent Marqués - en un artículo publicado en “El País” con fecha 13-3-86: “A lo mejor la educación sexual consiste simplemente en pura educación. Quiero decir en urbanidad, una persona que sabe indagar amablemente los deseos del otro y expresa respetuosamente los propios, ya tiene toda la educación sexual necesaria.” Pero esto no es sencillo, pues para aprender a expresar nuestros deseos e indagar los de los demás, para poder contrastarlos y respetarlos, tenemos que vivir en un marco donde se propicie el diálogo, la discusión y el respeto en todos los aspectos de la vida. Esto significa potenciar una mejor calidad de vida en todos los ámbitos sociales en los que nos movemos, por lo tanto la educación sexual está al servicio de la salud, si entendemos por ésta el bienestar físico, psíquico y social (O.M.S.)

Por ello fue bienvenida la introducción en el proceso de Reforma de la Enseñanza, dentro del Area de Educación para la Salud, la Educación Sexual. Al introducirse como área transversal, quiere decir que debe estar presente en todas las etapas, en todas las áreas y en todas las actitudes educativas cotidianas, lo que coincide con el planteamiento anteriormente expuesto.

Somos conscientes que desarrollar un currículum escolar transversal entraña muchas dificultades (falta de reciclaje del profesorado, de colaboración interdisciplinar, de materiales pedagógicos...) y sobre todo responsabilidad diluida que no garantiza que se cumpla un programa de mínimos.

Para concretar lo anteriormente expuesto de una manera más operante, tres son los objetivos globales que nos marcamos:

1.- Conocimiento, valoración y aceptación del propio cuerpo:

- Nivel de imagen corporal.
- Nivel de capacidad reproductiva.
- Nivel de capacidad de dar y recibir afecto y placer.

2.- Aceptación del hecho de ser hombre o mujer. Flexibilización total de roles. Que cada persona pueda expresarse como es y vaya realizándose de la manera que desee, sin someterse a patrones rígidos de masculinidad - feminidad, limitándose así su potencial humano.

3.- Adquisición de una concepción desinhibida, afectuosa y lúdica de la sexualidad. Saber que todas y todos somos diferentes y por lo tanto tenemos gustos y deseos distintos. Aprender a expresar los propios y a respetar los de los demás. Los límites siempre estarán, como en todos los demás aspectos de la vida, en la imposibilidad de manipulación o utilización de las demás personas en función de nuestros propios deseos.

Centrándonos en la etapa adolescente nos encontramos en un momento evolutivo adecuado para que ciertos temas sean tratados en profundidad, puesto que están experimentando unos cambios muy importantes en su cuerpo y como consecuencia de ellos, están vivenciando inseguridades, desconciertos, emociones, etc. que sería interesante los compartieran, contrastaran y aclarasen. El papel de las educadoras y educadores sería el de informar, aclarar dudas... pero sobre todo el de ser agentes movilizados de su potencial afectivo.

Sexualidad en la Adolescencia: Marco teórico de referencia

El marco teórico en el que nos hemos fundamentado para programar este material educativo es el propuesto por Félix López. Hemos seguido el esquema planteado en los libros “Educación Sexual” de Félix López Sánchez (Ed. Fundación Universidad-Empresa. Madrid, 1990), “Para comprender la sexualidad” de Félix López y Antonio Fuertes (Ed. Verbo Divino. Navarra, 1991) y “Para comprender la vida sexual del adolescente” de Félix López y Angel Oroz (Ed. Verbo Divino. Navarra, 1999). Recomendamos leer estas obras si se desea profundizar en el tema.

La adolescencia es una etapa evolutiva en la que las chicas y chicos experimentan cambios profundos a nivel anatómico- fisiológico, psicológico y social. Cambios que suponen el paso de la niñez a la adultez, con la consiguiente crisis de adaptación en todos los niveles.

Esta crisis ineludible de adaptación a los cambios fisiológicos y psicológicos (cuerpo y mente adultos tanto en chicas como en chicos) podría vivirse de manera positiva si las Instituciones Sociales, principalmente la Familia, el Sistema Educativo y el Sistema Sanitario reconocieran dichos cambios y dieran un verdadero rol social a la juventud, reforzando su capacidad adulta y ayudándoles a ejercer dicha capacidad de manera responsable, previniendo conductas de riesgo.

Desgraciadamente se hace lo contrario, se ignoran los cambios y se agudiza la crisis convirtiéndose también en cultural.

Programación

Actividades Introductorias

Actividades Introdutorias

Segundo Curso

Actividades: - Mírala y pregunta.....	14
- Buzón anónimo.....	15

Tercer Curso

Actividades: - Contemos chistes “verdes”	16
--	----

Cuarto Curso

Actividades: - ¿Qué hace una chic@ como tú en un sitio como éste?.....	17
- Una cita muy especial.....	19

Actividades: (Elegir una de las dos)

Actividad: ¡Mírala y pregunta!

(Exposición itinerante: Tener hijos ¿Cuándo?)

Objetivos:

- Conocer los aspectos básicos de la sexualidad humana.
- Familiarizarse con el tratamiento de la sexualidad desde el ámbito escolar.
- Promover inquietudes que favorezcan el diálogo sobre sexualidad.

Descripción:

1. Poner la exposición* para todos los cursos de segundo durante una semana. En la segunda semana, las alumnas y alumnos hacen preguntas por escrito y las entregan al tutor o tutora.
2. Recogidas las preguntas, dedicar dos sesiones para responderlas con el objetivo de:
 - Aclarar el lenguaje.
 - Tranquilizar y relajar sobre problemas.
 - Aclarar mitos.
 - Valorar si hay que hablar de algún tema con más profundización.

* Se puede conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos.

Actividad: Buzón Anónimo

Objetivos:

- Profesorado: Conocer el nivel informativo y actitudinal respecto a la sexualidad entre adolescentes.
- Plantear libremente dudas personales sobre diversos aspectos de sexualidad.

Descripción:

1. Se coloca una caja buzón durante la semana previa a la intervención.
2. Se pide al alumnado que durante este tiempo deposite hojas con sus preguntas anónimas en el mismo.
3. Recogidas las preguntas dedicar dos sesiones para responderlas con el objetivo de:
 - Aclarar el lenguaje.
 - Tranquilizar y relajar sobre problemas.
 - Aclarar mitos.
 - Valorar si hay que hablar de algún tema con más profundización.

Actividad: Contemos chistes verdes

Objetivos:

- Tomar conciencia de las vías que utilizamos para hablar de sexualidad (chistes)
- Analizar el concepto de sexualidad que transmitimos con los chistes.

Descripción:

1. Se pide al grupo que cuente los chistes verdes que conozca.
2. Analizamos el concepto de sexualidad que transmite cada uno (coitocentrismo, orientación del deseo, etc.)

Actividades: (Elegir una de las dos)

*Actividad: ¿Qué hace una chic@ como tú
en un sitio como éste?*

Objetivo:

- Desarrollar recursos para iniciar una relación interpersonal.

Descripción:

1. Se reparte un ejemplar de la ficha adjunta a cada persona del grupo.
2. Se trata de buscar una persona que cumpla con cada uno de los enunciados de la ficha. Es preciso moverse por todo el aula para poder hablar con todo el mundo.

Actividad: “Una cita muy especial”

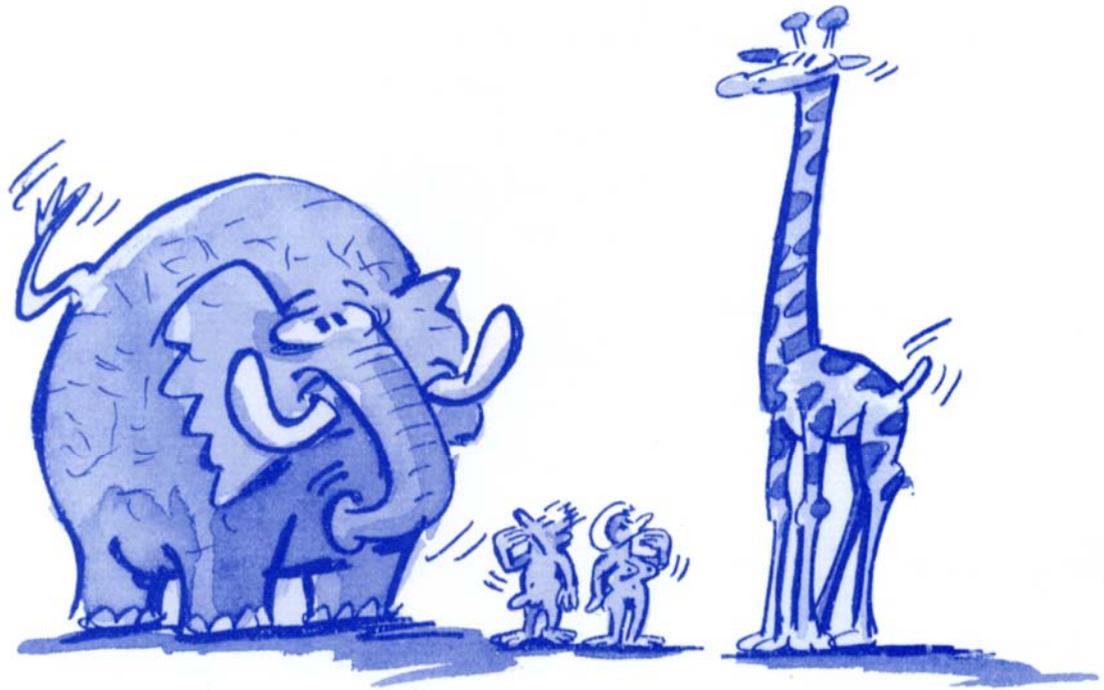
Objetivo:

- Revisar aspectos trabajados en los cursos anteriores.

Descripción:

1. Pasar el vídeo: “EL ENAMORAMIENTO” *
2. Ronda de preguntas y comentarios en relación al vídeo.

* Se puede conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos



Area: Yo y mi cuerpo

Unidades Didácticas

Segundo Curso:

1. Cambios corporales

Actividades: - ¡Qué cambio!.....	22
- Esas cosas de la pubertad.....	25

2. Imagen corporal y autoestima

Actividades: - Para gustos están hechos los colores.....	26
- ¡Rompe moldes!	28
- Pongámosle gracia al cuerpo	29
- Cada día me gusta más	31

3. La masturbación

Actividades: - Esto va de masturbación	33
- Hablemos de “eso”	35
- Vamos a contar mentiras.....	36

Tercer Curso:

1. Anatomía y fisiología sexual

Actividades: -¡Hazme una radiografía!	38
---	----

2. Respuesta sexual humana

Actividades: - Piense, sienta, compare y... viva	45
- Más fácil es que te lo cuenten	49

3. La excitabilidad

Actividades: - Analizando “Esa sensación”	50
---	----

4. Imagen corporal

Actividades: - Ayer en boga, hoy pasado de moda	51
- Lo que enseña mi cuerpo	58

(Esta unidad se desarrolla en dos sesiones)

Actividad: ¡¡Qué cambiazoo!!

(1ª sesión)

Objetivos:

- Tomar conciencia de los propios cambios puberales.
- Reconocer que existen variantes en el desarrollo y en su temporalización.
- Desarrollar una actitud positiva de aceptación hacia éstos.

Descripción:

1. Se pasa una hoja en blanco para ellos-ellas con la pregunta: ¿qué cambios has experimentado o estás experimentando?
2. Se pasa una encuesta anónima de cambios -adjunta-.
3. Comparación con lo que cada una y uno ha escrito.
4. Recoger las encuestas y guardarlas.

Encuesta sobre Cambios Corporales

Señala con un círculo, sí o no, a las preguntas que a continuación se señalan.

Pon una "x" en el cuadrado correspondiente a:

1. _____ "no me importa"
2. _____ "me preocupa"
3. _____ "me gusta".



		1	2	3
1.- ¿Te ha aumentado el apetito?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- ¿Has crecido?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- ¿Qué es lo que más te ha crecido?				
– PIES		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– BRAZOS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– MANOS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– OREJAS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– NARIZ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– MAMAS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– TESTICULOS		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– PENE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
–...		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.- ¿Te ha salido vello en las axilas?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- ¿Y alrededor de los genitales?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.- ¿Se te caen a menudo las cosas?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.- ¿Te percatas que haces daño sin querer porque no controlas tu fuerza?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.-¿Te ha empezado a salir la barba o el bigote?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.- ¿Te han salido granos o espinillas?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.- ¿Te ha cambiado la voz?¿Te salen gallos cuando hablas?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.- ¿Te gritan mucho porque gritas demasiado y no te das cuentas?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.- ¿Te ha venido la regla?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.- ¿Se te pone alguna vez el pene erecto?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.- ¿Has comenzado a tener poluciones nocturnas?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.- ¿Te encuentras a veces muy triste o muy alegre, sin saber por qué?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.- ¿Has llorado algunas veces sin saber por qué?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.- ¿Te encuentras a veces fantaseando que estás con chicos o chicas que te gustan? ¿Te agrada?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.- ¿Te has acariciado alguna vez tus genitales?	SI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	NO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Actividad: Esas cosas de la pubertad...

