

Guía para el profesorado

4<sup>º</sup>  
ESO

# ni ogros ni princesas

EDUCACIÓN EN SEXUALIDADES

# ÍNDICE

4<sup>º</sup>  
ESO

## HABILIDADES

Diferentes tipos de comunicación	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 1: La asertividad y yo	220
Conductas asertivas	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 2: Mi asertividad con quienes quiero	224
Estereotipos, prejuicios y rumores	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 3: Yo paso de rumores	227
Comprensión y empatía	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 4: Yo te valoro	229
El tacto y el contacto	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 5: Mi tacto y yo	232
Habilidades para la vida	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 6: Yo tengo habilidades para la vida	235

## AFECTOS

Cuidado de la autoestima	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 7: Me quiero	238
Imagen corporal	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 8: Yo soy una persona bella	241
Estilos de apego	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 9: Yo cuido mis relaciones	244
Modelos de parejas	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 10: Lo que pienso de las parejas	246
Ética en las relaciones	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 11: Las parejas y yo	248
Gestión de rupturas	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 12: Yo gestiono mis rupturas	250
Violencia de género y otras	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 13: Yo identifico situaciones de maltrato	253
Prevención de violencias	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 14: Puedo hacer cosas contra la violencia	257

## CUERPOS

Diversidad de personas	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 15: ¡Adoro la diversidad!	261
Embarazos en la adolescencia	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 16: Mi responsabilidad con los embarazos	264
Prostitución	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 17: Lo que pienso de la prostitución	266

## PLACERES

Placeres en las relaciones	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 18: Somos placeres	271
Peculiaridades eróticas	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 19: Somos peculiares	273
Sexualidad a lo largo de la vida	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 20: Somos momentos	275

## IDENTIDADES

Gestión de identidades digitales	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 21: Somos identidades	280
No binarias/no normativas	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 22: Somos personas diversas	282
Derechos de mujeres y hombres	➔ PROPUESTA DIDÁCTICA 23: Iguales en derechos y oportunidades	286

# PROPUESTA DIDÁCTICA 1:

## La asertividad y yo

### CONTENIDOS:

#### Repaso a diferentes tipos de comunicación. Comunicación y conductas asertivas

La **comunicación** es un proceso de intercambio de información entre dos o más personas que nos permite relacionarnos y crear vínculos diversos, lo que permite la satisfacción de **necesidades básicas** humanas. Es, por tanto, un proceso clave en nuestras relaciones interpersonales porque nos ayuda a reconocer y expresar nuestros sentimientos, ideas y preocupaciones a otras personas.

En este sentido, la comunicación debe ser un **diálogo**, no un monólogo, para lo que es necesario saber escucharnos y, por supuesto, **escuchar** a las otras personas.

Hay muchas formas de comunicarse, más ahora con las tecnologías actuales, pero todas comparten elementos que pueden favorecer que ese intercambio sea efectivo y satisfactorio: lo que decimos (**comunicación verbal**), lo que hacemos (**comunicación no verbal**) y lo que sentimos (**emociones**). De este modo, si nuestra comunicación verbal es **respetuosa**, nuestra comunicación no verbal es **coherente** y la emoción desde la que nos comunicamos

es la **tranquilidad**, es más fácil que la comunicación sea efectiva y afectiva. Asimismo, la **escucha activa** (escuchar a la otra persona y centrarse en eso) y la **empatía** (solidarizarse con el sentimiento de la otra persona) son herramientas claves.

Por otro lado, la comunicación también influye en nuestras emociones y en nuestra **autoestima**, de ahí la importancia de establecer y construir procesos comunicativos que nos generen bienestar, porque esto también va a mejorar nuestra autoestima.

En esta línea, distinguimos **diferentes tipos de comunicación**: pasiva, agresiva, manipuladora y asertiva.

- Nos comunicamos y comportamos de forma **pasiva** cuando no decimos lo que pensamos ni actuamos como queremos para así evitar conflictos, no herir a otras personas, porque creemos que nuestra opinión no vale tanto como la de las demás, para buscar la aprobación externa... Como resultado, cedemos a la presión de grupo, nos dejamos manipular y/o nos sentimos mal. Algunos sentimientos que pueden aparecer son disgusto, frustración, decepción propia, sensación de no pertenencia, de que otras personas nos controlan, falta de respeto propio, etc. La pasividad se suele relacionar con una baja autoestima y al mismo tiempo también la fomenta.
- Nos comunicamos y comportamos de forma **agresiva** cuando decimos o hacemos lo que pensamos sin tener en cuenta a las otras personas, faltando al respeto, hiriendo sentimientos... Algunos ejemplos: interrumpir,

gritar, amenazar, humillar, descalificar, mirar y tratar con menosprecio... Con frecuencia, una persona que se comunica de forma agresiva también tiene una baja autoestima y sufre las consecuencias de su agresividad: pérdida de control, celos, soledad, frustración, sentimientos de culpabilidad o inferioridad...

- La conducta **manipuladora** es la que trata de imponer sus ideas y deseos, aparentemente de manera cordial y amigable, pero es una falsa apariencia. Algunos ejemplos: alaba tu postura, te pone como ejemplo, valora tus cualidades..., al tiempo que mantiene su posición, solicita ayuda, realiza chantajes emocionales encubiertos, etc.
- El estilo **asertivo** es la capacidad de expresar sentimientos y opiniones, de forma respetuosa. De este modo, podemos defender nuestro punto de vista, escuchando el de las otras personas y sabiendo decir “no”, cuando sea el caso. Algunos ejemplos: decir “no” sin sentir culpabilidad, solicitar un cambio de conducta que nos molesta, pedir favores, criticar de forma constructiva, recibir y aprender de las críticas, reconocer lo positivo de otras personas y decirlo, rechazar comportamientos abusivos, acabar con conversaciones que nos generan malestar... (Hay propuestas concretas para una comunicación asertiva en un ANEXO PARA EL PROFESORADO).

A modo de resumen, hay dos **claves** para actuar de forma asertiva: una actitud de **cuidado de la propia autoestima**, y una conducta comunicativa basada en la claridad y el **respeto mutuo**.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Revisar las claves para una comunicación efectiva y los diferentes tipos de comunicación.
- ▶ Reconocer los elementos significativos de la comunicación afectiva: la actitud y el respeto mutuo.
- ▶ Practicar la comunicación asertiva en contextos contruados por el alumnado, con el tono y los gestos adecuados para una expresión respetuosa del punto de vista personal.
- ▶ Evaluar, a través de rúbricas, las prácticas de comunicación asertiva del resto de compañeras/os.

### IDEA CLAVE

.....

**Cuando me comunico, puedo tener presente que mi opinión importa y soy una persona valiosa, al tiempo que me expreso con respeto, empatizando con la otra persona.**

.....

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se proponen varias actividades en las que se repasan conceptos vistos en cursos anteriores. Hay una actividad de representación teatralizada donde quizá sea necesario brindar más apoyo. Por otra parte, recordar que se busca una participación paritaria de chicas y chicos, y que las tareas en los trabajos grupales sean rotativas.

## DESARROLLO

### 1. Dinámica en movimiento: comunicación

Se escribe “comunicación” en la pizarra, y el alumnado debe levantarse y escribir al menos una palabra que le sugiera ese término. Solo puede haber una persona en la pizarra y para poder sentarse, otra tendrá que ocupar su lugar. Cuando la pizarra esté llena o nadie salga, se da por finalizada. Repasamos las palabras (“¿Alguna que haya que aclarar?”, “¿que se quiera comentar?”...). Luego, se abre debate:

- ¿Cómo podemos definir la comunicación?
- ¿Qué elementos son claves para comunicarse de forma efectiva y afectiva?

### 2. Cinefórum: “Estilos de comunicación” (Junta de Castilla y León; 2’49’’)

Se proyecta y se abre debate:

- ¿Qué estilos de comunicación aparecen?
- ¿Quién adopta el estilo agresivo? ¿Características de este tipo de comunicación y ejemplos?
- ¿Quién adopta el estilo pasivo? ¿Características de este tipo de comunicación y ejemplos?
- ¿Quién adopta el estilo asertivo? ¿Características de este tipo de comunicación y ejemplos?
- ¿Qué dificultades hay para comunicarse de forma asertiva? ¿Cómo se pueden superar?

### 3. Trabajo creativo en grupos: estilos de comunicación

Se divide a la clase en cinco grupos y se asigna una situación conflictiva a cada uno:

- 1) Escuela: Tu profe te ha suspendido y vas a hablar con él/ella porque te parece injusto.
- 2) Casa: Tu familia se queja de tu falta de colaboración en las tareas domésticas.

- 3) Compañeras/os: Un/a compañero/a (o más) se ríe de ti porque has engordado.
- 4) Amistades: Dos adolescentes (o más) te animan a fumar tabaco con ellas/os.
- 5) Relación: Tu pareja te presiona para hacer algo que no estás convencida/o de hacer.

Una vez asignadas las situaciones, cada grupo tiene que hacer las siguientes tareas:

- 1) Crear un guion para la situación correspondiente, teniendo en cuenta que debe aparecer el estilo de comunicación pasivo y/o agresivo, y también el asertivo.
- 2) Ensayar la representación, tratando de que todas las personas del grupo participen.
- 3) Representarlo para el resto de los grupos.
- 4) Explicar cómo y con quién se han incorporado los diferentes estilos de comunicación.