(2ª sesión)

Objetivos:

- Conocer cambios corporales en chicas y chicos en la pubertad.
- Constatar la implicación de estos cambios en la vivencia de la sexualidad (respuesta sexual, excitabilidad, higiene, etc.)

Descripción:

1. Pase del audiovisual seleccionado:

- * “Esas cosas de la pubertad” o
- * “El cuerpo humano”.

2. Comentar en grupo:

- ¿Qué les ha parecido?
- ¿Qué aspectos les han gustado más o menos?
- ¿Qué les ha llamado la atención?
- Preguntas o dudas al hilo de este tema.

3. El profesorado retoma los aspectos que considera más interesantes en base a las encuestas trabajadas en la sesión anterior.

* Se puede conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos

Actividad: Para gustos están hechos los colores

Objetivos:

- Analizar el modelo de belleza actual
- Diferenciar el modelo de belleza dominante de las preferencias personales.

Descripción:

1. Que hagan por grupos un retrato robot de la “chica guapa” y del “chico guapo” socialmente hablando.
2. A continuación que pongan las características de los chicos o chicas que realmente les han gustado.
3. El profesorado relata el experimento adjunto.

Claves:

- Normalmente no coincide. Mensaje tranquilizador. Todos y todas podemos gustar.
- A todas y a todos nos pueden gustar personas diferentes.
- Cuanto más nos gustamos, más nos mostramos como somos y más atractivos y atractivas resultamos.

Experimento

Existe una investigación sobre cánones de belleza que consiste en lo siguiente:

1. A un grupo de personas se les pasan fotografías de personas desconocidas a las que deben puntuar sobre su grado de belleza.
2. El mismo grupo debe puntuar a personas en movimiento y acción.
3. Por último el mismo grupo debe puntuar a personas conocidas.

Resultados

- En el primer caso hay un gran nivel de acuerdo.
- En el segundo caso hay mucho menor acuerdo.
- En el tercer caso, casi no hay acuerdo.

Actividad: ¡Rompe Moldes!

Objetivos:

- Proponer y desarrollar valores corporales y expresivos alternativos a los dominantes.
- Redefinición del cuerpo:
 - + Sano:
 - Higiene
 - Sueño
 - Alimentación
 - Ejercicio
 - Ocio
 - + Armonioso-capaz
 - + Capaz de sentir, dar y recibir placer.

Descripción:

1. Se pide al grupo que diga lo más rápido posible todas aquellas ideas que se le ocurran que contribuyan a “gustarnos y gustar más a las demás personas”.
2. Se escriben en la pizarra y se seleccionan las 10 ideas más interesantes.
3. Proponer como tarea para casa poner en práctica durante esa semana tres de las ideas sugeridas.

Actividad: Pongámosle gracia al cuerpo

Objetivo:

- Darse cuenta de que todas las personas tenemos en nuestras manos la posibilidad de resultar atractivas.

Descripción:

1. Se pasa la ficha adjunta a cada persona.
2. A continuación se realiza un análisis sobre:
 - Todas y todos tenemos algo:
 - Que aceptar.
 - Que se puede mejorar.
 - Que se puede cambiar.
 - Sobre lo que se puede aprender.



“Pongámosle gracia al CUERPO”



1.- Como me gustaría ser

.....
.....
.....

Que habilidades me gustaría tener

.....
.....
.....

2.- De todo lo que has escrito arriba, analiza de forma realista

1. Qué tienes que aceptar.

2. Qué puedes mejorar.

3. Qué puedes cambiar.

4. Qué puedes aprender.

3.- Para conseguir lo anterior diseña tu propio plan.

Actividad: Cada día me gusto más

Objetivos:

- Desarrollar una actitud positiva hacia la figura corporal.

1ª PARTE: HACIA DENTRO

- Reconocer las sensaciones corporales propias.
- Tomar conciencia de la actitud ante las distintas zonas corporales.
- Plantearse recursos que potencien las cualidades del cuerpo, especialmente las expresivas.

2ª PARTE: EL OTRO O LA OTRA

- Distinguir las características físicas de una persona de la imagen global que tenemos de ella.
- Reconocer otros factores, además de las características que contribuyen a la imagen de la persona.

Descripción:

1ª PARTE: HACIA DENTRO

- 1º. Ojos cerrados, sentados y sentadas.
El profesor o profesora recorre todo el cuerpo sugiriendo... mensaje cómo me siento... me gusta... qué no me gusta... cómo puedo mejorarlo.
- 2º. Cada persona piensa para él o ella
qué es lo que más le gusta y lo que menos.
Cómo puede sacar mayor partido de su figura...
y de sus rasgos de expresión.

- 3°. Se tiene que tener en cuenta el cuerpo en movimiento... y rasgos... ejemplo:
 - . tono de voz
 - . mirada
 - . sonrisa
 - . gestos
 - . ingenio
 - ...

2ª PARTE: EL OTRO O LA OTRA

- 1°. Dos filas. Frente a frente.
 - Una fila ojos cerrados.
 - Otra fila observa.
 - Sentados y sentadas.
 - Música de fondo.
 - Mensajes: Piensa en la otra persona físicamente e imagínatela con sus rasgos de expresión.
- 2°. Cambio de roles.
- 3°. Cada pareja se dice por lo menos tres cosas positivas que ve en la otra persona.
- 4°. Cada uno o una personalmente compara con su propio análisis.
 - No tiene que comentarlo.

Actividad: Esto va de masturbación

Objetivos:

- Tomar conciencia de la propia actitud hacia la masturbación.
- Reflexionar sobre la valoración cultural que hacemos de la masturbación.

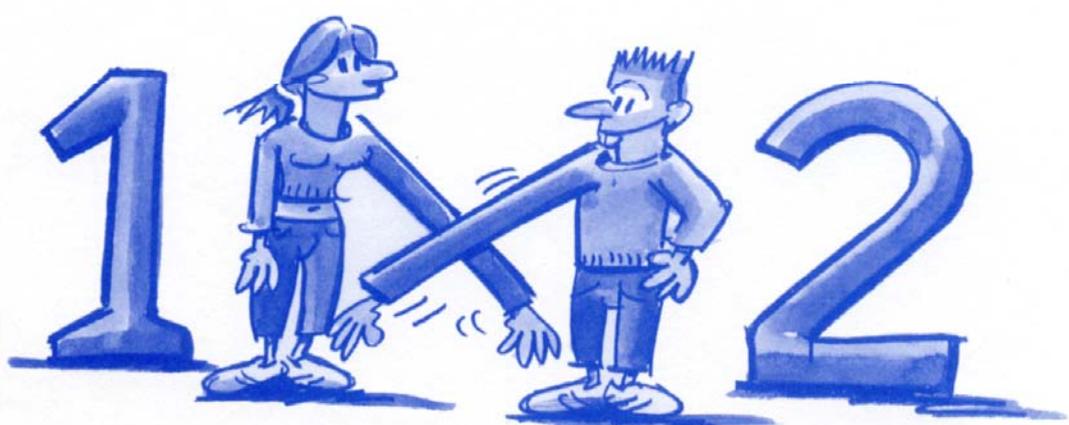
Descripción:

1. Se pasa una quiniela a cada persona. Si están de acuerdo con la frase, ponen una cruz en el 1, si están en total desacuerdo, en el 2 y si matizarían o cambiarían cosas, en la X.
2. Pedir luego que la hagan en grupo pequeño, que intenten convencerse con argumentos, que haga uno o una de secretari@. Después de este trabajo, puesta en común de todos los grupos y debate.



Quiniela de la Masturbación

	1	X	2
La masturbación es peligrosa para la salud			
Sólo se pueden masturbar los chicos			
La masturbación es recomendable sólo hasta que se tenga pareja para tener relaciones sexuales			
La masturbación es buena pero sin pasarse			



Actividad: Hablemos de “eso”...

Objetivos:

- Ser consciente de las connotaciones de la jerga sexual (referida a la masturbación)
- Encontrar y adoptar una conceptualización respetuosa y positiva hacia esta conducta sexual.

Descripción:

1. Lluvia de ideas: palabras, denominaciones, ideas asociadas con la masturbación.
2. División en pequeños grupos. Trabajar las connotaciones que encuentran en cada palabra Positivo - Negativo.
3. Elección del término o palabra más correcta.
4. Exposición de los grupos, explicando el porqué de la palabra elegida.

Actividad: Vamos a contar mentiras

Objetivo:

- Analizar mitos y prejuicios sobre la masturbación.

Descripción:

1. En grupos pequeños, recoger todos los mitos conocidos que se relacionan con la masturbación.
2. Puesta en común y análisis.

Otras posibilidades: el profesorado entrega la ficha adjunta y los grupos trabajan sobre los mitos propuestos.



Vamos a contar mentiras

- 1.- Sólo se masturban los chicos, es raro que lo hagan las chicas.
- 2.- La masturbación es buena pero sin pasarse.
- 3.- La masturbación se utiliza hasta que se tiene pareja o cuando ésta no está.
- 4.- Si te masturbas demasiado de joven puedes tener problemas sexuales de mayor.
- 5.- Todas las mujeres se masturban metiéndose el dedo en la vagina.
- 6.- Las personas mayores no se masturban nunca.
- 7.- Las personas que no se masturban son unas reprimidas.
- 8.- Las personas que tienen pareja y se masturban no tienen ganas de tener relaciones sexuales con su pareja.
- 9.- Cuando la gente se masturba no puede tener fantasías sexuales
- 10.- Los chicos se masturban más porque sus necesidades sexuales son mayores que las de las chicas.

Actividad: ¡Hazme una radiografía!

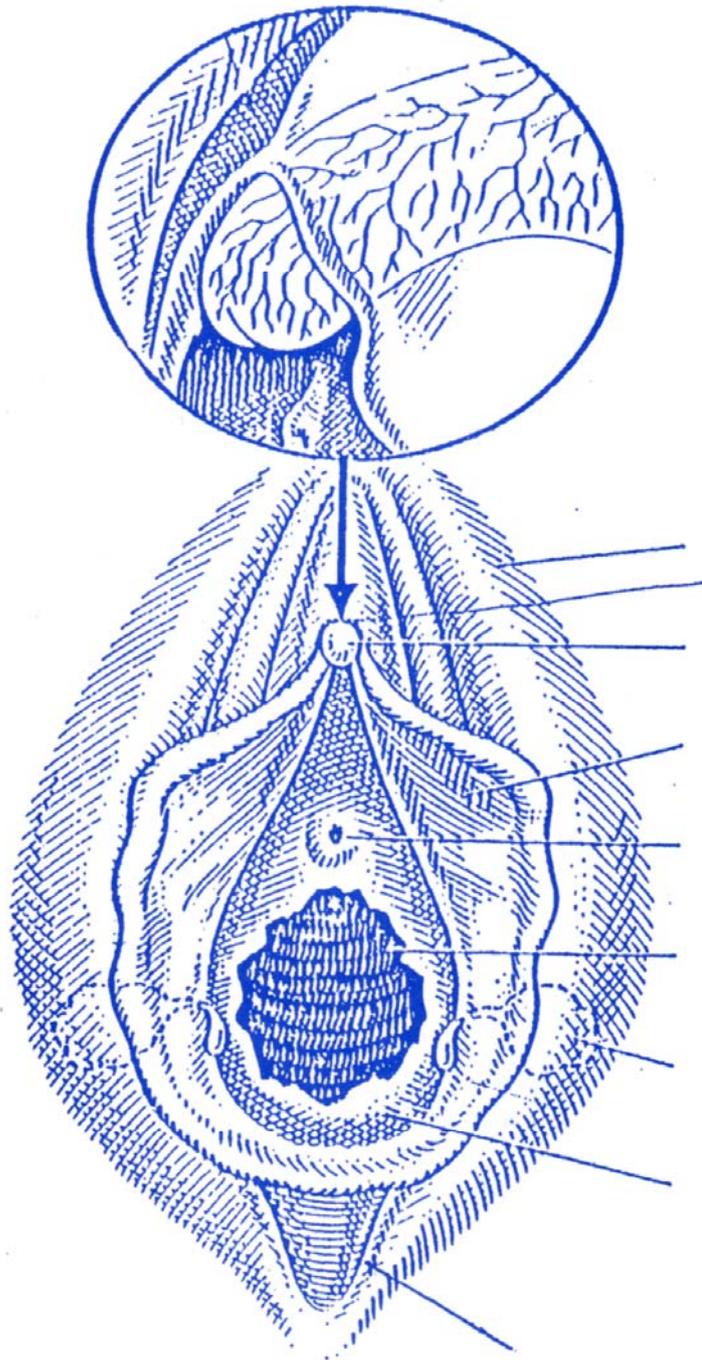
Objetivo:

- Repasar la anatomía y fisiología.