### 4. Valoración por grupos: estilos de comunicación

Tras cada representación/explicación, cada grupo valora en el ANEXO PARA EL ALUMNADO (entregado previamente). El grupo evaluado también lo completa con su autovaloración. Después de completarlo, se hace puesta en común y debate, antes de pasar a la siguiente representación.

Se termina con conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Estilo de comunicación asertivo.**
- Vídeo “Estilos de comunicación”: <https://youtu.be/tDLljkX2Swk>
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: **Estilos de comunicación** (una copia para cada grupo).

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### Estilo de comunicación asertivo

La **asertividad** cumple con los requisitos de respeto, empatía, escucha activa y cuidado de la autoestima. Esto no significa, sin embargo, que se evite el conflicto ni tampoco que consigamos lo que queremos. Los desacuerdos y los conflictos forman parte de la vida, y la comunicación asertiva nos puede ayudar a gestionarlos de forma más satisfactoria.

Como con cualquier otra conducta, se necesita entrenamiento para convertir la comunicación asertiva en un hábito. **Algunas propuestas** son:

- Habla en primera persona y en positivo, sin empezar con “tú o vosotros”.
- Manifiesta primero lo que sientes o piensas, y después detalla los hechos o situaciones que te provocan esos sentimientos, pensamientos o creencias (hechos, no suposiciones). Ejemplo: “Yo me siento (triste, enfadada/o, confundida/o...) cuando (haces, te comportas, dices)...”.
- Expresa lo que te gustaría, tus necesidades. Ejemplo: “Me gustaría que esta situación...”.
- Da valor también a los sentimientos de la otra persona, si es oportuno. Ejemplos: “Comprendo que tú..., pero yo...”, “¿Qué piensas de esto?”, “¿Tú cómo te sientes?”...
- Otras estrategias para ser más asertiva/o: responde de forma tranquila y con voz moderada, mira a los ojos, mantén la posición corporal tan relajada como sea posible, piensa bien el mensaje que quieres transmitir y mantenlo, no des explicaciones si no lo consideras conveniente.
- En ocasiones, a pesar de nuestra asertividad, la otra persona ignora el mensaje o no le da valor, continúa con su conducta, critica de forma destructiva, presiona, etc. Ante estas situaciones, se recomienda mantener la asertividad o cortar la comunicación si no hay respeto mutuo.

En relación a la asertividad y el **género**, hay estudios con resultados dispares: algunos trabajos han encontrado mayor asertividad en las mujeres y otros en hombres, pudiendo influir en estas diferencias variables como la cultura, la edad o la profesión. En cualquier caso, como ya se comentó, la asertividad se puede entrenar para adoptar una comunicación y una conducta de este tipo. Distintas investigaciones han observado que los programas que promueven el desarrollo de la asertividad tienden a mejorar habilidades asociadas al campo educativo y también que existe una relación directamente proporcional entre asertividad y autoestima.

## ANEXO PARA EL ALUMNADO:

### Estilos de comunicación

Os toca valorar el trabajo de los grupos con responsabilidad y rigor. Para ello, contáis con la siguiente tabla, que debéis rellenar teniendo en cuenta que las notas posibles en cada apartado son:

**0** No han realizado la tarea o lo han hecho de forma deficiente

**1** Han realizado la tarea de forma suficiente/bien

**2** Han realizado la tarea de forma notable/sobresaliente

	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4	Equipo 5
<b>Guion:</b> Valora la ficción construida.					
<b>Contenido:</b> Valora cómo han incorporado los estilos de comunicación.					
<b>Representación:</b> Valora la actuación teatralizada.					
<b>Explicación:</b> Valora cómo han explicado la incorporación de contenidos en la representación.					
<b>Participación:</b> Valora cómo han participado todas las personas del grupo.					
<b>NOTA FINAL</b>					

Observaciones/comentarios: .....

.....

.....

# PROPUESTA DIDÁCTICA 2:

## Mi asertividad con quienes quiero

### CONTENIDOS:

#### Comunicación y conducta asertivas

Como ya comentamos, la **asertividad** es la capacidad de expresar sentimientos, opiniones, deseos y necesidades, de forma respetuosa, sin sentirnos culpables y sin hacer daño. De este modo, podemos expresar nuestras emociones, establecer límites para cuidarnos y cuidar, y construir relaciones basadas en la confianza, el conocimiento y el respeto mutuos, y no en los deseos de otras personas o en la sumisión.

Este tipo de comunicación toma especial relevancia en nuestras relaciones afectivas, amorosas y/o eróticas, que tanto influyen en nuestra autoestima y en nuestro bienestar. En ocasiones, en el ámbito amoroso y/o erótico, comunicarse de forma asertiva puede resultar más complicado por vergüenza, por querer agradar a una persona que nos gusta, por presiones de grupo y/o de la pareja,... En este sentido, es importante también el tema de las “**primeras veces**”, porque a veces una persona quiere hacer determinadas prácticas y la otra no. En estas situaciones, no hay consentimiento mutuo y,

por tanto, si una no lo consiente, la otra tendrá que aceptarlo, sin sentirse cuestionada a nivel personal y entendiendo que tiene que ver con las necesidades de la otra persona.

Por eso, la asertividad, como **conducta** y **estilo comunicativo**, es clave para expresar lo que sentimos, deseamos y necesitamos, y decir “no” cuando sea necesario; también sirve para decir cosas bonitas y positivas, para valorar y reconocer a la otra persona, comunicarle lo que nos gusta de ella, etc. De este modo, se favorecen vínculos y/o prácticas deseadas, en las que podemos ejercer nuestro derecho al placer, detener conductas propias o ajenas no consentidas, protegernos de embarazos no planificados e ITS, y responsabilizarnos de nuestras conductas eróticas.

En esta línea, también es importante que las personas sepamos pedir lo que queremos/necesitamos, y más aún en las relaciones íntimas de amistad, amor o eróticas, porque si no lo hacemos nos arriesgamos a ser manipuladas por otras personas hacia sus necesidades o deseos, que pueden no ser los nuestros. Saber pedir es también saber distinguir entre necesidad y deseo:

- La **necesidad** busca satisfacción y se concreta para que la otra persona la conozca, la tenga en cuenta y actúe en consecuencia. Sin embargo, también requiere diálogo para conocer las necesidades de la otra persona, preguntar y buscar puntos de encuentro. Un ejemplo de comunicación asertiva para concretar necesidades son los **mensajes yo**: “Yo me siento así, cuando (situación que produce malestar), por lo que necesito por tu parte (concretar la necesidad)”.

- El **deseo** quiere ser entendido y reconocido, pero no tiene que ser necesariamente satisfecho, ya que para que esto sea así, tiene que ser compartido; en caso contrario, hay que aplazarlo u olvidarlo. En este sentido, saber rechazar es conocer nuestros derechos, deseos y límites, y saber expresarlos. Hay muchas formas de comunicar nuestros deseos (“Me apetece/me gusta/querría hacer esto contigo..., ¿tú quieres?”) y también nuestro rechazo a los deseos de la otra persona: “Lo siento, pero ahora mismo no quiero, podemos hacer otra cosa, como...”, “No me gusta eso, pero hay otras cosas que sí me gustan, ¿qué te parece si...?”. Cuando una persona nos muestra sus deseos, en situaciones de buen trato, hay que reconocer también el valor de ese deseo, aunque no lo compartamos y tengamos que decir que “no”.

En conclusión, la asertividad favorece la **comunicación** y el **entendimiento**, y nos permite:

- 1) Recibir un trato digno y respetuoso.
- 2) Expresar sentimientos, necesidades, deseos u opiniones, y que sean tenidas en cuenta.
- 3) Decidir que queremos hacer con nuestro cuerpo y nuestro tiempo, sin presiones.
- 4) Pedir información.
- 5) Decir “No lo sé” y también decir “No”.
- 6) Cambiar de opinión.
- 7) Cometer errores y responsabilizarnos.
- 8) Actuar con autonomía.

La asertividad, por tanto, se puede ejercer sin sentirse culpable, porque nos responsabilizamos de nuestra parte, que tiene que ver con respetar y cuidar, sin renunciar a nuestros deseos y a nuestras necesidades, lo que a su vez nos permite cultivar una **autoestima positiva**.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Reconocer los elementos significativos de la comunicación asertiva.
- ▶ Practicar la comunicación asertiva en diferentes situaciones vinculadas a las relaciones adolescentes.