Descripción:

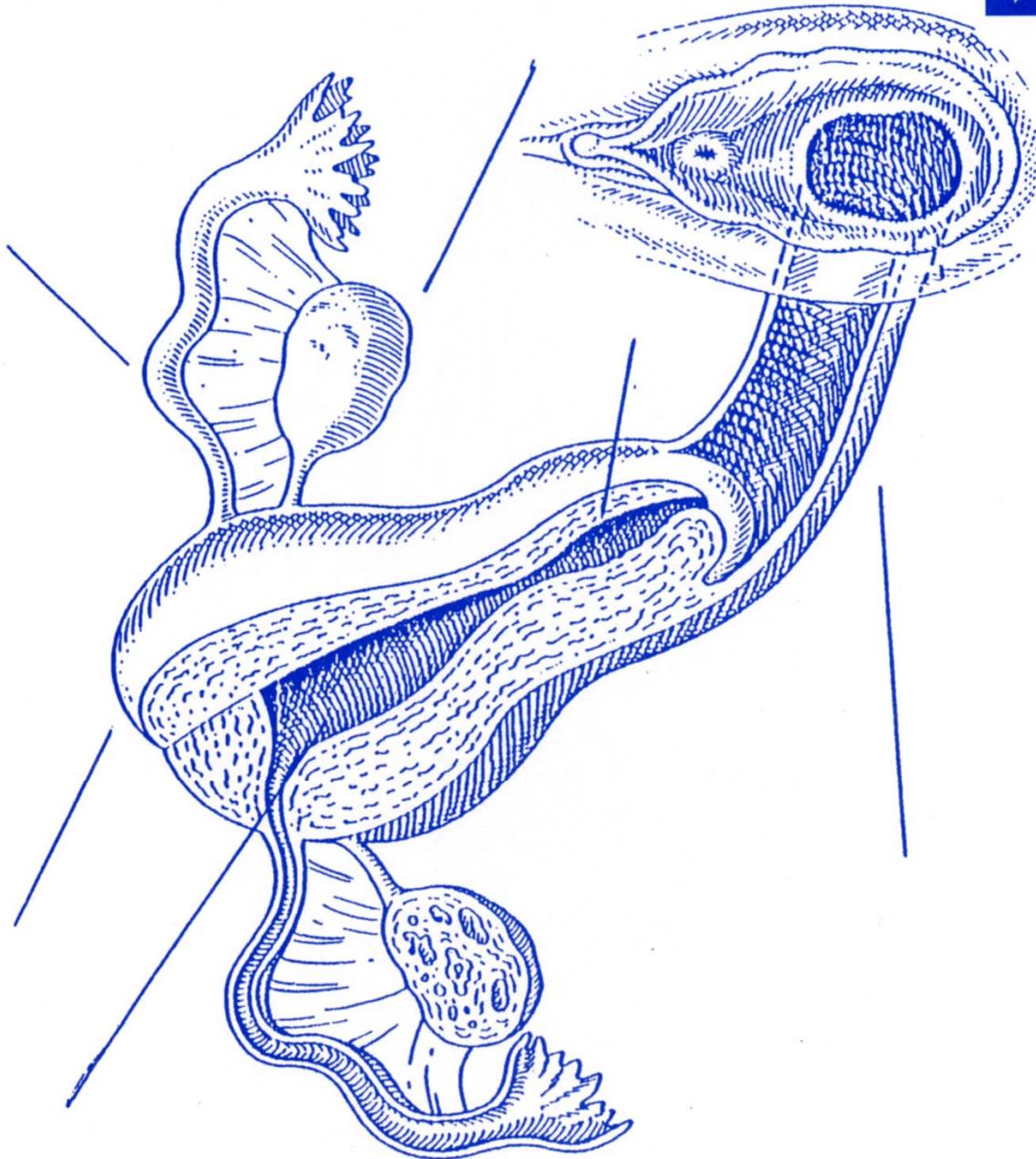
1. Trabajo en pequeños grupos con láminas adjuntas y glosario de términos. Poner nombres y funciones.
2. Aclaración de todas las dificultades surgidas. Explicación de menstruación y espermatogénesis.
3. Repaso de las diferentes funciones.

Otras posibilidades: Montaje de diapositivas; solicitar en los Centros de Atención a la Mujer.



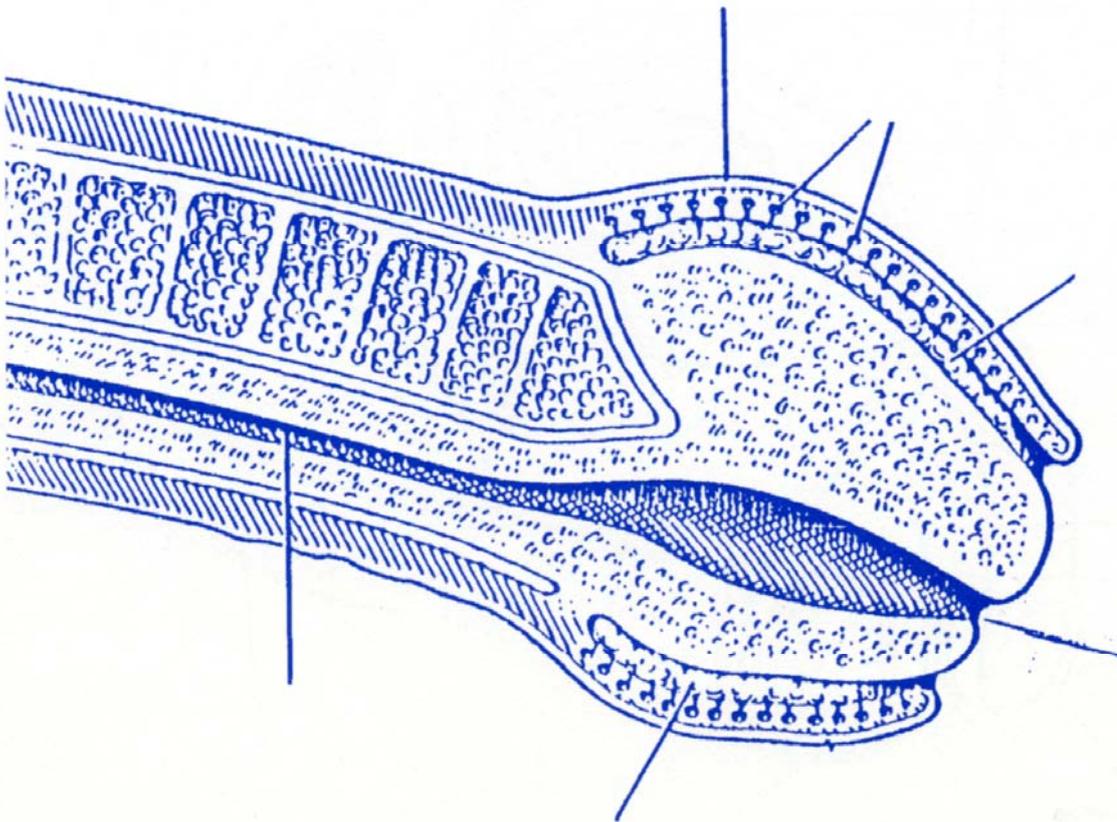
A) Organos genitales externos femeninos

Fuente: *Atlas de ilustraciones para la enseñanza*



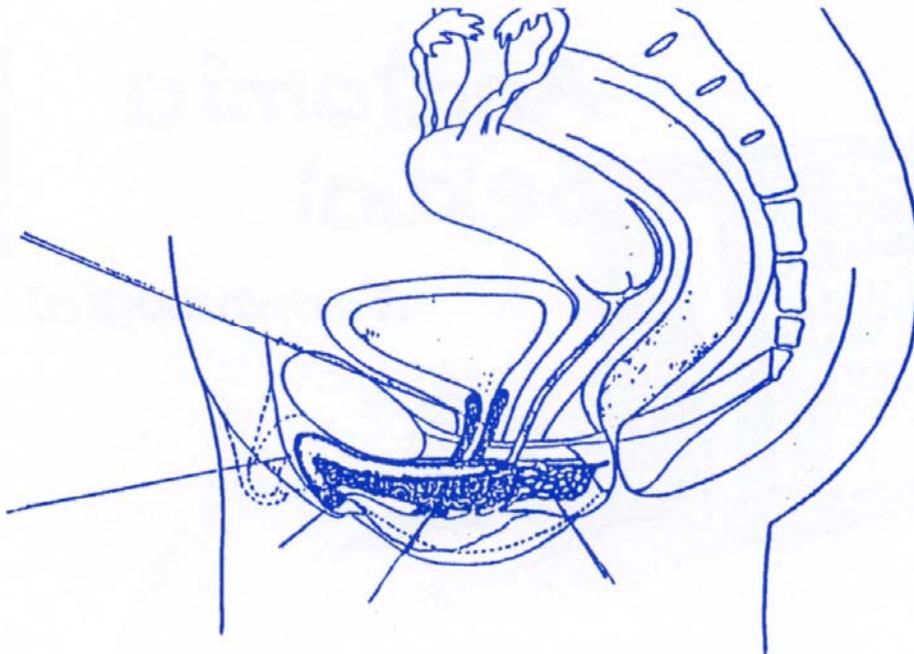
B) Sistema reproductor femenino

Fuente: *Atlas de ilustraciones para la enseñanza*

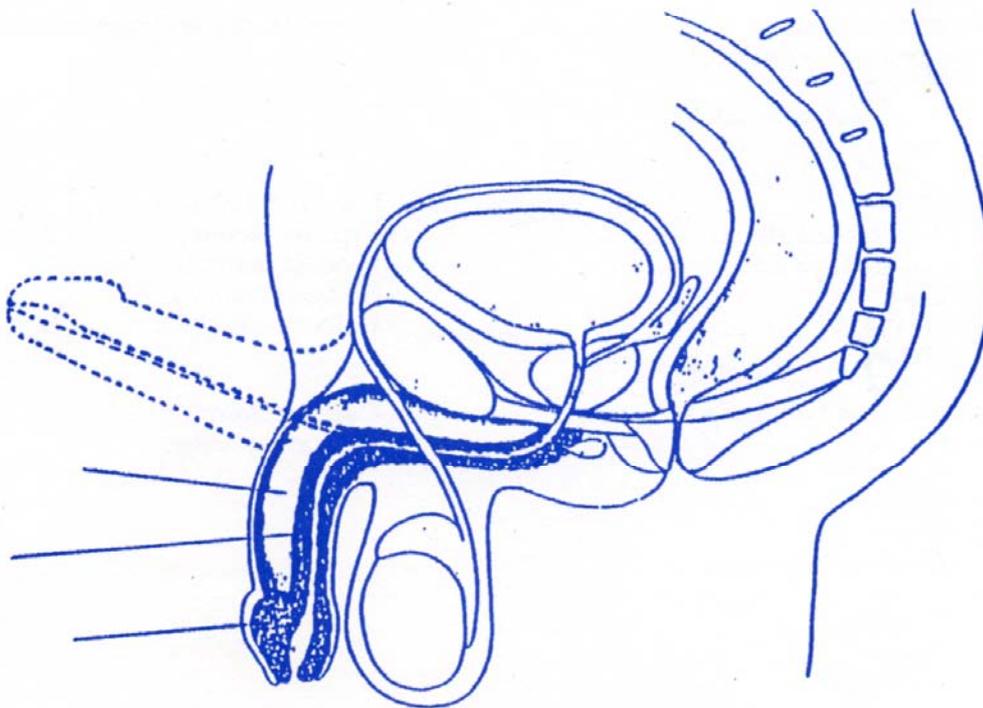


D) secreción del esmegma

Fuente: *Atlas de ilustraciones para la enseñanza*



E) Una visión transversal del clitoris: Comparación con el pene.



F) Una visión transversal del pene: Comparación con el clitoris.

Fuente: *Federation of Feminist Women's Health Centers. Los Angeles. California 90048*

Anatomía Sexual

FICHA

(Terminología)



- A) - Glante del clítoris
 - Capuchón del clítoris
 - Labio interno
 - Labio externo
 - Abertura uretral
 - Abertura vaginal
 - Himen
 - Glándulas de bartholino
 - Ano
- B) - Útero
 - Trompa de Falopio
 - Cavidad uterina
 - Cuello de útero
 - Ovario
 - Vagina
- C) - Glándula bulbouretral
 - Escroto
 - Recto
 - Glante
 - Uretra
 - Conducto deferente
 - Uréter
 - Próstata
 - Ano
 - Testículo
 - Epidídimo
 - Prepucio
 - Pene
 - Vejiga
 - Vesícula seminal
- D) - Uretra
 - Meato (abertura uretral)
 - Esmegma (2)
 - Prepucio
 - Glándulas que segregan esmegma
- E) - Cuerpo del clítoris
 - Esponja uretral
 - Esponja perineal
 - Bulbos cavernosos
 - Bulbos esponjosos
- F) - Cuerpo cavernoso
 - Cuerpo esponjoso

Actividad: Piense, sienta, compare y... viva

Objetivos:

- Tomar conciencia de la dificultad de concretar - expresar las sensaciones que se vivencian en cada fase de la respuesta sexual.
- Reconocer la propia vivencia personal de estas manifestaciones.