### IDEA CLAVE

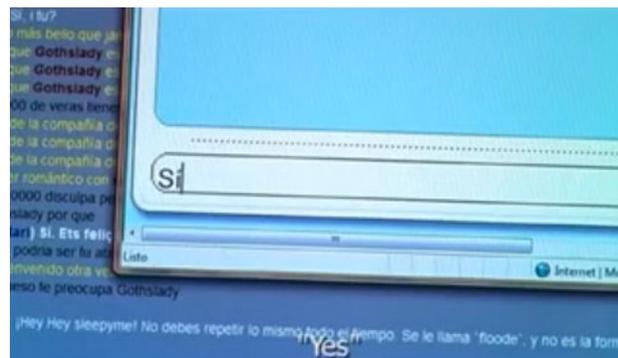
Mis necesidades y deseos son válidos, y se los puedo comunicar a otras personas con respeto y sin culpabilidad.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se continúa trabajando cuestiones relacionadas con la asertividad, por lo que sería interesante haber trabajado la PD anterior. Por otro lado, la última actividad es una reflexión escrita individual que solo se comparte de forma voluntaria (y no pasa nada si nadie la quiere compartir).

## DESARROLLO

### 1. Cinefórum: Corto “Incomunicación” (elfilmsdeguerrilla, 6’34”)



Tras la proyección, se plantea:

- ¿Cuál es el tema? ¿Qué les pasa a las personas protagonistas? ¿Cómo pensáis que se sienten?
- ¿Cómo podrían solucionarlo? ¿Con qué tipo de comunicación?
- Ambas tienen necesidades y deseos: ¿qué diferencia hay? ¿Cuáles son las necesidades/deseos de ella?, ¿y de él?, ¿hay necesidades comunes?

### 2. Trabajo en grupos con casos: mi asertividad

Se divide al aula en cinco grupos y a cada grupo se le va a dar un caso (recogido en el ANEXO PARA EL ALUMNADO). Cada grupo debe responder a las siguientes cuestiones:

- 1) Personaje/s protagonista/s: Ponle/s un nombre.
- 2) Situación que provoca el conflicto.
- 3) Necesidad/Deseo.
- 4) Propuesta concreta de comunicación asertiva.

Se hace puesta en común y se comenta cada caso. En la reflexión final, se pregunta: “¿Cómo os habéis imaginado a las personas protagonistas de los casos?”, “¿Hubiesen sido diferentes vuestras respuestas si esas personas fuesen de otro sexo/género u orientación?”, “¿Y en la vida real?”.

(Estas preguntas nos pueden servir para valorar la perspectiva de diversidad que hay en el aula y para saber qué piensan sobre cómo es, en general, la asertividad de chicas y chicos. Como se comentó en la PD anterior, hay resultados dispares en las investigaciones que estudian la asertividad de chicas y chicos, pero más allá de estos datos, lo importante es que todas las personas pueden entrenar y mejorar su asertividad, que se relaciona con mejoras en la autoestima, habilidades y relaciones).

### 3. Reflexión individual escrita: mi asertividad

Retomando las preguntas de la actividad anterior (situación, necesidad/deseo, propuesta), cada estudiante va a pensar en una situación personal suya y responder a estas cuestiones. Se comparten de forma voluntaria.

Se cierra con ronda de conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

- Corto “Incomunicación”: [https://youtu.be/E1Q\\_WGQ0Z5o](https://youtu.be/E1Q_WGQ0Z5o)
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: **Mi asertividad** (entregar un caso a cada grupo).

## ANEXO PARA EL ALUMNADO:

### Mi asertividad

#### CASO 1

He terminado la ESO y mi pandilla se ha dispersado: Bachillerato, Formación Profesional e incluso hay alguna persona que ha dejado los estudios. El caso es que una de estas amistades, que siempre ha sido mi favorita, ya no comparte tanto tiempo conmigo. Ahora, tiene otra pandilla y ya casi nunca nos vemos. Me entristece que nos estemos alejando.

#### CASO 2

Desde que empecé en el instituto, mi familia se ha vuelto muy exigente conmigo. A pesar de que saco buenas notas y trato de hacer las tareas de casa, nunca reconocen este esfuerzo y casi siempre se fijan en lo negativo para pedirme más o para regañarme. Esto me cansa mucho y me hace sentir tristeza, porque cuando iba a Primaria eran mucho más cariñosos conmigo y me valoraban más.

#### CASO 3

El otro día, mi pareja me propuso hacer una práctica que nunca habíamos hecho y que no me apetecía. Me negué en rotundo, y trató de convencerme entre risas y bromas. Me mantuve firme en mi postura y siguió insistiendo. Las risas se acabaron y empezaron los reproches. Entré al trapo y tras los reproches, nos dijimos cosas feas y nos insultamos. Desde que discutimos, no hemos vuelto a hablar y ya no sé si somos pareja.

#### CASO 4

El otro día, salí con mi pandilla y me encontré en un bar con una persona que me gusta mucho y con la que tengo una buena relación de compis de instituto. Estuvimos charlando toda la tarde y nos reímos mucho. A última hora, nos quedamos a solas y me atreví a decirle que me gustaba y que me apetecía besarla. Reaccionó muy mal y se marchó con un buen mosqueo, diciéndome que vaya cara más dura que tenía, intentándome aprovechar de nuestro buen rollo para que nos liásemos.

#### CASO 5

Llevo mucho tiempo saliendo con un compañero de instituto y nos queremos mucho. Tenemos sexo muy placentero y el pasado fin de semana, probamos la penetración. Todo fue muy bien hasta que se tuvo que poner el preservativo. No tenía mucha práctica en colocárselo, yo tampoco y nos entraron los nervios. Finalmente, no hubo problema con la penetración, pero eyaculó muy rápido y se cabreó consigo mismo (y creo que conmigo también) porque no había sido capaz de “aguantar más”. No supe qué decirle y se marchó enfadado.



Recortar los casos para dar uno a cada grupo.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 3:

## Yo paso de rumores

### CONTENIDOS:

#### Los estereotipos, prejuicios y rumores

La **convivencia** en el centro educativo y en otros espacios puede dar lugar a la aparición de rumores o de prejuicios sobre determinadas personas, motivados en ocasiones por estereotipos existentes en el imaginario colectivo, creados por la propia sociedad en la que vivimos. Como consecuencia, se puede generar mucho malestar en las personas que los sufren, lo que es inadmisibles con los derechos humanos, con los buenos tratos y con el respeto a la diversidad.

Hay que distinguir entre rumor, prejuicio y estereotipo:

- **Rumor:** Es un comentario que se difunde sobre una persona o un grupo, sin que sea necesariamente veraz, pero aún así tienen credibilidad, no porque haya pruebas de su veracidad, sino porque hay mucha gente que los cree y los transmite. Ejemplo: Laura ha suspendido el examen de matemáticas, porque no nos ha dicho su nota.
- **Prejuicio:** Es una actitud hostil y desconfiada hacia alguna persona que pertenece

a un determinado colectivo, debido a su pertenencia a ese colectivo. El prejuicio está relacionado con sentimientos y emociones negativas hacia esa persona. Ejemplo: Laura es mala en matemáticas, porque es una mujer y las mujeres son malas en matemáticas, así que es mejor no hacer trabajos con ella.

- **Estereotipo:** Es una atribución de determinadas características a un grupo en su conjunto. Como resultado, estas características se atribuyen directamente a personas por pertenecer a ese grupo sin valorar su individualidad. Ejemplo: Los hombres no tienen habilidades para la cocina ni para las tareas domésticas, por eso deben trabajar fuera de casa.

Los rumores, prejuicios y estereotipos son **creencias** que se retroalimentan entre sí pero que no se basan en la verdad y/o la realidad, sino en construcciones elaboradas generalmente para etiquetar, juzgar y/o generar malestar en las personas que reciben este tipo de mensajes.

En las relaciones basadas en los **buenos tratos**, no hay lugar para rumores, prejuicios y estereotipos, porque priman el cuidado, el respeto, la comprensión, la empatía y la valoración de las personas desde su realidad y su individualidad.

Frente a este tipo de creencias, hay **propuestas** para la acción:

- 1) No participar en la difusión de rumores, prejuicios o estereotipos.
- 2) Posicionarse en contra de estos rumores, prejuicios o estereotipos. Ejemplo: “Yo no comparto esa opinión (sobre una determinada persona o grupo), porque creo que si algo nos caracteriza es que todas las personas somos diferentes”.
- 3) Transformar los rumores, prejuicios y estereotipos desde una valoración positiva. Ejemplos:
  - “No creo que las mujeres sean malas en matemáticas, porque hay grandes matemáticas, a pesar de tener menos oportunidades educativas. ¿Un ejemplo? Sophie Germain fue quien formuló la Teoría de los Números Primos o Ada Lovelace, a la que se considera la primera persona programadora de la Historia, fue una visionaria informática que dejó escritos programas informáticos que años después fueron validados”.
  - “Los hombres tienen las mismas habilidades que las mujeres para la cocina y las tareas domésticas, es una cuestión de aprendizaje y de querer hacer, también de responsabilidad y de cuidados”.

Ante los rumores, prejuicios y estereotipos, hay otras actitudes alternativas: la **comprensión**, la **empatía** y la **valoración**, que se abordan en la PD siguiente.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Definir estereotipo, prejuicio y rumor.
- ▶ Señalar los principales falsos rumores del centro y su entorno.
- ▶ Diseñar estrategias de sensibilización anti-rumores.

### IDEA CLAVE

**Yo paso de rumores, prejuicios y estereotipos, porque prefiero valorar a las personas por lo que realmente son y hacen, y sobre todo por lo que yo comparto con ellas.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se va a abordar una temática que puede provocar malestar en nuestras/os estudiantes, si han sufrido rumores, prejuicios y estereotipos. Se debe abordar de forma cuidadosa, recordando la importancia de los buenos tratos y poniendo ejemplos en los que se evite personalizar.

### DESARROLLO

#### 1. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T04x01 – “El grupo”)

Recuperamos nuestra webserie con el estreno de la cuarta temporada. Tras la proyección, antes de votar por un final, se hace debate:

- ¿Qué os ha parecido la escena? ¿Qué ha pasado?

- ¿Qué es lo que molesta a las personas protagonistas? ¿Por qué estas situaciones son frecuentes?

#### 2. Trabajo individual escrito: rumores, prejuicios y estereotipos

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

- 1) Define qué es un rumor y pon un ejemplo.
- 2) Define qué es un prejuicio y pon un ejemplo.
- 3) Define qué es un estereotipo y pon un ejemplo.
- 4) ¿Qué crees que hay que hacer en relación a los rumores, prejuicios y estereotipos?

Nota: En los ejemplos, no se menciona a personas concretas, serán ejemplos genéricos o con personas anónimas.

#### 3. Trabajo en grupo: rumores, prejuicios y estereotipos

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

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

Cuando los grupos terminan la tarea, una persona sale y expone el resumen de su grupo. Las respuestas se van apuntando en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta). Tras cada exposición, se hace debate y se comenta el resumen realizado. Se revisan así las cuatro respuestas y el profesorado aporta los CONTENIDOS que considere oportunos.

#### 4. The end

Se elige por votación el final del capítulo de la webserie y se proyecta. A continuación, en esta ocasión, también se proyecta el otro final. Luego, se plantea debate:

- ¿Cómo valoráis la actuación de las personas protagonistas?
- ¿Qué estrategias se os ocurren entonces contra los rumores, prejuicios y estereotipos?

#### 5. Trabajo individual escrito: stop rumores

Cada estudiante selecciona un rumor, prejuicio o estereotipo (de los escritos en la pizarra en la exposición de los grupos) y lo va a transformar. Se hace puesta en común y se comenta.

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

### MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 4, capítulo 1 – El grupo”:  
<https://youtu.be/P-5B1JGc5rU>

# PROPUESTA DIDÁCTICA 4: Yo te valoro

## CONTENIDOS:

### Comprensión, empatía y valoración de las otras personas y las diferencias

Las personas somos seres sociales que vivimos y sobrevivimos gracias a los **cuidados**, a los **afectos** y a la **compañía** de otras personas: familiares, parejas, amistades, compañeras/os, vecindario, profesionales, etc. De este modo, establecemos **vínculos** y **relaciones**, y necesitamos que nos acepten, nos escuchen, nos respeten y nos comprendan, para que ese vínculo sea positivo y nos haga sentir bien. En este sentido, las personas, tanto si son conocidas o no, cercanas afectivamente o no, similares o diferentes, necesitan lo mismo: ser **aceptadas**, **escuchadas**, **respetadas** y **comprendidas**. Surgen aquí elementos básicos de cualquier relación basada en los buenos tratos, que son la comprensión, la empatía y la valoración.

- La **comprensión** supone entender a la otra persona, saber por qué dice o hace determinadas cosas, incluso aunque no estemos de acuerdo. Ejemplo: una persona se enfada conmigo porque no he cocinado cuando me había comprometido a ello; yo comprendo por qué se ha enfadado, tiene ham-

bre y ahora se retrasa su hora de comer. Independiente de que su reacción pueda parecerme desproporcionada (o no), lo comprendo.

- La **empatía** va un poco más allá y se refiere a solidarizarse con el sentimiento de esa persona porque también lo hemos sentido, aunque sea de forma diferente. Ejemplo: me solidarizo con tu enfado, con tu rabia, porque yo también me enfado y siento rabia, aunque quizá yo no me enfadaría de la misma forma o en esa misma situación.
- La **valoración** tiene que ver con reconocer a la otra persona: sus ideas, sus palabras, sus acciones, sus omisiones... Este punto es muy importante porque, en ocasiones, se tiende a ver y señalar lo negativo, mientras que lo positivo se normaliza y no se le da valor. En el ejemplo anterior de las tareas domésticas, no se valora que cocino todos los días y, cuando un día no lo hago, es eso lo que se señala. Esto, por otra parte, no quiere decir que no se puedan hacer valoraciones negativas; al contrario, son muy útiles cuando se realizan como críticas constructivas (y por tanto, con comunicación asertiva) para que podamos aprender y mejorar gracias a las aportaciones de otras personas.

Por tanto, en nuestras relaciones y convivencias, van a surgir **conflictos** que requieren de comprensión, empatía y valoración de las otras personas..., y también, una vez más, de comunicación desde el buen trato. En ocasiones, el conflicto surge o aumenta por las diferencias que hay entre las personas que lo protagonizan y la presencia de **prejuicios** y/o **estereoti-**

**pos**. Algunos ejemplos de diferencias que dan lugar a prejuicios son el sexo, lugar de nacimiento, identidad, orientación, etnia, religión, cultura, ideología, etc. Así, cuando hay diferencias y prejuicios, la comunicación además se vuelve más complicada, porque pesa la creencia de que nuestra forma de ser, pensar o entender la vida es mejor que la de las demás personas que, a su vez, pueden pensar lo mismo. Como resultado, conflictos que comienzan como malentendidos o desacuerdos pueden desembocar en problemas mayores e, incluso, en algunas ocasiones, en lo que se conoce como **“delitos de odio”**, donde ya se produce una infracción penal. Según apunta el Ministerio del Interior, en los **delitos de odio**, la víctima es elegida por su conexión, simpatía, afiliación, apoyo o pertenencia a un grupo que se caracteriza por su “raza, origen nacional o étnico, lenguaje, color, religión, sexo, edad, discapacidad intelectual o física, orientación sexual u otro factor similar”. De este modo, los delitos de odio más frecuentes en España, en el año 2020, fueron por racismo/xenofobia, ideología, orientación o identidad y discriminación por sexo/género.

Conocer a las personas que son **diferentes**, desde la comprensión, la empatía y la valoración de estas diferencias, favorece que se establezca una comunicación efectiva e, incluso, afectiva para resolver conflictos. De este modo, el **diálogo** y el **interés mutuo** nos ayudan a entendernos y a una convivencia respetuosa porque compartir nuestras diferencias (ideas, experiencias, culturas...) nos puede aproximar y enriquecer como sociedad. Cada persona es única, tiene derecho a ser diferente y a compartir su diferencia para construir comunidad.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Seleccionar información sobre la empatía y su diferencia con la comprensión.
- ▶ Identificar aspectos positivos de las personas del entorno y de sus diferencias.
- ▶ Valorar a las personas y sus diferencias, en el marco de los derechos humanos, como elementos enriquecedores para el aprendizaje y la convivencia.

### IDEA CLAVE

La valoración de personas que son diferentes nos ayuda a comprender y empatizar con realidades diferentes a la nuestra, lo que nos enriquece como personas y como sociedad.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se propone un trabajo sobre las diferencias entre las personas, y el profesorado puede incorporar ejemplos y contenidos en función de las respuestas del aula, según sea necesario para el desarrollo de las actividades. Si surgiesen opiniones discriminatorias hacia las diferencias, se debe recordar el marco en el que nos organizamos y vivimos: los derechos humanos. En una actividad, hay que leer varios fragmentos de un caso para que el alumnado lo resuelva y el profesorado cuenta con una presentación para proyectar las principales pistas.

## DESARROLLO

### 1. Trabajo individual: diferencias

El profesorado escribe “diferencias entre personas” en la pizarra y cada estudiante, a su vez, debe escribir en un post-it o trozo de papel lo que le sugieran estas palabras. La única indicación es que pueden escribir como mucho tres ideas y cada idea la deben recoger con una única palabra. Por lo tanto, en cada post-it puede haber como máximo tres palabras.

Tras realizar la tarea, el profesorado recoge los papeles y los vuelve a repartir, entregando a cada estudiante uno diferente al suyo. Cada estudiante debe leer y argumentar, como si fuesen ideas propias, las palabras que hay en el papel que le ha tocado, que se apuntan en la pizarra.

Al finalizar, se abre debate:

- ¿Por qué pensáis que hemos hecho esto?
- ¿Cómo valoramos estas diferencias?
- ¿Qué es la empatía y en qué se diferencia de la comprensión?

### 2. Juego:

#### “El misterioso caso de mi nueva vida”

Se plantea un caso con un misterio que el alumnado tiene que resolver. El profesorado lee varios fragmentos y tras cada fragmento, hace una pausa en el relato para plantear preguntas que puedan ayudar a descubrir qué está pasando. Asimismo, cuenta con una presentación para proyectar una diapositiva en cada una de las pausas para preguntas. El relato se titula “El misterioso caso de mi nueva vida” y los fragmentos del mismo, junto con las diferentes cuestiones, están recogidos en el ANEXO PARA EL PROFESORADO.