Descripción:

1. Torbellino de ideas: enumerar actividades que nos resulten agradables o placenteras. Ej: saborear una buena comida, el olor de las flores, un baño en el mar, escuchar el sonido de un río, etc.
2. Trabajo en dos grupos (1 de chicos y 1 de chicas), contestando el guión de las tres fases: deseo, excitación y orgasmo. Se trata de intentar matizar al máximo lo concerniente al otro sexo (limitación biológica de entender las sensaciones)
3. Puesta en común: los dos grupos describen el deseo, luego la excitación, etc.:
 - ¿hay diferencias entre chicas y chicos?, ¿coinciden las sensaciones, los pensamientos?, ¿las personas de un sexo comprenden a las del otro?
 - ¿hay algunos pensamientos que dificultan la vivencia o el acercamiento en la relación entre dos personas? Ej: “el qué pensaré”, etc.

Clave:

- Relajar, es muy difícil reconocer y describir estas sensaciones.

A veces aún no se han experimentado.



El Deseo

- * ¿COMO LO EXPLICARIAIS?
- * ¿QUE SINONIMOS UTILIZAMOS PARA HABLAR DEL DESEO?
- * ¿ESTOS SINONIMOS TIENEN SENTIDO PEYORATIVO, NEGATIVO, POSITIVO?
- * ¿QUE SENTIMOS CUANDO DESEAMOS?
- * ¿NOTAMOS ALGO EN EL CUERPO? ¿ALGUN CAMBIO?:
 - COSQUILLO
 - HORMIGUEO – ESTOMAGO
 - CALOR – PIERNAS
 - NERVIOSISMO – CABEZA
 - TENSION
- * ¿QUE PENSAMOS? ¿QUE COSAS PASAN POR LA CABEZA EN ESE MOMENTO?
 - PENSAMIENTOS DE ACERCAMIENTO ...
 - PENSAMIENTOS DE FUSION ...
 - PENSAMIENTOS DE MIEDO ...
 - PENSAMIENTOS DE CONFUSION ...

- CLAVES: – CONFUSION DESEO - EXCITACION - ATRACCION
 – DIFERENTES ESTIMULOS PSICOLOGICOS Y FISICOS:
- CHICOS: “IR A LO SUYO”
 - CHICAS: “PLANTEAMIENTO AFECTIVO”

El Orgasmo

- * ¿COMO LO EXPLICARIAIS?
- * ¿QUE SINONIMOS UTILIZAMOS PARA HABLAR DEL ORGASMO?
- * ¿QUE SENTIMOS?
- * ¿QUE CAMBIOS CORPORALES SE NOTAN?
 - SENSACIONES DE ANTES DEL ORGASMO: ¿SE ANTICIPA QUE VA A LLEGAR?
 - CAMBIOS EN LOS GENITALES: CONTRACCIONES ...
 - ¿DESCARGA DE TENSIÓN?
 - ¿SE ACELERA EL RITMO CARDIACO?
 - ¿SE RESPIRA RAPIDO?¿SE JADEA?
- * ¿QUE PENSAS EN ESE MOMENTO?
 - FANTASIAS: ESCENAS EROTICAS O ROMANTICAS
 - ¿SENSACION DE TRANQUILIDAD?
 - ¿SENSACIÓN DE FELICIDAD?
 - ¿SENSACIÓN DE LA VIDA ES BELLA?
 - ¿SENSACIÓN DE FUSIÓN-ACERCAMIENTO CON EL COMPAÑERO-COMPAÑERA?



CLAVES:

- ES NECESARIO TENER SIEMPRE EL ORGASMO?
- SI ES CON OTRA PERSONA: ¿ES MEJOR LLEGAR O TENER EL ORGASMO AL MISMO TIEMPO?
- ORGASMO NO ES EQUIVALENTE DE COITO.

Actividad: Más fácil es que te lo cuenten

Objetivo:

- Conocer la respuesta sexual y sus manifestaciones en el hombre y la mujer.

Descripción:

1. Exposición del tema con soporte de diapositivas.*
2. Rueda de preguntas y comentarios del grupo.

* Se pueden conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos.

Actividad: Analizando “Esa sensación”

Objetivos:

- Entender y definir la excitabilidad.
- Aceptar de forma positiva nuestra excitabilidad.

Descripción:

1. Breve exposición sobre el fenómeno de la excitabilidad.
2. A continuación se pasa un cartel grande en blanco. Uno para las chicas y otro para los chicos con el título: ¿QUÉ ME PUEDE EXCITAR?
 - Ver las diferencias o similitudes entre ambos grupos ¿aspectos culturales? ¿entendernos en las diferencias?

Clave:

Reconocer los estímulos y la reacción de excitabilidad sin culpabilidades: estímulos, fantasías, autoerotismo, pornografía ... Uno y una luego opta en su conducta.

Actividad: Ayer en boga, hoy pasado de moda

Objetivos:

- Tomar conciencia de que la belleza es un concepto socio-cultural.
- Cuestionar y relativizar, conociendo su evolución, el modelo de belleza a través de la historia de las culturas.

Descripción:

1. Se pide al alumnado que lleve todas las revistas e imágenes de hombre y de mujer que pueda conseguir (tarjetas, calendarios, etc.)
2. Por grupos, basándose en la ficha adjunta, confeccionar un mural en el que se representen los modelos estéticos dominantes a lo largo de la historia. Posibilidad de realizarlo teniendo en cuenta distintas culturas.
3. Exposición de los murales al grupo grande. Cada grupo deberá además ofrecer una conclusión - moraleja acerca de la belleza corporal.

Otras posibilidades: Exposición del tema con soporte de diapositivas.

Los modelos estéticos femeninos y masculinos a través de la Historia

(Fuente: Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Canarias. Educación Afectivo-Sexual en la etapa secundaria: Programa Harimaguada). (Modificada).

Introducción

A la hora de abordar el estudio de la evolución de los modelos estéticos a lo largo de los diferentes períodos históricos, varios son los aspectos que previamente hemos de tener en cuenta. Por un lado, la dificultad para encontrar fuentes apropiadas al tema que nos ocupa, de ahí que tengamos que basarnos en las manifestaciones artísticas como elemento esencial que recoge el desarrollo de la estética.

Este hecho nos proporciona una visión absolutamente limitada, ya que las manifestaciones artísticas son producto siempre de una clase social determinada, generalmente las más pudientes económicamente; por lo tanto, quedan excluidas de él las producciones de las clases sociales más deprimidas, que por otro lado son las menos estudiadas a lo largo de la historiografía.

Una segunda limitación que tiene este trabajo, es que hemos de encuadrarlo dentro de la tradición europeo-céntrica, es decir, que quedan al margen de él las producciones que se generan en otras civilizaciones. Este aspecto es fácilmente explicable por el hecho de la falta de documentación que se ha elaborado en otras culturas, que en algunos casos son más antiguas a la europea; por otro lado, resultaría difícil de elaborar un trabajo abarcándolas todas, ya que su desarrollo no es homogéneo a lo largo de los tiempos. De ahí que optemos por conocer una cultura con un hilo conductor común, que al mismo tiempo es la que en la actualidad está rigiendo nuestros modelos, ya que nos encontramos dentro de su mercado de consumo.

Por último, no podemos olvidar que el arte es también reflejo de una determinada mentalidad, difusora de ideología, generalmente ligada al poder y a una clase social determinada.

Prehistoria

Es éste un período donde aparecen también representaciones artísticas que son, al mismo tiempo, una forma más de conocer las características de vida de los habitantes de esta época.

Durante este período las representaciones artísticas que se han conservado nos dan la imagen de mujeres caracterizadas por el abultamiento de los senos, vientre y caderas; con estas formas tan marcadas lo que se quería representar era el culto a la fecundidad, tanto de las propias mujeres, como de la tierra encarnada en ellas.

Las representaciones masculinas son más escasas. Los hombres son presentados de forma esquemática y siempre relacionados con las actividades consideradas propias de su sexo.

Arte Clásico (Grecia y Roma)

Tomamos como representativas de las grandes civilizaciones antiguas a aquellas que se desarrollaron en Grecia y Roma. Tanto en una como en la otra se produce una evolución en los cánones estéticos, representados por las diferentes etapas que recorren las civilizaciones analizadas.

Las culturas clásicas son ante todo antropocéntricas; no olvidemos que aún no había hecho aparición el cristianismo, de ahí que sus representaciones artísticas traten de darle una dimensión humana.

Las figuras masculinas son las más representadas; predominan desnudos donde se hace una exaltación al cuerpo, haciendo estudios de anatomía con ellos. El desnudo masculino es frecuente encontrarlo desde las primeras manifestaciones del arte griego y romano.

Por el contrario, las figuras femeninas son menos representadas, al tiempo que la aparición del desnudo es más tardía. En los primeros momentos las mujeres aparecían con los cuerpos cubiertos de un manto que insinuaban sus formas, pero no la demostraban totalmente. Cuando aparecen los desnudos femeninos, éstos responden al modelo clásico de belleza y a la idealización de los cuerpos. Figuras delgadas, canon alargado, cuello bastante grande y rostros fríos y estereotipados, rasgos que se suelen repetir constantemente.

La civilización griega viene marcada generalmente por un gusto a las representaciones de figuras masculinas jóvenes, retratándose la belleza corporal de los atletas, más que la belleza femenina. Este hecho está relacionado con la generalización de las relaciones homosexuales masculinas, las cuales se dan con toda normalidad entre los grupos sociales más privilegiados.

Por su parte, la cultura romana es heredera en gran medida de la griega, pero ésta sufre algunas variaciones dadas las influencias que le vienen de otros lugares. Así, en un primer momento, las figuras masculinas tienen grandes similitudes con las estudiadas anteriormente, pero a medida que se produce la caída del Imperio Romano por la invasión de los pueblos germanos, éstos van imponiendo otros modelos estéticos, van apareciendo hombres con el cabello más largo y con barba, cosa que no había ocurrido hasta el momento.

Edad Media

Nos hallamos en un período de la historia marcado por un fuerte sentido religioso, oscurantismo, atraso ideológico y teocentrismo que van a regir todas las manifestaciones de la vida pública. El miedo al más allá va a intensificar el sentimiento místico, provocando la huida de todo lo pagano y terrenal.

Las representaciones humanas van a escasear en el arte, quedando reducidas al campo de lo místico y lo religioso.

Cuando aparecen imágenes alusivas a la mujer, éstas vienen a identificarse con la “Virgen”, la madre de Dios; por tanto, para ellos la única función de la mujer es la de dar vida.

No aparecen representadas las figuras, tanto masculinas como femeninas desnudas, ya que existe un elevado control “moral” por parte de la Iglesia.

El ideal de belleza va a responder a lo que más se acerque a Dios. Sólo va a haber imágenes de santos, vírgenes o escenas de la pasión de Cristo, unidas a las de los reyes que son representantes de éste en la tierra.

Edad Moderna (Renacimiento)

El siglo XIV supone el inicio de un cambio en los gustos estéticos femeninos y masculinos. Tras un período de ignorancia y ocultación de los placeres mundanos, se inicia de nuevo un proceso de recreación de la capacidad de la persona como generadora de vida. Esto supone una lenta evolución desde la etapa anterior; de ahí que las primeras manifestaciones artísticas aún sean de carácter religioso, aunque poco a poco se las va dotando de aspectos propiamente humanos.

El ideal de belleza masculino es la representación en todo su esplendor. Los cuerpos se idealizan. En los trabajos sobre desnudos se hace una exaltación de las proporciones humanas, los rostros son idílicos, buscando la perfección y la ocultación de los sentimientos.

Las figuras femeninas vuelven a ser estilizadas y a representarse totalmente desnudas. La mujer tiene dos dimensiones, por un lado la de madre que no es representada, y por otro la del deseo, frivolidad, los placeres paganos, simbolizados con desnudos de mujeres totalmente perfectas y rostros inexpresivos.

Todo este alarde de armonía y equilibrio va a ir decayendo con la llegada del siglo XVII y su movimiento artístico conocido como barroco.

Durante este período asistimos también a un renacer de los valores religiosos y morales con la contrarreforma. Por ello, en los países donde se desarrolla este movimiento se va a dar de lado a la representación de las figuras humanas tal como son, tendiéndose más hacia la vertiente espiritual. Así, van a proliferar las escenas religiosas donde el objeto era exaltar los valores cristianos, tratando de ocultar lo humano - tanto lo físico como lo espiritual- caracterizado como bajo y sucio.

Este hecho contrasta con la realidad vivida en otros países, donde las ideas religiosas reinantes eran las de la reforma. Fiel representante de este barroco es Rubens, el cual sigue creando figuras humanas desnudas, pero huyendo del “equilibrio” reinante en el Renacimiento. Sus mujeres, educadas en iguales situaciones que antes, poseen una estética diferente, aparecen gruesas, carnosas y sensuales. Los hombres, por su parte, son corpulentos y perfectamente constituidos.

Durante el siglo XVIII, vamos a asistir al desarrollo del neoclasicismo, junto con el despertar de los ideales burgueses, donde se vuelve la vista hacia las composiciones de la época clásica, caracterizadas por el equilibrio de los desnudos tanto masculinos como femeninos, aunque éstos aparecen con toda asiduidad como en etapas anteriores.

Siglo XIX Y XX

Ya entrados en el siglo XIX, donde la agitada sociedad europea clama por el triunfo de la burguesía, el arte se convierte en un arma de la clase social en ascenso.

Las figuras que se representan son abundantes, pero van más allá de lo que se ve a simple vista, ya que dotan a sus personajes de un significado.