### 3. Trabajo individual: valoración

Para terminar, de forma individual, cada estudiante va a elegir a una de las personas descritas en la solución y le va a escribir un mensaje, intentando valorar su diferencia y lo que aprende de ella. Se hace puesta en común y se analiza qué valoraciones hubo y hacia qué personas. Se abre debate: “¿Por qué nos cuesta comprender y empatizar con realidades diferentes a la nuestra?”, “¿Por qué, dentro de estas, hay realidades con las que empatizamos menos?”, “¿Qué pensáis que se debería hacer?”.

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

### MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO:  
El misterioso caso de mi nueva vida.
- Presentación “El misterioso caso de mi nueva vida”:  
[https://n9.cl/mi\\_nueva\\_vida](https://n9.cl/mi_nueva_vida)

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### El misterioso caso de mi nueva vida

Este anexo es para guiar la actividad 2 de esta PD. Se van a leer diversos fragmentos de un relato que tiene misterios que el alumnado debe resolver. Tras la lectura de cada fragmento, se plantean una serie de cuestiones que pueden ayudar a descubrir qué está pasando, así como la forma de

organizarse para responder a esas cuestiones. El relato se titula “El misterioso caso de mi nueva vida”. Hay una presentación con diapositivas con las principales pistas: tras leer el fragmento, se proyecta la diapositiva correspondiente mientras se plantean y resuelven las cuestiones.

#### FRAGMENTO 1

“Anoche dormí fatal y tuve muchas pesadillas. Me levanté con mucha pereza y cuando bajé a desayunar, no había nadie en casa. Me tomé un yogur con cereales y salí pitando al bus del instituto. Cuando llegó el bus, subí y... *what?!* ¡No reconocí a nadie! Y lo más grave: ¡eran estudiantes con la piel de color verde y el pelo rosa! Casi me da un infarto allí mismo, pero el bus arrancó y me precipité por el pasillo. Todo el mundo empezó a hacer gestos de desprecio a mi paso y cuando intenté sentarme, no me dejaron y me señalaron el fondo del autobús. Con resignación y mucho miedo, me fui al fondo y me senté en la última fila que estaba vacía”.

- ▶ Tras la lectura del fragmento, por parejas, deben reflexionar sobre dos cuestiones y responder por escrito: 1) ¿Qué está pasando, cuál es el misterio? 2) ¿Cómo valoran la reacción de las personas de color verde y pelo rosa? Se hace puesta en común, apuntando las respuestas en el encerado y, a continuación, se sigue con el “caso”.

#### FRAGMENTO 2

“Al llegar al aula, también me senté al fondo y un profesor que no conocía, de piel verde y pelo rosa, empezó a explicar la reproducción con un Power-Point. De repente, en la pantalla, ¡no me lo podía creer!, apareció un hombre embarazado. Sin poder contenerme, levanté la mano y comenté que eran las mujeres las que se quedaban embarazadas. La reacción de la clase fue unánime, también del profesor: ¡qué asco!, ¡eso es una enfermedad! Aparte, me cayó algún insulto, así que opté por encogerme en mi sillón y callarme el resto de la clase”.

- ▶ Cada pareja se une a otra y en grupos de cuatro, responden por escrito a dos preguntas: 1) ¿Qué está pasando, cuál es el misterio? 2) ¿Cómo valoran la reacción de la clase? Se hace puesta en común, apuntando las respuestas en el encerado y, a continuación, se sigue con el “caso”.

#### FRAGMENTO 3

“Cuando llegué a casa, estaba mi familia, a la que no conocía de nada y eran también de color verde y pelo rosa. Actuaron con normalidad, como si no pasase nada raro, y yo les imité. Resulta que tenía tres hermanas y dos madres, yo era el único hombre. Cuando pregunté por mi padre, se lió parda y se enfadaron, diciendo que “ya estaba yo con mis rarezas”.

- ▶ Cada grupo se une a otro y responden por escrito a dos preguntas: 1) ¿Qué está pasando, cuál es el misterio? 2) ¿Cómo valoran la reacción de la familia? Se hace puesta en común, apuntando las respuestas en el encerado y, a continuación, se sigue con el “caso”.

#### FRAGMENTO 4

“Pasé el resto de la tarde bastante agobiado porque me dijeron que tenía que hacer todas las tareas domésticas. Intenté protestar y se rieron de mí, diciendo que ya se portaban bien conmigo dejándome ir al instituto, pero que era a mí, por ser hombre, al que le correspondían las tareas domésticas”.

- ▶ Tras la lectura, se plantea debate en el aula en torno a dos cuestiones: 1) ¿Cómo valoran la situación? y 2) ¿Qué está pasando, cuál es el misterio?

#### SOLUCIÓN

Se hace puesta en común, apuntando las respuestas en el encerado y, a continuación, si no se ha resuelto, se da la solución al caso: cada uno de los fragmentos, adaptados a otros contextos, muestran situaciones reales de desigualdad y/o discriminación vividas por personas de color o etnia diferente (fragmento 1), personas trans (fragmento 2), personas homosexuales (fragmento 3) y mujeres (fragmento 4), respectivamente.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 5: Mi tacto y yo

## CONTENIDOS:

### El tacto y el contacto en las relaciones humanas

Todas las personas necesitamos contacto emocional y físico, esto es, **afecto**, definido como sentimiento y expresión de amor o estima. El afecto es la base del **desarrollo psicológico** desde el nacimiento y nos ayuda a construir una autoestima ajustada y a establecer relaciones satisfactorias.

Las personas, por tanto, necesitamos dar y recibir afecto durante toda la vida. Así, el contacto de los bebés con la piel de otras personas, los masajes o palabras de cariño son necesidades básicas para un desarrollo emocional positivo. Según crecemos, estas necesidades se transforman y las gestionamos de forma más independiente. Nuestras necesidades afectivas más importantes son la **seguridad emocional** (sentirnos seguros y protegidos por otras personas), el **apoyo social** (ayuda y aceptación de personas que no son nuestra familia) y la **intimidad** (compartir sentimientos y erotismo). En este sentido, para dar y recibir afecto, tenemos las **palabras** (palabras cariñosas, de ánimo...), las **acciones** (un regalo, una carta, cuidar a otra persona...) y el **tacto** (besos, masajes, abrazos...). Cada persona expresa su afecto de forma única, en función de sus necesidades,

deseos, experiencias, ideas... El **componente cultural** es clave pues las expresiones de afecto son diferentes, siendo frecuentes los besos como saludo en nuestra cultura, mientras que en otras no hay ese contacto. Asimismo, el **género** es determinante y, todavía hoy, en general, los chicos tienen mayor resistencia a la hora de expresar sus emociones, afectos y necesidades afectivas. Por otro lado, vivimos en una sociedad principalmente visual y auditiva, dejando en un segundo plano el olfato, el gusto y el tacto, sentidos relacionados de forma directa con el bienestar y la erótica.

En este contexto, el **tacto** es el encargado de percibir estímulos como presión, temperatura o dolor a través de la piel, que es el órgano más grande del cuerpo con millones de células receptoras... Esta información nos permite alejarnos de una fuente de calor, porque nos quema, o nos proporciona sensaciones placenteras (relax, placer erótico...). Por ejemplo, cuando abrazamos o besamos, se libera la hormona oxitocina, que ayuda a reducir el estrés, produciendo un efecto relajante. De igual modo, un masaje puede tener efecto terapéutico y/o erótico en nuestro cuerpo.

En la práctica, puede suceder que haya partes de nuestro cuerpo que al ser tocadas nos provoquen sensaciones agradables y otras que nos generen malestar, rechazo... Cada persona es **única** y es importante que conozca su cuerpo y la relación que tiene con él, teniendo en cuenta que el **tacto** y el **contacto** favorecen nuestro bienestar y/o la satisfacción de necesidades afectivas o eróticas.

Por otra parte, en ocasiones, nuestra sociedad patriarcal e hipersexualizada vincula el tacto y el contacto solo a la erótica y a la parte genital, olvidando que todo nuestro cuerpo es susceptible de ser tocado y que el afecto, tanto

erótico como no erótico, es una **necesidad básica humana**. Hay así grandes diferencias, como se comentó, entre mujeres y hombres. Ellas expresan más sus emociones y demandas afectivas, al tiempo que desarrollan la globalidad de su cuerpo para disfrutar de los afectos y del tacto. Caricias, cogerse de la mano, abrazarse..., sin ánimo de excitación erótica, forman parte de la cultura femenina, no siendo así en los chicos. El modelo masculino propone hombres que no expresen emociones ni necesidades afectivas, como síntoma de fortaleza, y las muestras de cariño y el tacto están reprimidos para no parecer femeninos. Por otro lado, la erótica se centra en las sensaciones genitales como principal fuente de placer. Como resultado, a veces, los afectos en pareja quedan reducidos exclusivamente a prácticas eróticas genitales, con poca comunicación afectiva, lo que puede generar frustración e insatisfacción en ambas personas.