La mujer, en este período, es algo más que un modelo estético, es la madre y la patria al mismo tiempo. Puede aparecer desnuda o semidesnuda, pero representa en cada momento algo más que un cuerpo perfectamente constituido.

Fiel reflejo de esto lo constituye el lienzo de Delacroix “La libertad guiando el pueblo”, donde la mujer central es la patria con la bandera y la madre con el seno expuesto.

Durante los siglos XIX y XX se va a producir uno de los cambios más significativos de los modelos estéticos. Las figuras humanas van a ser parte esencial de las manifestaciones artísticas, pero en muchas ocasiones van a aparecer distorsionadas; vistas desde la subjetividad del artista que trata de expresar con sus obras estados de ánimo; de ahí que se alejen de la reproducción de la realidad (Picasso “Señoritas de Avignon”)

A finales del siglo XIX, entrando ya en el XX, estos movimientos de vanguardia van a convivir con la aparición de uno de los descubrimientos que más van a influir en la difusión de una determinada imagen estética, la fotografía. Este invento permitió poder llevar a un mayor número de lugares una misma reproducción, con todo lo que ello suponía en cuanto a aceptación de ideas y homogeneización de conductas.

Unido a ello, lo que va a constituir el gran boom del siglo XX es la aparición del Cine, imágenes con movimiento que representaban papeles de la vida misma y con los que el gran público se identificaba.

Desde los inicios del Cine los modelos que han llegado a la calle han sido asumidos, imitados e, incluso, adorados. Desde el Rodolfo Valentino que popularizó la imagen del hombre seductor y duro, pasando por el Bogart de imagen despiadada, papel en el que la mayor parte de los hombres de la época querían verse, hasta llegar a un Travolta que hizo vestir a la gente joven de hace unos años con brillantina en la cabeza y cazadora negra o el popularísimo Harrison Ford que logra que gran parte de los hombres dejen de rasurarse diariamente, para lograr la incipiente barba que popularizó el famoso Indiana Jones.

Pasando a los elementos femeninos, podemos constatar que sin lugar a dudas, han marcado los modelos estéticos y asumido los roles que tradicionalmente se les asignan a las mujeres.

Cuántas mujeres no soñaron con la que fue el símbolo sexual del siglo XX: “Marilyn Monroe”. Este es el modelo que ha perdurado hasta nuestra época, ya que la imagen que nos transmite el cine es la de mujer perfectamente constituida y hermosa, deseada por hombres y envidiada por las mujeres, ya que éste, el cine, ha sido un producto dirigido esencialmente a los hombres. A las mujeres se les ha considerado posible mercado en los últimos tiempos, cuando han comprendido que no sólo son objetos de deseo, sino también sujetos del mismo.

Actividad: Lo que enseña mi cuerpo

Objetivos:

- Tomar conciencia de la importancia de los distintos sentidos.
- Darse cuenta de la capacidad expresivo receptiva del cuerpo.

Descripción:

(Es necesario un lugar espacioso, luz tenue y música relajante. También vendas para los ojos, caramelos pequeños o gominolas y un perfume fresco)

1. Todo el mundo se tumba en el suelo lo más cómodamente posible.
2. El profesor/a induce a una relajación superficial (postura, respiración)
3. A continuación coloca una venda para los ojos al lado de cada alumn@, intentando molestar lo menos posible. (Se pueden utilizar foulares, tiras de sábana vieja, etc.)
4. Sin abrir los ojos se pide que cada cual se coloque la venda en los ojos y se vaya incorporando.
5. Pedir que vayan caminando con los ojos vendados, evitando a las demás personas. Concentrarse en:
 - Sentir cómo pisamos.
 - Cómo nos sentimos andando sin ver.
6. Pedir que se concentren en su boca:
 - ¿Cómo está: seca, húmeda...?
 - ¿Qué lugar ocupa la lengua, cómo la sentimos?
 - ¿Qué sabor tenemos?

7. Introducir uno de los caramelos o gominolas en la boca de cada persona.

8. Pedir que se concentren en el olor:

- ¿Cómo huele la sala?
- ¿Cómo huelo yo?

Buscar a las demás personas y olerlas:

- ¿Cómo huele la piel, el pelo...?

9. Rociar el ambiente con un ambientador o colonia agradable (el limón va bien).

10. Pedir que sigan caminando por la sala sin chocarse.

Poner en el cassette una cinta con música estridente o ruidos cotidianos de la calle o de casa a buen volumen (el tráfico, la lavadora, la campana extractora, la radio, la televisión...)

11. Cambiar nuevamente la cinta por música relajante a menor volumen.

12. Pedir que toquen las manos de todas las personas que encuentren en su camino. Ir cambiando hasta tocar todas:

- ¿Cómo son? (grandes/pequeñas, ásperas/suaves)
- ¿Cómo están? (calientes/frías, secas, sudadas)
- ¿Cómo tocan? (suave, fuerte, seguro...)

13. Pedir que cada cual busque las que más le han gustado y sentarse en el suelo frente a frente.

14. Comenzar a jugar con las manos de la otra persona:

- Expresar cariño, rabia, tristeza, etc.
- Despedirse.

15. Quitar la venda de los ojos y poner en común:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué ha gustado más y menos?
- ¿Ha resultado fácil o difícil?



**Area: Yo y las
demás personas**

Unidades didácticas

Segundo Curso

1. Relaciones entre chicas y chicos

- Actividades: - Los chicos con las chicas... han de... ..62
 - De tú a tú64

2. Relaciones con la familia

- Actividades: - ¡Qué agobio de familia!65

3. Relaciones en el medio escolar

- Actividades: - ¡Qué fiesta la de aquel día!67

Tercer Curso

1. Orientación del deseo sexual

- Actividades: - En busca de la verdad perdida69
 - Ternura se escribe sin H.....71
 - Risas y lágrimas72

2. Lenguaje sexual

- Actividades: - De esto, eso y aquello73
 - Vamos a ensayar74

Cuarto Curso

1. Afectos sexuales

- Actividades: - Estoy en el cielo.....75
 - El triángulo del amor76
 - ¿Dónde estoy yo77

2. Ética de la relación

- Actividades: - ¿Cómo nos lo montamos tú y yo79

3. El ligue

- Actividades: - Encuesta anónima “el ligue”81
 - Metiéndonos en harina84
 - Esto es harina de otro costal85

4. Relaciones sexuales

- Actividades: - Tres historias cotidianas86

Actividad: Los chicos con las chicas... han de...

Objetivo:

- Reflexionar acerca de las relaciones entre ellos y ellas.

Descripción:

1. Se pasa una ficha de trabajo (anexa). Debe rellenarse personalmente. Dar 15 minutos de tiempo. Se trata de un cuestionario anónimo.
2. A continuación se reparte en grupos de chicas o de chicos por separado.
3. Discuten y hacen un resumen de la situación de cada grupo, mayoritariamente y con las excepciones.
4. Puesta en común de todos los grupos:
 - Hablar de la necesidad de identificación con el propio sexo... de la diferenciación del otro... si se tiene miedo a relacionarse con el otro sexo... ¿por qué?... si esto es debido a roles tradicionales.
 - ¿Se puede tener una verdadera amistad con personas del otro sexo, sin que mediaticen otros aspectos? ej. atracción sexual, enamoramiento, etc.
 - ¿Se puede relacionar horizontalmente?
 - ¿Qué impide la relación horizontal?

Los chicos con las chicas... han de...

Rellenarlo personalmente. Quince minutos de tiempo.

Se trata de un cuestionario anónimo.



- 1.- Soy chico o chica.
(Haz un círculo en la palabra adecuada)

- 2.- Las personas con las que tengo mayor amistad son chicas o chicos. (Rodea de nuevo con un círculo lo que corresponda a tu caso).

- 3.- ¿Por qué piensas que esto es así?

Actividad: “De tú a tú”

Objetivos:

- Comprender que los roles de género dependen de las asignaciones sociales hechas al hombre y a la mujer.
- Analizar los mecanismos de transmisión de los roles de género.

Descripción:

1. Pasar el vídeo: ” De tú a tú.”*
2. Trabajar sobre los aspectos que propone del modo que indica.

Clave:

Importancia de flexibilizar los roles de género. Todas y todos saldremos ganando.

* Se puede conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos.

Actividad : ¡Qué agobio de familia!

Objetivos:

- Tomar conciencia de las responsabilidades y reivindicaciones que cada una/o tiene en su casa.
- Valorar el equilibrio o desequilibrio de este sistema en cada persona.

Descripción:

1. Trabajo individual sobre la ficha adjunta.
2. Puesta en común en grupos pequeños. (Chicas y chicos separados).
3. Puesta en común general:
 - Reivindicaciones más comunes.
 - Responsabilidades más comunes.
 - Diferencias chicas y chicos.
4. Sugerir que cada persona piense y valore cómo se encuentra su equilibrio reivindicaciones / responsabilidades.

¡Qué agobio de familia!

Pili tiene broncas constantes con su padre y su madre acerca de:

- salir de noche
- ordenar su habitación
- las pagas
- la ropa
- las tareas de casa

Reflexiona sobre tu propia situación en casa y rellena el recuadro expuesto a continuación:

1º.- Discuto con mi padre y mi madre acerca de

.....

.....

2º.- Mi padre y mi madre.....

.....

.....

3º.- Me dejan.....

.....

.....

4º.- Me obligan a

.....

.....

5º.- Tengo que.....

.....

.....

6º.- Mis padres piensan.....

.....

.....



Actividad: ¡Qué fiesta la de aquel día!

Objetivos:

- Tomar conciencia de la necesidad de asumir responsabilidades en la consecución de reivindicaciones.
- Valorar la negociación como la vía más adecuada para la resolución de conflictos.

Descripción:

1. Por grupos, leen el caso que se plantea en la ficha adjunta.
2. Algunos grupos trabajan sobre el caso como Comisión Organizadora de la fiesta:
 - ¿qué reivindicaciones plantean (mínimos)?
 - ¿cuáles son las responsabilidades factibles de asumir y cumplir por el alumnado?

Otros, como Consejo Escolar:

- Reforzar la argumentación ofrecida.
 - Valorar las posibilidades de negociación sobre asunción de responsabilidades por parte de la Comisión Organizadora.
3. Puesta en común.
 4. Dramatización de la negociación.



¡Qué fiesta la de aquel día!

La semana próxima es la fiesta del Instituto. Tradicionalmente se celebraba un baile en el frontón del mismo. Este año el director ha comunicado a la comisión organizadora de la fiesta que habrá que suspender el baile porque no se puede utilizar el frontón. El director aduce las siguientes razones:

- No se trata de un acto cultural. Es un “desmadre” donde todo el mundo bebe demasiado, incluido el alumnado de primero.
- Como consecuencia de las borracheras, el año pasado hubo algunas roturas en el Instituto y todo quedó demasiado sucio (vomitonas en los baños etc).
- Además ese día y en esas condiciones todo el mundo se desinhibe y aprovecha para ligar viéndose escenas que no debieran darse en estas edades y menos de forma pública. El vecindario murmura a este respecto que hubo un perfecto descontrol por parte de la Directiva del Centro, ya que se llegaron a repartir preservativos.

Actividad: En busca de la verdad perdida

Objetivo:

- Analizar mitos y prejuicios en torno a la orientación del deseo.

Descripción:

1. Por grupos pequeños se comentan las frases de la ficha adjunta y se argumenta si son verdaderas o falsas.
2. Puesta en común.
3. Aclaración de conceptos.



En busca de la verdad perdida

FICHA

- 1.- Ser homosexual, no es lo mismo que ser transexual o travesti.
VERDADERO FALSO
- 2.- Las personas heterosexuales están reprimiendo su parte homosexual.
VERDADERO FALSO
- 3.- Las lesbianas nunca tienen relaciones sexuales completas y duraderas.
VERDADERO FALSO
- 4.- Un hombre y una mujer heterosexuales nunca podrán ser simplemente amigos.
VERDADERO FALSO
- 5.- Heterosexualidad, bisexualidad y homosexualidad son formas diferentes de orientación del deseo sexual.
VERDADERO FALSO
- 6.- Ningún hombre que se precie dejará pasar la oportunidad si una mujer atractiva se le “pone a tiro”.
VERDADERO FALSO
- 7.- El lesbianismo es mejor tolerado socialmente que la homosexualidad masculina.
VERDADERO FALSO
- 8.- El coito anal es la práctica sexual preferida por los homosexuales.
VERDADERO FALSO
- 9.- El amor, la amistad y la ternura juegan un papel tan importante en las personas heterosexuales como en las homosexuales.
VERDADERO FALSO

Actividad: “Ternura se escribe sin H”

Objetivos:

- Definir la Orientación del deseo sexual
- Aceptar la Orientación del deseo de las demás personas
- Aceptar de forma positiva, nuestra Orientación del deseo.

Descripción:

1. Pasar el vídeo: “Ternura se escribe sin H”*
2. Trabajar los aspectos que sugiere del modo indicado.

* Se puede conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos.

Actividad: Risas y lágrimas

Objetivo:

- Cuestionar la valoración social de la homosexualidad y la falta de respeto que implica.

Descripción:

1. En grupos pequeños, se cuentan chistes e insultos relativos a la homosexualidad.
2. Se analiza la imagen y el concepto que sobre la persona y el hecho homosexual transmiten.
3. Puesta en común de las conclusiones.

Actividad: De ésto, eso y aquello

Objetivos:

- Constatar el tipo de lenguaje sexual que utilizamos y las implicaciones (connotaciones) que tiene.
- Ser consciente de la necesidad de adoptar un lenguaje sexual positivo, cómodo y eficaz.

Descripción:

1. Se realiza una lluvia de ideas sobre todo el lenguaje que se les ocurra referente a lo sexual.
Puede hacerse directamente apuntando en la pizarra o por grupos en un papel.
2. Se clasifican en positivo o negativo.
3. Reflexión del lenguaje:
 - Poco lenguaje positivo
 - Mucho lenguaje positivo
 - Lenguaje negativo:
despectivo... fálico... agresivo... insultante...

Actividad: Vamos a ensayar

Objetivo:

- Ser capaz de comunicar a otra persona aspectos de la propia sexualidad

Descripción:

1. Se trata de interpretar situaciones en las que el alumnado tenga que utilizar un lenguaje sexual y que lo digan en voz alta.

Ejemplos:

- Vas al médico porque te molesta el frenillo.
- Vas a un Centro de Atención a la Mujer porque tienes relaciones sexuales coitales y quieres utilizar un método anticonceptivo.
- Quieres decirle a alguien que te resulta muy atractivo o atractiva.

Clave:

Cuanto más se repita más probabilidad hay de que se utilice sin vergüenza, con naturalidad y comodidad.

Actividad: Estoy en el cielo

Objetivo:

- Reconocer las diferencias entre el deseo, la atracción y el enamoramiento.

Descripción:

1. Exposición teórica con soporte de transparencias.

Esquema de afectos sexuales propuesto por F. López y A. Fuertes en “Para comprender la sexualidad”. Verbo Divino, Estella 1991.

2. Turno de preguntas y comentarios del grupo.

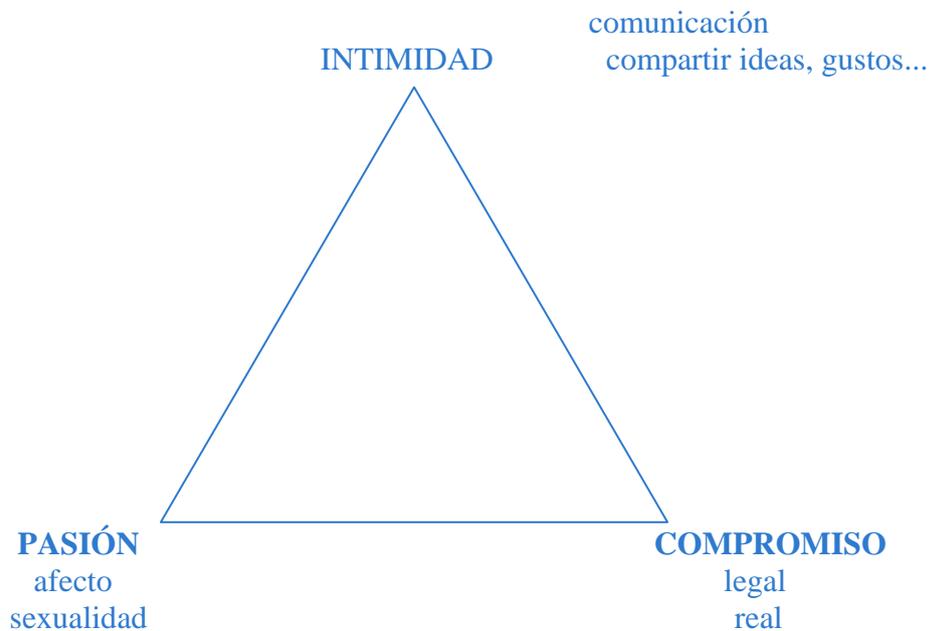
Actividad: El triángulo del amor

Objetivo:

- Analizar los componentes de la relación amorosa.

Descripción:

1. Exposición teórica con soporte de transparencias del Triángulo del amor que propone R.J. Sternberg en la obra del mismo título. (López F. y Fuertes A. “Para comprender la sexualidad”, Verbo Divino, Estella, 1991)
2. Turno de preguntas y comentarios del grupo.



Actividad: ¿Dónde estoy yo?

Objetivo:

- Reconocer el tipo de afectos en las relaciones interpersonales que cada una /uno desea iniciar o mantener.

Descripción:

1. Repartir un ejemplar del cuestionario adjunto a cada alumna y alumno.
2. Se rellena de forma individual.
3. Sugerir que se comente con alguien si se desea.

Cuestionario: ¿Dónde estoy



A.- Siento deseo sexual inespecífico por ej. leyendo, viendo, fantaseando ...

SI NO

B.- ¿Cuántas personas me atraen en este momento de mi mismo sexo?

ENUMERA

C.-¿Cuántas personas me atraen en este momento del sexo opuesto?

ENUMERA

D.-¿Me he enamorado alguna vez?

SI NO

E.-¿Estoy enamorada/enamorado ahora?

SI NO

F.-¿Con quién tengo.....? (Enumera)

- Intimidad:
- Pasión:
- Compromiso:
- Intimidad+Pasión:
- Intimidad+Compromiso:
- Pasión+Compromiso:
- Intimidad+Pasión+Compromiso:

G.- Haciendo balance: ¿me encuentro bien nutrido/a de relaciones interpersonales?,¿me falta algo?,¿qué puedo hacer?

* Esto es solamente para ti, coméntalo con alguien si quieres.



Actividad: ¿Cómo nos lo montamos tú y yo?

Objetivo:

- Valorar el afecto, comunicación, intimidad y compromiso en las relaciones inter-personales y, dentro de éstas, en las relaciones sexuales.

Descripción:

1. Trabajar en pequeños grupos las frases de la ficha adjunta:
 - si están de acuerdo o no con las mismas.
 - con cuál se quedarían o se sienten más identificadas e identificados o si no hay ninguna, que construyan la suya propia.
2. Puesta en común y debate.



¿Cómo nos lo montamos tú y yo?

- 1.- LAS RELACIONES SEXUALES TIENEN SENTIDO SOLO SI HAY AFECTO.
- 2.- SOLO TIENEN SENTIDO SI HAY CIERTO NIVEL DE COMPROMISO.
- 3.- LAS RELACIONES SEXUALES PUEDEN TENER SENTIDO INCLUSO SIN AFECTO Y SIN COMPROMISO.

Actividad: Encuesta anónima

Objetivos:

- Tomar conciencia de mis dificultades y de las demás personas para ligar.
- Constatar la necesidad de desarrollar habilidades sociales para superar estas dificultades.
- Valorar la sinceridad y la claridad con la otra persona en el ligue.

Descripción:

1. Pasar la encuesta (importante que pongan el sexo).
2. El profesorado las recoge y extrae los resultados por sexos.
3. Los expone en la pizarra y se debate:
 - a) Si hay perfiles diferentes en chicas y chicos.
 - b) Si esto favorece o entorpece las relaciones interpersonales.

Claves:

- Implicaciones en el inicio de las relaciones interpersonales del modelo de belleza imperante.
 - Si se da en situaciones especiales (alcohol, drogas...) Si favorecen.
 - Si en lugares cotidianos (compañeros y compañeras de clase, trabajo, vecinas y vecinos...)



Encuesta: El Ligue

1º.- ¿Te gusta ligar?

- SI.
- NO.

2º.- ¿Por qué si?

- Porque así conozco gente.
- Porque todo el mundo lo hace.
- Porque farda mucho.
- Porque siento gusto.
- Porque si no salgo a ligar. Para qué salgo?.
- Porque si me enrolló con alguien que me gusta me siento bien.
- Otros ...

3º.- ¿Por qué no?

- Porque me da "lacha".
- Porque se liga sin tener en cuenta los sentimientos.
- Porque me aburre, siempre el mismo rollo.
- Porque los tios siempre quieren aprovecharse.
- Porque es un juego de mentiras.
- Porque tengo miedo que me digan que no.
- Otros.

4°.- Imagínate tu ligue ideal. ¿Qué cualidades tiene?

FÍSICAS

Ej: estatura
color de ojos
etc.

DE CARÁCTER

Ej: chistos@
serio@
etc.

5°.- ¿Qué haces si hay una chica o chico que te gusta, que crees que le gustas y quieres ligar con ella/él?

- Nada, no me atrevo.
- Le pido fuego.
- Le saco a bailar.
- Me entero qué hace y nos encontramos “por casualidad”.
- Le digo a un amigo o amiga que me lo presente.
- Le invito a tomar un pote.
- Me acerco y le digo que me gusta.
- Me entero de qué cosas le gustan y luego voy y saco la conversación.
- Otros...

6°.- ¿Qué quieres conseguir cuando ligas?

- Comerme una rosca.
- Salir con alguien que me guste y que yo le guste.
- Sentirme querido o querida.
- Tener alguien con quien salir.
- Enrollarme sexualmente.
- Echarme novio o novia.
- Sentir que soy capaz de conquistar a alguien.
- Enamorarme.
- Demostrar que no soy menos que otros y otras.
- Otros...

Actividad: Metiéndonos en harina

Objetivo:

- Ser conscientes de la existencia de un modelo de ligue.

Descripción:

1. Por parejas representan un ligue como quieran, en el sitio que quieran y acompañados / acompañadas o solos / solas; como quieran. LA PAREJA LIGA.
2. Se realiza un comentario, analizando:
 - tradicional
 - quien toma la iniciativa
 - lugar del ligue
 - situación en la que se produce
 - cómo hubiera sido más fácil.

Actividad: Esto es harina de otro costal

Objetivos :

- Ser conscientes de los roles que chicas y chicos adoptan ante el inicio de relaciones interpersonales, así como de las implicaciones que ello tiene.
- Ser capaces de iniciar una conversación.
- Saber aceptar el rechazo de la otra persona.

Descripción:

1. Por parejas representación de un ligue como el anterior. En este caso NO SE LIGA.
2. Comentario sobre el mismo, analizando:
 - tradicional
 - quien toma la iniciativa
 - lugar del ligue
 - situación en la que se produce
 - cómo hubiera sido más fácil.

Actividad: Tres historias cotidianas

(A realizar en 4 sesiones)

Objetivos:

- Entender que el coito es uno de tantos juegos eróticos que se pueden establecer.
- Tomar conciencia de la necesidad de evitar consecuencias no deseadas de las relaciones sexuales (E.N.D., I.T.S...)
- Ser consciente de las múltiples alternativas en el planteamiento de las relaciones sexuales.
- Constatar la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.
- Prevenir los embarazos no deseados. (E.N.D.)

Descripción:

1ª SESIÓN:

1º) - Repartir las “Tres historias cotidianas.”*

2º) - Trabajar en 5 grupos de aproximadamente cinco personas.

Todos los grupos trabajan las Tres historias; tienen que hacer sus propias conclusiones a cada historia, sin leer los “Consideremos”.

* Se pueden conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos.

2ª SESIÓN:

- 1º) - Se pone en común las conclusiones de cada grupo a cada una de las historias.
- 2º) - Se leen los “Consideremos” de esa Historia.

3ª SESIÓN:

- 1º) - Por grupos, dramatizar. Un grupo resuelve de otra manera o introduce un cambio a la primera historia.
- 2º) - El segundo y el tercer grupo hacen lo mismo con las siguientes.
- 3º) - El cuarto grupo dramatiza una visita a un centro de planificación familiar.
- 4º) - El quinto grupo dramatiza una situación de padre y madre que le han encontrado las pastillas anticonceptivas a la chica.
- 5º) - Se hace un comentario al final de cada una de ellas:
 - cómo se han sentido los actores /actrices
 - qué piensan todo el resto
 - qué dificultades han tenido
 - qué pretendían.

4ª SESIÓN:

Se acaban las dramatizaciones.



Area: Yo y la información

Unidades Didácticas

Tercer Curso

1. Métodos anticonceptivos

Actividades: - Conociendo los métodos anticonceptivos.....	90
- Visita a un Centro de Atención a la Mujer	91
- Visita a una Farmacia.....	92

2. Infecciones de transmisión sexual y SIDA

Actividades: - Esos bichitos inoportunos	93
- Verdad o mentira y si no... ..	94

Cuarto Curso

1. Interrupción voluntaria del embarazo

Actividades: - Realizo mi primer guión	97
--	----

2. Infecciones de transmisión sexual y SIDA

Actividades: - Mi segundo guión	98
- Mi tercer guión.....	99

Actividad: Conociendo los métodos anticonceptivos

Objetivos:

- Distinguir las diferentes funciones de la sexualidad: reproducción, placer, comunicación, afecto.
- Describir el funcionamiento de los métodos anticonceptivos.
- Analizar los criterios de elección del método anticonceptivo.

Descripción:

1. Se reparte el folleto “Anticoncepción”* y se lee.
2. Se trabaja en grupos pequeños un método y con la información obtenida se hace un cartel.
3. Cada grupo debe defender el método frente al resto de sus compañeras y compañeros.

Clave:

- Llevar los métodos para verlos.

* Se puede conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos.