Sin embargo, todas las personas podemos desarrollar nuestra expresión emocional y nuestra **conciencia corporal**, a través del conocimiento y la experimentación. En este proceso, podemos sentir vergüenza o miedo, por ejemplo, a decir lo que sentimos o necesitamos, pero estas barreras se pueden superar con prácticas de comunicación asertiva, por ejemplo. Por otro lado, el contacto corporal puede remover nuestro mundo emocional más profundo y aparecer sensaciones de incomodidad o rechazo; son dificultades que se pueden superar adaptándose al ritmo personal de cada persona y a sus límites. En cualquier caso, es necesario entender que somos **seres afectivos**, que necesitamos expresar y recibir afecto para sentirnos bien, y que tenemos conciencia corporal para experimentar estos afectos, lo que a su vez nos generan vivencias emocionales positivas.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Aprender a manifestar nuestros afectos a otras personas.
- ▶ Analizar la importancia del tacto y el contacto en las relaciones humanas.

### IDEA CLAVE

**Mostrar y recibir afecto con palabras y acciones, así como con el tacto, nos genera bienestar emocional y físico, porque el afecto es una necesidad básica humana.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Entre las actividades, se plantean algunas que tienen como protagonismo el tacto individual y también con otra persona. Es importante transmitir a la clase que esta actividad se debe realizar con seriedad, responsabilidad y respeto, y si alguna persona se siente incómoda, puede no realizarla o pararla en cualquier momento.

## DESARROLLO

### 1. Explicación teórico-participativa: contacto con tacto

El profesorado apunta en el encerado la palabra “afectos” y plantea dos preguntas para responder de forma participativa:

- ¿Por qué es importante dar y recibir afecto?
- ¿Qué formas se nos ocurren de expresar afecto?

### 2. Trabajo en grupos: contacto con tacto

Se van a formar cinco grupos: dos de chicas, dos de chicos y uno mixto. Cada grupo debe responder a las siguientes cuestiones:

- 1) Pon un ejemplo de expresión de afecto con palabras: a quién, por qué y mensaje concreto.
- 2) Pon un ejemplo de expresión de afecto con una acción: a quién, por qué y acción concreta.
- 3) Pon un ejemplo de expresión de afecto con el tacto: a quién, por qué y cómo.
- 4) ¿Qué dificultades hay para expresar afectos? ¿Hay diferencias entre chicas y chicos?

Se hace puesta en común, apuntando las respuestas en el encerado en una columna para cada grupo. Se comentan, así como el proceso de trabajo: “¿Fue difícil llegar a las propuestas?”, “¿Hubo diferencias entre los grupos de chicas, chicos y mixto?”, “¿Por qué pensáis que hubo estas diferencias?” (si las hubiese). Se cierra con una pregunta final: “¿Cómo se puede mejorar nuestra expresión de afectos?”.

### 3. Trabajo individual: contacto con tacto

Se reproduce música relajante y se pide al alumnado que cierre los ojos, al tiempo que se le informa que se le van a dar una serie de indicaciones mientras dure la música, tiempo durante el cual debe permanecer con los ojos cerrados:

- 1) Toma conciencia de tu respiración, de cómo inspiras y cómo expiras.
- 2) Escucha la música y céntrate solo en eso, siente cómo la música entra en tu cuerpo y qué sensaciones te produce en las diferentes partes del mismo.
- 3) Une una mano con la otra y deja que se toquen y se muevan al ritmo de la música.
- 4) Amplía el contacto a las muñecas, a los antebrazos y a los codos, mientras sigues sintiendo la música y mueves tus manos a ese ritmo.
- 5) Regresa a tus manos y deja que los dedos se entrelacen, recorran el dorso, las palmas...
- 6) Permite que tus manos se abracen y prueba diferentes abrazos entre ellas, en diferentes posiciones, presiones...

La música termina y se indica que, a su ritmo, vayan abriendo los ojos. De forma voluntaria, se pide que comenten cómo se han sentido, cómo valoran el ejercicio y qué aprendizaje les sugiere.

#### 4. Trabajo por parejas: contacto con tacto

Se propone un trabajo por parejas: la mitad de la clase, sentada, cierra los ojos y la otra mitad se mueve para colocarse de pie detrás de su pareja, que no va a saber quién es. Se reproduce de nuevo música relajante y la persona que está de pie va a ir tocando de forma suave el rostro y la cabeza de la otra persona, al ritmo de la música y de nuestras indicaciones.

Debe realizarse con seriedad y respeto. Si alguna persona no quiere hacerlo que lo indique y puede realizarlo de forma individual: ella misma se tocará.

Una vez explicado esto, se inicia la dinámica, en la que también se dan las siguientes indicaciones:

- 1) Frota tus palmas de la mano una con otra y luego acércalas al rostro de tu pareja muy lentamente, dejándolas muy cerca de la cara, sin apoyarlas en el rostro.
- 2) Cuando sientas el calor en tus palmas, apóyalas suavemente sobre la piel de tu pareja.
- 3) Acaricia el rostro o la cabeza de tu pareja con las yemas de los dedos, de forma superficial, desplazándolos lentamente.
- 4) Con la yema de todos los dedos, salvo el pulgar, da toques suaves y breves en la frente, moviendo los dedos de arriba abajo y viceversa.
- 5) Pasa ahora al contorno de los ojos y las sienes, y toca estas zonas con la yema del índice y del corazón, también con toques breves y suaves. Repite varias veces.
- 6) Toca ahora el resto de la cara con la yema de los dedos, de igual forma.

- 7) Desliza la yema de los dedos índice y corazón para hacer masajes circulares por diferentes partes de la cara, desde la mandíbula hasta la frente, de forma superficial.
- 8) Coloca de nuevo las palmas de las manos sobre el rostro y retíralas lentamente.

Cuando se termina la música, la parte de la clase que dio el masaje se sienta y cierra los ojos, y la otra mitad se levanta y se repite la dinámica. Al terminar, se hace puesta en común:

- Cuando has tocado, ¿cómo te sentías antes?, ¿durante?, ¿y después?
- ¿Cómo has percibido a la otra persona?
- Cuando te han tocado, ¿cómo te sentías antes?, ¿durante?, ¿y después?
- ¿Cómo has percibido a la otra persona?
- ¿En qué papel te has sentido más a gusto?

#### 5. The end: propuesta individual

Se pone música relajante y se pide al alumnado que cierre los ojos. Se da la siguiente premisa: “Piensa en lo que has experimentado”, se hace pausa, “y luego en cómo puede mejorar la expresión de tus afectos, visualizando algo concreto y real (que puedas llevar a la práctica). Puede ser una acción, palabras, gestos cariñosos... Lo que quieras, lo que te motive”. Tras otra pausa, se da la última indicación: “Cuando lo tengas, abre los ojos y escríbelo en un papel”.

Se hace puesta común voluntaria.

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

#### MATERIALES

- Una o varias músicas relajantes que el profesorado puede buscar y seleccionar previamente, en función de lo que considere más adecuado para su clase.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 6:

## Yo tengo habilidades para la vida

### CONTENIDOS:

#### Habilidades para la vida

La UNESCO establece que la **educación integral en sexualidad** debe incluir de forma prioritaria contenidos de **habilidades genéricas para la vida** como un estándar de calidad. De este modo, en el documento “**La educación integral en sexualidad: una revisión global de evidencias, prácticas y lecciones aprendidas**” (UNESCO, 2015), plantea la necesidad de incorporar contenidos como la comprensión y gestión de emociones, deseos y necesidades desde el cuidado propio y de las demás personas, la promoción del pensamiento crítico, el sentido de la responsabilidad, la comunicación y habilidades de negociación, la asertividad, la empatía... para tomar decisiones respetuosas, sanas e intencionadas sobre la sexualidad y las relaciones.

En este material, se han planteado estos contenidos con diferentes actividades durante los cuatro cursos de la ESO. Se hace un breve resumen de alguno de estos contenidos:

- A la hora de comunicarnos, hay que tener en cuenta la **comunicación verbal** (lo que decimos con palabras), la **comunicación no verbal**

(lo que comunicamos con nuestros gestos, posturas, miradas, etc.) y nuestras **emociones** (que pueden facilitar o dificultar nuestra comunicación). Las palabras respetuosas, la coherencia entre nuestra comunicación verbal y no verbal, y hablar desde la tranquilidad favorecen una comunicación efectiva y afectiva. Más información en la PD 2 de 1º ESO.

- Tres aspectos claves en la comunicación son: **escucha activa** (escuchar y hacer solo eso), **empatía** (solidarizarse con los sentimientos de la otra persona) y **respeto** (valoración positiva de la otra persona en relación a su dignidad). Más información en la PD 3 de 1º ESO.
- Para **tomar decisiones**, es necesario definir el problema y analizar la situación, ver las posibles alternativas para su resolución, valorar las ventajas y desventajas de cada alternativa, buscar información y asesoría de otras personas, tomar una decisión, ponerla en práctica y evaluar para mantener esa decisión o para cambiarla. Más información en la PD 4 de 1º ESO.
- La **asertividad** se basa en comunicar nuestras ideas, emociones, necesidades y/o deseos de forma clara y respetuosa, marcando los límites que necesitamos. Más información en las PD 5 de 1º ESO.
- Para **solucionar conflictos**, la comunicación desde el respeto es crucial, lo que supone, escuchar lo que las otras personas tienen que decir, sin interrumpir ni juzgar ni presuponer; establecer un diálogo basado en el interés, preguntando las dudas que surjan; plantear nuestras necesidades; buscar soluciones; negociar y llegar a acuerdos. Más información en la PD 5 de 2º ESO.
- Los **mensajes yo** son un tipo de comunicación asertiva que utiliza la siguiente fórmula: “Yo me siento (sentimiento) cuando tú (con-

ducta que te produce ese sentimiento), por lo que te pido/necesito (petición concreta)”. Más información en la PD 2 de 1º ESO.