Actividad: Visita a un Centro de Atención a la Mujer

Objetivo:

- Conocer los servicios y programas que ofrecen los Centros de Atención a la Mujer.

Descripción:

1. La clase visita un Centro de Atención a la Mujer.
2. Puesta en común en clase:
 - Impresión recibida, les ha gustado o no.
 - Interés por los servicios existentes.
 - Sugerencias para mejorar los Centros de Atención a la Mujer.

Actividad: Visita a una Farmacia

Objetivo:

- Ser capaz de adquirir preservativos.

Descripción:

1. Se trata de interpretar la compra de preservativos en una farmacia.
2. Las personas que interpretan el papel de farmacéutico / farmacéutica y de cliente van cambiando.
3. Análisis de sentimientos y dificultades.

Actividad: Esos bichitos inoportunos

Objetivos:

- Conocer las principales I.T.S. y sus síntomas.
- Reconocer las conductas de riesgo de transmisión y adoptar conductas de prevención.
- Saber dónde se puede acudir en caso de presentar sintomatología.

Descripción:

1. Ver el vídeo: “Esos bichitos inoportunos.”*
2. Trabajar sobre éste siguiendo las indicaciones que da.

* Se puede conseguir en los Centros de Atención a la Mujer. Ver guía de recursos

Actividad: Verdad o mentira y si no...

Objetivo:

- Modificar creencias erróneas sobre la infección por VIH y el SIDA.

Descripción:

1. Cada persona trabaja sobre las frases verdadero/falso de la ficha adjunta.
2. Por grupos pequeños, discusión de cada una de las frases hasta alcanzar el acuerdo.
3. Puesta en común de todos los grupos. El profesorado corrige los errores que puedan aparecer y da las explicaciones oportunas a cada una de las cuestiones abordadas.

Otras posibilidades: Actividades propuestas en la “Guía del Educador” del Gobierno Vasco. Departamento de Sanidad y Consumo y Educación, 1989.



Verdad o Mentira

1. Las personas infectadas por el virus del SIDA siempre presentan un aspecto poco saludable. V F
2. Es lo mismo ser portador del virus del SIDA que tener la enfermedad del SIDA. V F
3. El SIDA es, en la actualidad, una enfermedad grave pero curable. V F
4. Una persona desarrolla SIDA porque su sistema de defensa no funciona y no puede luchar contra las enfermedades. V F
5. El virus del SIDA actúa fundamentalmente sobre el sistema inmune o sistema de defensa de nuestro cuerpo. V F
6. Para saber si una persona está infectada por el virus del SIDA debe realizarse un análisis de sangre específico. V F
7. Una persona infectada por el virus del SIDA, pero que no tiene síntomas de la enfermedad, nunca puede transmitir la infección. V F
8. El virus del SIDA sólo está presente en la sangre de las personas infectadas. V F
9. En este país, hoy en día, una persona se puede infectar por el VIH al recibir una transfusión de sangre. V F

- | | | |
|---|-------------------------|-------------------------|
| 10. Es posible infectarse con el virus del SIDA donando sangre | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 11. Sólo l@s toxicóman@s infectad@s por el virus del SIDA pueden transmitir la infección. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 12. Si una mujer infectada por el virus del SIDA queda embarazada, su hij@ puede nacer infectad@. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 13. El SIDA es una enfermedad de transmisión sexual y tanto hombres como mujeres pueden transmitirla. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 14. Es fácil infectarse por el virus del SIDA si se comparten jeringuillas o agujas para inyectarse drogas. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 15. Una pareja homosexual estable tiene el mismo riesgo de infectarse por el VIH que una pareja heterosexual estable. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 16. Para evitar infectarse por el virus del SIDA, l@s toxicóman@s deberían usar preservativo y no compartir jeringuillas ni agujas. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 17. Utilizar correctamente el preservativo o condón es la mejor manera de prevenir la infección por el VIH a través de las relaciones sexuales. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 18. Cualquier método anticonceptivo (píldora, preservativo, diafragma ...) es eficaz para prevenir la infección por el VIH durante las relaciones sexuales. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 19. Para evitar infectarse por el virus del SIDA, basta con no tener relaciones homosexuales, ni compartir jeringuillas. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 20. El VIH se puede transmitir a través de los vasos, los cubiertos, y los baños públicos. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 21. La presencia en el aula de un estudiante infectad@ por el VIH supone un riesgo para el resto de l@s compañer@s. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 22. Besar a una persona infectada por el VIH no supone ningún riesgo de transmisión. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |
| 23. Existen argumentos científicos para evitar el contacto cotidiano con l@s portador@s del virus del SIDA. | <input type="radio"/> V | <input type="radio"/> F |

Actividad: Realizo mi primer gui3n

Objetivos:

- Conocer los Centros de Atenci3n a la Mujer de la zona y sus servicios para j3venes.
- Conocer informaci3n sobre la situaci3n de la interrupci3n voluntaria del embarazo (I.V.E) en Navarra.
- Ser consciente de la necesidad de evitar aquellas consecuencias no deseadas de las relaciones sexuales (E.N.D., I. V.E.).

Descripci3n:

1. El propio alumnado elabora y profundiza en el tema. Para ello, se les dejar3 tiempo y material. Asimismo, se les indicar3 d3nde pueden recabar m3s informaci3n (Centros de Atenci3n a la Mujer)
 - ❖ Un grupo trabajar3:
 - I.V.E.. Situaci3n real en Navarra. Datos
 - Situaci3n legal actual
 - Recursos reales (d3nde se puede acudir)
 - ❖ Otro grupo trabajar3:
 - C3mo prevenir la I.V.E.
 - M3todos anticonceptivos
 - Programa joven de los Centros de Atenci3n a la Mujer.
2. Cada grupo deber3 exponer en clase el trabajo, utilizando para ello el material que deseen (diapositivas, v3deos, paneles, etc..).

Actividad: Mi segundo gui3n

Objetivos:

- Conocer las principales I.T.S. y sus sntomas.
- Reconocer las conductas de riesgo de transmisi3n y que adopten conductas de prevenci3n.
- Tomar conciencia de la necesidad de evitar aquellas consecuencias no deseadas de las relaciones sexuales.
- Saber d3nde se puede acudir en caso de presentar sintomatologfa.

Descripci3n:

1. El propio alumnado elaborara y profundizará sobre el tema. Para ello, a un grupo se le dejara tiempo y material. Se les indicara d3nde pueden recabar informaci3n (Centros de Atenci3n a la Mujer)
 - ❖ El gui3n del trabajo será:
 - Qu3 son.
 - Cuáles son.
 - C3mo se transmiten.
 - C3mo se curan.
 - Recursos (d3nde acudir).
 - C3mo se previenen.
2. El grupo debera exponer en clase el trabajo. Utilizará para ello el material que desee (diapositivas, vdeos, paneles, etc.)

Actividad: Mi tercer guión

Objetivos:

- Profundizar en la adquisición de información referente a la infección por VIH y SIDA.
- Constatar la necesidad de adoptar conductas de prevención ante el SIDA y I.T.S.
- Conocer a dónde se puede acudir en busca de información.

Descripción:

1. El alumnado elaborará y profundizará en el tema. Para ello, a otro grupo se le dejará tiempo y material. Se les indicará dónde pueden recabar información (Centros de Atención a la Mujer, Comisión Ciudadana Anti-SIDA y SARE)
 - ❖ El guión de trabajo será:
 - Qué es.
 - Cómo se transmite.
 - Cómo se trata.
 - Recursos (dónde acudir)
 - Cómo se previene.
2. El grupo deberá exponer en clase el trabajo. Utilizará para ello el material que desee (diapositivas, vídeos, paneles, etc.)

Evaluación

Y PARA FINALIZAR... ¿O EMPEZAR?: ¡¡VAMOS A EVALUAR!!

Y la evaluación, ¿para qué?

Siempre evaluamos nuestra actividad de una u otra forma. Si lo hacemos de una forma sistemática nos permite adecuar el proceso educativo a las necesidades del alumnado en la esfera afectiva y sexual, a la vez que valorar el logro alcanzado y conocer nuevas inquietudes o necesidades surgidas tras el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Pero, ¿qué y cuándo evaluar?

Es conocido que el proceso evaluativo puede ser muy complejo. Desde aquí lanzamos una propuesta básica, sencilla y práctica a modo de guía en el quehacer cotidiano. Sin embargo, se trata de una propuesta abierta y de necesaria adaptación a la programación que se va a realizar.

1º) ¿Qué quiero saber? ¿Cómo andamos de sexualidad?

El primer paso es realizar un diagnóstico de necesidades generales (evaluación inicial). Nos permite proponer o adaptar la programación a los intereses concretos de cada grupo. Las actividades introductorias de este programa son útiles para este fin:

- * “Mírala y pregunta”: análisis y agrupamiento de las preguntas formuladas. Pág. 14
- * “Buzón anónimo”: idem. Pág. 15
- * “¿Qué hace un/a chico/chica como tú en un sitio como éste?: datos sobre recursos para iniciar una relación interpersonal (sentimiento de ridículo, comodidad, contacto visual, corporal o verbal, etc.). Pág. 17
- * “Una cita muy especial”: valoración de los aspectos anteriores u otros. Pág. 19

Además, las siguientes actividades pueden aportarnos información útil sobre aspectos más concretos. Veámoslo por áreas:

Evaluación

a) Área: yo y mi cuerpo

- * “¡Qué cambio! (cambios corporales). Pág.22
- * “Vamos a contar mentiras...” (mitos sobre masturbación). Pág.36
- * “Para gustos están hechos los colores...” (imagen corporal). Pág.26

b) Área: Yo y las demás personas

- * “Los chicos con las chicas... han de...” (habilidades y ética en las relaciones). Pág.62
- * “De tú a tú” (roles). Pág.64
- * “En busca de la verdad perdida” (mitos sobre orientación del deseo). Pág.69

c) Área: Yo y la información

- * “Conociendo los métodos anticonceptivos” (métodos anticonceptivos). Pág.90
- * “Verdad o mentira... y si no...” (VIH-SIDA). Pág.94

2º) ¿Qué tal va la cosa? ¿Nos interesa lo que estamos haciendo?

A través de la evaluación continua, se trata de valorar la adecuación de las unidades didácticas elegidas y de la actividad del alumnado y del profesorado. Nos podemos apoyar en la observación sistemática y continua para determinar los aspectos más importantes:

- a. Actividad del alumnado: participación formulando preguntas, pidiendo temas o realizando actividades individuales o grupales; interés y motivación; clima de trabajo; nivel de diálogo entre el alumnado y respeto a opiniones o actitudes diferentes; nivel de lenguaje sexual; conocimientos, actitudes y habilidades explicitadas, etc.
- b. Actividad del profesorado: valoración del desarrollo de las actividades, de las intervenciones y exposiciones realizadas; dirección de las actividades; interacción y relación con el grupo; educación sexual incidental que realiza: áreas y mensajes aportados; nivel de comodidad sentida en el desarrollo de las actividades.

Valorar estos aspectos facilita la toma de decisiones respecto a los cambios que sería conveniente introducir en la programación para optimizar el proceso de aprendizaje y la actividad docente. Para ello puede utilizarse, entre otros instrumentos, la siguiente hoja de registro:

HOJA DE REGISTRO (evaluación continua) GRUPO _____

SESION _____

Valorar los aspectos siguientes, teniendo en cuenta que 1 es la puntuación más baja y 5 la más positiva.

a) El alumnado	1	2	3	4	5
* Participación	0	0	0	0	0
* realización actividades individuales					
* cooperación actividades grupales					
* grado de interés					
* nivel de diálogo entre estudiantes					
* respeto chicas - chicos					
* respeto a opiniones, actitudes					
* lenguaje sexual (respetuoso, etc.)					
* conocimientos explicitados					
* nivel de actitudes (abiertas, etc.)					
* nivel de habilidades					
* cohesión del grupo					
b) El profesorado:	1	2	3	4	5
* valoración global del desarrollo actividad					
* la actividad responde a los objetivos					
* la actividad. se adecua a las características del grupo					
* valoración de mis intervenciones (exposición, respuestas, etc.)					
* mi relación con el grupo					
* he sentido comodidad durante la sesión					

OBSERVACIONES:

ASPECTOS

A

RETOMAR:

Además pueden usarse otros instrumentos como registros de observación, cuestionarios para la auto-evaluación y la co-evaluación, registros de intereses, anecdóticos o diarios escolares tanto del alumnado como del profesorado, que pueden consultarse en los Centros de Atención a la Mujer.

3º) ¿Hemos aprendido algo? Y ahora, ¿qué queremos saber?

Como parte de la evaluación final, se trata de que evaluemos los logros cognitivos, actitudinales y procedimentales (los efectos de la intervención), siempre referidos a los objetivos propuestos.