- La **presión de grupo** busca que pensemos, digamos o actuemos en función de las necesidades y/o deseos de otras personas. Para hacer frente a este tipo de presión, es necesario saber realmente qué queremos y necesitamos (autoconocimiento), y actuar en consecuencia, estableciendo nuestras propias metas. Más información en la PD 6 de 3º ESO.
- La **Comunicación No Violenta** es una propuesta de comunicación basada en el respeto y los buenos tratos que pasa por observar lo que nos molesta, identificar los sentimientos que tenemos, identificar las necesidades que dan origen a esos sentimientos, concretar las acciones que necesitamos para sentirnos mejor y comunicarlas. Más información en la PD 1 de 3º ESO.
- La **Inteligencia Emocional** es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, y actuar en consecuencia, para satisfacer nuestras necesidades y deseos, al tiempo que cuidar a las otras personas. Más información en las PD 3, 4 y 5 de 3º ESO.
- Para expresar y recibir afecto contamos con nuestras **palabras**, nuestras **acciones** y el **tacto** (besos, abrazos...). Los afectos (y también el contacto y el tacto con otras personas) favorecen nuestro bienestar emocional y físico. Partiendo de este conocimiento, cada persona irá descubriendo la forma en que quiere expresar y recibir afectos. Más información en la PD 5 de 4º ESO.

Con esta PD, se completa, el bloque de **HABILIDADES**, que busca empoderar al alumnado en su independencia y autonomía para cuidarse y cuidar a otras personas.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Revisar habilidades para la vida que favorecen el bienestar personal y comunitario.
- ▶ Promover actitudes y conductas que permitan el autocuidado y el cuidado de las otras personas.

### IDEA CLAVE

El cuidado propio y de otras personas, mediante el autoconocimiento, la gestión emocional y una comunicación respetuosa, favorecen mi bienestar y el de otras personas.

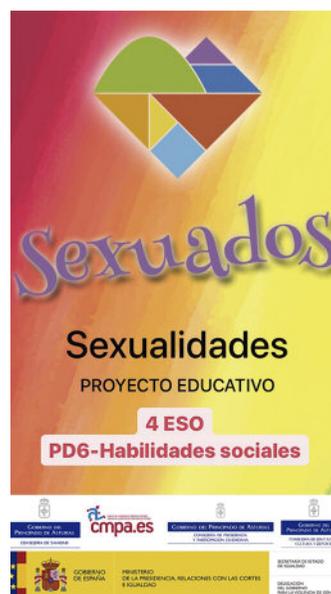
### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se propone una actividad a modo de juego Trivial para repasar los contenidos abordados en el bloque **HABILIDADES** durante la ESO (hay una presentación para ello). Como resultado del juego, se otorgan puntuaciones que permiten saber cómo el alumnado ha incorporado estos contenidos y en cuáles de ellos hay que profundizar. El profesorado puede utilizar todas las preguntas o seleccionar aquellas que considere más apropiadas para su alumnado.

## DESARROLLO

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

Se hacen varios grupos y se les propone jugar al trivial de las sexualidades, llamado Sexuados. El juego consiste en 10 preguntas, con cuatro posibilidades de respuesta y cada grupo va a tener que debatir y decidir cuál es la respuesta correcta (y dar un ejemplo para la misma).



La dinámica del juego es la siguiente: se proyecta la primera diapositiva y se lee la pregunta y las posibles respuestas; cada equipo tiene un par de minutos para decidir cuál es la correcta y un ejemplo para la misma, y escribe la opción elegida (de las cuatro posibles) en un papel. Se hace puesta en común: cada equipo levanta de forma simultánea su papel con la opción seleccionada y se apunta en la pizarra, en un cuadro preparado a tal

efecto con una columna para cada equipo. A continuación, cada equipo aporta sus ejemplos y se debate. Por último, el profesorado confirma la respuesta correcta (hay una diapositiva con la misma) y explica (si es necesario, o refuerza).

Se sigue con el mismo proceso hasta completar el juego.

Por cada respuesta correcta, se asigna 0,5 puntos y por cada ejemplo válido, otros 0,5 puntos; de esta manera, cada cuestión, si se responde de forma correcta, otorga 1 punto.

### 2. Dinámica: las preguntas finales

Tras el juego, cada estudiante escribe en un papel las dudas o preguntas que tenga sobre alguno de los temas que han aparecido en esta PD. El profesorado recoge los papeles.

### 3. Trabajo en equipo: las respuestas finales

El profesorado reparte los papeles entre los grupos de la primera actividad. Cada grupo lee las preguntas que le han tocado y les va dando respuesta, aportando también un ejemplo imaginario concreto que ilustre la misma. Cuando se termina esta tarea, se hace puesta en común.

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

- Presentación “Sexuados-Habilidades”:  
<https://n9.cl/88mlg>



**AFECTOS**

# PROPUESTA DIDÁCTICA 7:

## Me quiero

### CONTENIDOS:

#### Cuidado de la autoestima: valoración personal, autocuidados, hábitos, relaciones...

La **autoestima** es la valoración que cada persona hace de sí misma y está formada por tres componentes básicos: **pensamientos** (“yo valgo,...”), **emociones** o **sentimientos** (“me quiero,...”) y valoración del propio **comportamiento** (“yo puedo,...”). Esta auto-valoración es dinámica (no siempre tenemos el mismo nivel de autoestima y está presente durante toda la vida).

En la configuración de la autoestima, intervienen **factores biológicos** (nos predisponen con ciertos rasgos de carácter), **sociales** (mensajes del entorno) y **emocionales** (tienen que ver con la manera de gestionar la información que nos llega). Además, la información que recibimos de las personas cercanas (familia, amistades, profesorado...) juega un papel clave para establecer cómo (creemos que) somos y, por tanto, para configurar nuestra autoestima.

Todas las personas creamos un **ideal** acerca de cómo nos gustaría ser:

- Cuando la percepción de cómo somos está alejada de ese ideal, tenemos una **autoestima**

**baja**, que favorece que nos queramos poco, pensemos que no merecemos amor y/o nos cuidemos menos. Como consecuencia, puede aparecer aislamiento social (sentimos vergüenza y evitamos contactos), conductas pasivas (deseo excesivo de agradar a las demás personas) o agresivas (buscamos conflictos para tapar nuestro conflicto interior).

- Si la distancia entre el ideal y la percepción no es demasiado grande, tenemos una **autoestima buena** o **ajustada**: somos más optimistas, nos queremos más y pensamos que somos dignas de ser queridas. Esto favorece que nos alegremos de ser quienes somos, nos respetemos y cuidemos, y nos relacionemos de forma satisfactoria.

Para alcanzar una autoestima ajustada o positiva, hay cuatro **aspectos clave**:

- 1) Sentimiento de **pertenencia** a un grupo de personas con intereses comunes, y con los que se establecen vínculos que aportan seguridad (familia, amistades, parejas...).
- 2) **Aceptación** propia, con la valoración de nuestras particularidades (físicas, intelectuales...).
- 3) Capacidad de **acción** para alcanzar los propios deseos.
- 4) **Modelos** o personas de referencia, con valores y normas que nos inspiran para ir creando nuestros propios esquemas de pensamiento y conducta.

Es importante cultivar estos aspectos para cuidar nuestra autoestima, que influye en nuestro comportamiento, relaciones y bienestar. En este sentido, al sentirnos mal, podemos actuar:

- 1) **Reflexiona** sobre tu autoestima: cómo está, si influye en tu malestar y de ser así, cómo te valoras, qué te está diciendo tu voz interior, cómo te estás cuidando, relacionando...

- 2) Realiza una **autoevaluación realista**: reconoce tus cualidades y aspectos positivos (esto te permite desarrollarlos), y también tus puntos débiles (para mejorarlos o aceptarlos).

Hay una **premisa clave**: nadie es perfecta/o y además la perfección es muy aburrida, porque nuestra individualidad nos permite aprender y mejorar, y valorar la diversidad. Por otra parte, los **estereotipos de género**, según diversos estudios, todavía tienen gran influencia en la autoestima:

- Ellas se culpan más de los fallos y, como consecuencia, sienten vergüenza con más frecuencia (sobre todo, por cuestiones relacionadas con la imagen corporal o las relaciones personales). De otra parte, tienden más a atribuir sus logros y aciertos al azar, a sucesos externos o a otras personas, con lo que a su vez, se sienten menos orgullosas de sí mismas.
- Ellos atribuyen con más frecuencia sus fracasos al azar y los éxitos a su valía personal. Por lo tanto, sienten menos vergüenza y más orgullo. Cuando sienten vergüenza, es por fallos en el trabajo, en los deportes o relacionados con la potencia sexual que se supone deben demostrar.

Hay que tener en cuenta estos estereotipos, para hacerlos visibles y así poder transformarlos.