Ahora bien, es importante que el alumnado y el profesorado consensuen la finalidad de esta actividad evaluadora: a) tener información para adaptar y optimizar el proceso de aprendizaje futuro, b) para diagnosticar nuevos intereses o necesidades o c) para seleccionar o sancionar al alumnado. En este sentido, nuestra propuesta se limita a los dos primeros aspectos. A continuación sugerimos algunas actividades para evaluar los cambios producidos, si bien hemos de adaptar esta propuesta a la programación efectuada.

a) Area: Yo y mi cuerpo

- * “Hazme una radiografía” (anatomía sexual). Pág. 38
- * “Cada día me gusta más...” (imagen corporal). Pág. 31
- * “Analizando esa sensación” (excitabilidad). Pág. 50
- * “Esas cosas de la pubertad...” (aspectos generales). Pág. 25

b) Area: Yo y las demás personas

- * “Vamos a ensayar” (lenguaje y habilidades) Pág. 74
- * “Risas y lágrimas” (orientación del deseo) Pág. 72
- * “Tres historias cotidianas” (aspectos globales: comunicación, responsabilidad, ética, etc.) Pág. 86

c) Area: Yo y la información

- * “Realizo mi primer guión” (interrupción voluntaria del embarazo) Pág. 97
- * “Realizo mi segundo y tercer guión” (I.T.S. y SIDA) Pág.98 y 99

Guía de Recursos

Guía básica de recursos que se pueden encontrar en los centros de documentación de los Centros de Atención a la Mujer

Bibliografía

- ADARRA: “Sexualitatea Eskolan Hezlarientzako Eskuliburua”. Cuaderno nº 20. Ed. Berekintza, Bilbo 1987.
- C.O.F.E.S.-ANDRAIZE: “Estudio sobre jóvenes (15-22 años) que acuden al Centro de Planificación Familiar y Educación Sexual “Andraize” en el período Mayo 1987-1989. Gobierno de Navarra. Servicio Navarro de Salud.
- C.O.F.E.S.: “Evaluación de 8 años de funcionamiento del Programa Joven de los Centros de Planificación Familiar y Educación Sexual del Gobierno de Navarra”. Gobierno de Navarra. Servicio Navarro de Salud 1996.
- FONT, P.: “Pedagogía de la sexualidad”. Ed. Grao. Barcelona 1990.
- FUNDACION BARTOLOME DE CARRANZA: “Los jóvenes Navarros 1991” (III Encuesta sobre Juventud de Navarra”)
- GARCIA, J.L.: “Guía práctica de información sexual”. Edutest. Irún 1984.
- GOLDSTEIN, A. y OTROS: “Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia”. Martínez Roca, Madrid 1989.
- LOPEZ, F. y FUERTES, A: “Para comprender la sexualidad”. Ed. Verbo Divino. Navarra 1991.
- LOPEZ, FELIX y OROZ, ANGEL: “Para comprender la vida sexual del adolescente”. Ed. Verbo Divino. Navarra 1999.
- LOPEZ, FELIX y OTROS: “Educación sexual de adolescentes y jóvenes”. Ed. Siglo XXI. Madrid 1995.
- LOPEZ BLASCO, ANDREU, HERNANDEZ ARISTU, JESUS y VISCARRET GARRO JUAN JESUS: “Informe Juventud en Navarra 2000”. Gobierno de Navarra. Instituto Navarro de Deporte y Juventud. Navarra 2002.
- LOPEZ SANCHEZ, FELIX: “Educación sexual”. Ed. Universidad Empresa. Madrid 1990.
- LOPEZ SANCHEZ, FELIX: “La educación sexual”. Biblioteca Nueva. Madrid 2005.
- MARQUES, J.V., OSBORNE, P.: “Sexualidad y sexismo”. Fundación Universidad Empresa. UNED. Madrid 1991.

- REVISTA DE SEXOLOGIA nº 28-29 “Recursos y técnicas grupales en educación sexual”. INCISEX, Madrid 1987.
- REVISTA DE SEXOLOGIA nº 37: “Taller de trabajo corporal y educación sexual”. INCISEX, Madrid 1989.
- REVISTA DE SEXOLOGIA nº 51-52: “Taller de trabajo corporal y educación sexual”. INCISEX, Madrid 1992.
- SEMINARIO DE EDUCACION PARA LA PAZ: “Unidad Sexo-género”. Asociación pro-derechos humanos. Madrid 1988.
- URRUZOLA, Mº JOSE: “¿Es posible coeducar en la actual escuela mixta?. Ed. Maite Canal, Bilbao, 1991.
- URRUZOLA, Mº JOSE: “Aprendiendo a amar desde el aula. Manual para escolares”. Ed. Maite Canal, Bilbao 1991.

Además un extenso fondo bibliográfico sobre temas específicos.

- | | |
|--------------------------|---|
| - Anticoncepción | - Sexismo |
| - Embarazo y parto | - Orientación del deseo |
| - Educación sexual | - Terapia sexológica |
| - Sexualidad infantil | - Erótica |
| - Sexualidad adolescente | - Psicología |
| - Sexología géneros | - Planificación familiar |
| - Aborto | - Educación para la salud |
| - ETS y SIDA | - Técnicas auxiliares en educación sexual |
| - Mujer | |

Bibliografía básica para adolescentes

- BERDUN, LORENA: “O en tu casa o en la mía”. Grupo Santillana de Ediciones S.A.. Barcelona 2001.
- COMFORT y COMFORT, J: “El adolescente”. Blume. Barcelona 1980.
- COUSINS, JANE: “Hazlo bien, hazlo seguro”. Medici. Barcelona 1991.
- GAY HOTSA: “Homosexualidad. Apuntes para un debate”. Gay Hotsa. Bilbao 1994.
- KAPLAN, H.S.: “El sentido del sexo”. Grijalbo. Barcelona 1979.
- MARTINEZ, J. y RUBIO, R: “La sexualidad a lo claro”. Popular. Madrid 1983.
- MOVIMIENTO FRANCES PARA EL PLANING FAMILIAR: ¿Aprendemos a hacer el amor?. Siglo XXI de Catalunya. Barcelona 1980.
- URRUZOLA ZABALZA, M.J: “Guía para chicas”. Maite Canal. Bilbao 1991.
- URRUZOLA ZABALZA, M.J.: “Aprendiendo a amar desde el aula. Manual para escolares”. Maite Canal. Bilbao 1991.

Materiales Didácticos

- ANSA ASCUNCE, ANA y otr@s: “Guía de Salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes”. Departamento de Salud y Departamento de Educación, Deporte y Juventud. Instituto de Salud Pública. Navarra 1995.
- C.O.F.E.S. (en la actualidad Centros de Atención a la Mujer):
 - Dossieres de Enseñanzas Medias
 - Fichas didácticas
- COLECTIVO HARIMAGUADA: “Carpeta didáctica de educación afectivo-sexual en la etapa secundaria”. Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Gobierno de Canarias 1993.
- ERA-BERRI COLECTIVO DE ANIMACION SOCIO CULTURAL: “Sexualidad Humana”. Ed. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Bilbao 2000.
- Mº DE ASUNTOS SOCIALES Y SANIDAD Y CONSUMO: Campaña “Póntelo, pónselo”. Madrid 1990.
- SEMINARIO DE EDUCACION PARA LA PAZ: “Unidad Sexo - Género”. Asociación Pro – Derechos Humanos. Madrid 1988.

Diapositivas

- C.O.F.E.S. (Centros de Orientación Familiar y Educación Sexual - en la actualidad Centros de Atención a la Mujer)
 - Evolución sexual en la adolescencia.
 - Anatomía y fisiología sexual.
 - Respuesta sexual humana.
 - Métodos anticonceptivos.
- INSTITUTO LAMBDA: “La homosexualidad, un hecho de la vida”

Vídeos

- “El cuerpo humano”. Metrovídeo imagen 35 y asociados 1989. VHS. 120’.
- “Esas cosas de la pubertad”. Jose Luis García. VHS. 23’. Medusa. Pamplona.
- “De tú a tú”. Jose Luis García. VHS. 12’. Medusa. Pamplona.
- “Ternura se escribe sin H”. Jose Luis García. VHS. 16’. Medusa. Pamplona.
- “Esos bichitos inoportunos”. Jose Luis García. VHS. 26’. Medusa. Pamplona.

- “La IVE”. Jose Luis García. VHS. 15’. Medusa. Pamplona.
- “Es divertido pero no es un juego”. Consejo Juventud Española. VHS. 10’. Madrid.
- “¿Que me está pasando?”. Peter Mayle. VHS. 30’. Visual Educación.
- “Planificación Familiar en la adolescencia”. Laboratorio Schering. VHS. 40’.
- “El enamoramiento” de la serie “Entre tú y yo”. Tele Navarra. 1.988.
- “Sexo seguro”. Departamentos de Sanidad y de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco. Vitoria 2001.

Además de una extensa videoteca sobre el tema.

Otros Recursos:

Juegos de Métodos anticonceptivos.

Exposición itinerante: TENER HIJOS ¿CUÁNDO?. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. Ampliada y modificada por los C.O.F.E.S. 1996.

Página Web: www.conmuchogusto.com / www.gozamenez.com

Folleto:

- “Anticoncepción”. Andraize. Servicio Navarro de Salud / Osasunbidea. Distribuyen los Centros de Atención a la Mujer.
- “Chicas adolescentes”. Instituto de la Mujer del Mº de Asuntos Sociales. Edita Gobierno de Navarra. Departamento de salud. 1996.
- “Desmitificate”. Consejo Juventud de España. Madrid. 1998
- “Infecciones de Transmisión Sexual”. Andraize. Servicio Navarro de Salud / Osasunbidea. Distribuyen los Centros de Atención a la Mujer.
- “Guía informativa métodos anticonceptivos”. Consejo de la Juventud. Madrid.
- “Salud y sexualidad”. Andraize. Servicio Navarro de Salud / Osasunbidea. Distribuyen los Centros de Atención a la Mujer.
- “Tres historias cotidianas”. Andraize. Servicio Navarro de Salud / Osasunbidea. Distribuyen los Centros de Atención a la Mujer.

Centros de Atención a la Mujer

ANDRAIZE - Avda. San Cristóbal, s/n. (Parque del Mundo) Tel.: 848.422766. Pamplona.

ITURRAMA – C/ Iturrama, nº 9 entreplanta. Tel.: 948.198334. Pamplona.

ENSANCHE – CASCO VIEJO – C/ San Fermín, nº 29. (Ambulatorio Solchaga) Tel.: 848.429087. Pamplona.

AZPILAGAÑA – C/ Luis Morondo, nº1. (Centro de Salud Azpilagaña) Tel.: 948.290228. Pamplona.

ERMITAGAÑA – Avda. Barañain, s/n. (Recinto Hospital de Navarra) Tel.: 848.422715. Pamplona.

BARAÑAIN – Avda. Comercial, nº 2. Tel.: 948.198656. Barañain.

BURLADA – C/ La Fuente, s/n. (Centro de Salud) Tel.: 948.136658. Burlada.

TUDELA – C/ Juan Antonio Fernández, nº 12. (Centro de Salud Santa Ana) Tel.: 948.848120. Tudela.

TAFALLA – C/ San Martín de Unx, nº 11. (Centro de Salud) Tel.: 948. 703919. Tafalla.

ESTELLA – Hospital García Orcoyen. Tel. 848. 435270. Estella.

HAIZEA – C/ Joaquín Iriarte, nº 4. (Centro de Salud) Tel.: 948.581835. Elizondo.

IZARGI – C/ Larrañeta, s/n. (Centro de Salud) Tel.: 948.567063. Etxarri Aranatz.

Otros Centros:

ARGIA – Ipertegi, nº 1. Tel.: 948.325054. Orcoyen.

LAIRA – Kaleberri, s/n. (Centro de Salud) Tel.: 948.301907. Berriozar.

Distribuyen:

ANDRAIZE - Avda. San Cristóbal, s/n. (Parque del Mundo) Tel.: 848.422766. Pamplona.

ITURRAMA – C/ Iturrama, nº 9 entreplanta. Tel.: 948.198334. Pamplona.

ENSANCHE – CASCO VIEJO – C/ San Fermín, nº 29. (Ambulatorio Solchaga) Tel.: 848.429087. Pamplona.

AZPILAGAÑA – C/ Luis Morondo, nº1. (Centro de Salud Azpilagaña) Tel.: 948.290228. Pamplona.

ERMITAGAÑA – Avda. Barañain, s/n. (Recinto Hospital de Navarra) Tel.: 848.422715. Pamplona.

BARAÑAIN – Avda. Comercial, nº 2. Tel.: 948.198656. Barañain.

BURLADA – C/ La Fuente, s/n. (Centro de Salud) Tel.: 948.136658. Burlada.

TUDELA – C/ Juan Antonio Fernández, nº 12. (Centro de Salud Santa Ana) Tel.: 948.848120. Tudela.

TAFALLA – C/ San Martín de Unx, nº 11. (Centro de Salud) Tel.: 948. 703919. Tafalla.

ESTELLA – Hospital García Orcoyen. Tel. 848. 435270. Estella.

HAIZEA – C/ Joaquín Iriarte, nº 4. (Centro de Salud) Tel.: 948.581835. Elizondo.

IZARGI – C/ Larrañeta, s/n. (Centro de Salud) Tel.: 948.567063. Etxarri Aranatz.

Otros Centros:

ARGIA – Ipertegi, nº 1. Tel.: 948.325054. Orcoyen.

LAIRA – Kaleberri, s/n. (Centro de Salud) Tel.: 948.301907. Berriozar.