Por último, cabe recordar que la **única persona** con la que vamos a convivir siempre es una misma, por lo tanto, esa es la persona más importante de nuestra vida, a la que más tenemos que cuidar y querer, y con quien mejor tenemos que aprender a convivir.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Revisar la importancia del desarrollo de una autoestima positiva para la consecución de la autonomía personal y el bienestar, así como los factores que la favorecen y la dificultan.
- ▶ Incorporar herramientas para construir un autoconcepto y una autoestima positivos como parte del desarrollo integral de las personas.
- ▶ Identificar las capacidades propias, así como aspectos que se pueden mejorar o aceptar.
- ▶ Crear pautas de cuidados en los hábitos diarios para mantener una autoestima ajustada.

### IDEA CLAVE

**Yo puedo hacer cosas todos los días para valorarme, quererme y cuidarme, como pensamientos positivos, hábitos saludables y relaciones afectuosas.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se plantea reflexionar sobre la autoestima, vista en cursos anteriores y que será interesante repasar: autoeficacia y aceptación (PD 7 y 8 de 1º ESO), autoconcepto y autocuidados (PD 7 y 8 de 2º ESO) o habilidades (PD 8 de 3º ESO). Es importante que ninguna persona se sienta incómoda y que comparta solo lo que quiera (exposición voluntaria). El profesorado puede potenciar la autoestima de su alumnado resaltando sus cualidades y animándole a desarro-

llarlas. Al ser esta la primera PD del bloque (y esto es aplicable a todas), recordar que se busca una participación paritaria de chicas y chicos, y que las tareas en grupo sean rotativas.

### DESARROLLO

#### 1. Lluvia de ideas: “cosas” positivas

Se plantea lluvia de ideas con “cosas positivas que pensamos de otras personas” (cualidades, valores, cuestiones físicas...) sin nombrar en quien estamos pensando: aspectos que nos gusten, que admiremos... Ejemplos: buen estudiante, simpatía, bailar bien, su mirada,... Se puede hacer de palabra (el profesorado apunta en la pizarra) o cada estudiante se levanta y escribe. Una vez completada, se abre debate:

- ¿Nos ha costado pensar en cosas positivas de otras personas? Argumentad la respuesta.
- ¿Es más fácil fijarse en lo positivo o en lo negativo? ¿Por qué?
- La premisa era “cosas positivas que pensamos”. ¿Hubiese sido diferente con “cosas positivas que decimos”? ¿Qué dificultades hay para decir cosas positivas de otras personas?
- De lo que ha salido, ¿podemos identificar algunas cosas como propias? De ser así, ¿las solemos tener presente y recordárnoslas?, ¿qué razones hay para no hacerlo?
- ¿Qué es la autoestima? ¿Nos cuesta valorarnos bien? ¿Por qué?

#### 2. Trabajo individual y por parejas: “cosas” positivas y negativas

Cada estudiante escribe tres “cosas” positivas propias y otras tres negativas, identificando las que cree que puede cambiar y las que no. A continuación, se comparte por parejas y cada estudiante da su opinión sobre las “cosas” positivas y negativas de su pareja, con propuestas

de mejora para las últimas. Se hace puesta en común de forma voluntaria y se comenta:

- ¿En la parte individual, habéis tenido dificultades?, ¿cuáles?
- ¿Qué fue más difícil: pensar en “cosas” positivas propias o en negativas? ¿Por qué?
- ¿Hubo alguna dificultad para el trabajo en pareja? ¿Las “cosas” negativas que planteó vuestra pareja realmente lo eran? ¿Los comentarios que os hicieron, os sirvieron?
- ¿Qué diferencias hay entre chicas y chicos a la hora de autovalorarse? ¿Por qué?
- ¿Qué factores influyen en nuestra autoestima y en nuestras valoraciones personales?

#### 3. Trabajo en grupos: autoestima

Se hacen varios grupos y cada grupo elabora un listado con acciones para cuidar su autoestima de forma diaria. Se hace puesta en común y se elabora un listado único de toda la clase. (Hay ANEXO PARA EL PROFESORADO con propuestas). Con el listado final se puede crear un cartel bonito que permanezca colgado en el aula durante el resto del curso.

#### 4. Carta de amor

Cada estudiante va escribir una carta de amor. La persona destinataria de esta carta es... la misma que la escribe. Para ello, deben realizar el ejercicio mental de verse desde fuera y escribir las “cosas” que le enamoran y le gustan de sí mismo/a. De forma voluntaria, se pueden leer algunas y se termina con pregunta: “¿Por qué pensáis que hemos hecho este ejercicio?”. Para terminar, conclusiones e idea clave.

### MATERIALES

— ANEXO PARA EL PROFESORADO:  
**Propuestas para cuidar la autoestima.**

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### Propuestas para cuidar la autoestima

Algunas acciones concretas para cuidar nuestra autoestima de forma diaria son:

- 1) **Aceptación:** Acéptate tal y como eres, con tus cualidades y defectos, que seguro puedes mejorar. En este punto, es muy importante que los defectos no nos impidan ver las cosas positivas, que hay que reconocer y apreciar. Si es necesario, escríbelas y colócalas en un lugar visible para verlas a diario.
- 2) **Diálogo interno positivo:** Tu voz interna te habla continuamente y es necesario analizar qué te dice, si es positivo o negativo. En este último caso, te está boicoteando y colaborando en tu malestar. Hay que parar los pensamientos negativos y/o pasarlos a positivo. Asimismo, hay que evitar caer en bucles (recordar situaciones pasadas, dar vueltas a problemas sin avanzar en soluciones, adoptar actitud de víctima...). Aprender a tratarse con respeto y cariño, tal y como nos gusta que nos traten otras personas es el reto. Puedes probar esto: cada vez que te mires al espejo, sonríe y di algo bonito a tu reflejo.
- 3) **Autocuidados:** Los cuidados personales hacen que te valores más, te quieras más (lo que a su vez favorece que te sigas cuidando) y que te sientas mejor. Estos cuidados requieren solo un poco de esfuerzo y pueden comenzar con alimentación saludable, ejercicio físico, descanso adecuado y ocio saludable. En este punto, la gestión de las emociones, mediante su identificación, expresión y conducta adecuada, es también de gran importancia.
- 4) **Sentido del humor:** Reír libera endorfinas, lo que te genera sensación de bienestar. Asimismo, aprender a reírse de una misma, siempre desde el propio respeto, favorece que relativices tus problemas y tus defectos, mejorando su aceptación.
- 5) **Simplificación:** Céntrate en lo importante y en lo que te produce bienestar, olvidando personas o acciones que no son importantes o siéndolo, nos generan malestar. En estos casos, asume responsabilidades y toma decisiones; si cometes errores, aprende de ellos y vuelve a intentarlo.
- 6) **Tiempo propio:** Dedícate tiempo propio para actividades que te gusten, te hagan sentir bien... de forma solitaria o con personas que te aportan.
- 7) **Afectividad:** Da y recibe afecto, dedica tiempo a otras personas, relaciónate con quienes te valoran... Si tus necesidades afectivas no están bien cubiertas, hay más riesgo de baja autoestima y de vínculos negativos. En este sentido, las relaciones tóxicas no favorecen la autoestima, por lo que hay que transformarlas o dejarlas ir, sin idealizar a la otra persona ni sentirse culpable por alejarse.
- 8) **Ayuda:** Cuando no sepas cómo avanzar, busca el cariño y la ayuda de personas que te quieren y en las que confías. No pasa nada por pedir ayuda, todas las personas la necesitamos en determinados momentos, y ser capaz de pedirla es señal de valentía.
- 9) **Disfrutar de ti misma y de tus logros:** Reconoce y celebra lo conseguido, porque es una forma de tratarte bien y cultivar la autoestima.
- 10) **Conducta asertiva:** La conducta asertiva supone que identifiques lo que quieres y necesitas para tu bienestar, así como llevarlo a la práctica, con respeto a las demás personas pero con claridad.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 8:

## Yo soy una persona bella

### CONTENIDOS:

#### Cuidado de la autoestima: imagen corporal

La **imagen corporal** es clave en la autoestima y se puede definir como la percepción y valoración sobre nuestro propio cuerpo: ¿cómo me veo?, ¿cómo me siento con lo que veo? y ¿qué hago al respecto? En la adolescencia, cobra especial relevancia ante un proceso de transformación corporal que sorprende y, a veces, preocupa. Hay diversos **factores** que influyen:

- La sociedad patriarcal y el modelo estereotipado de belleza impuesto, más exigente con las mujeres, dificultan la aceptación y vivencia positiva del propio cuerpo. Este modelo, que desprecia las diferencias y las minorías, impone cuerpos “bellos”, con mensajes culturales y mediáticos que recibimos desde que nacemos a través de la moda, la publicidad, los medios, las redes, etc.
- Las opiniones negativas de otras personas sobre nuestro cuerpo. Ante estas opiniones, toca relativizar, usar el humor, poner límites... Asimismo, hay que tener en cuenta que nuestras opiniones sobre otros cuerpos pueden hacer daño. Muchos complejos físicos que aparecen en la adolescencia son debidos a estas opiniones, presión de grupo, comparaciones con otras personas...

- Nuestros pensamientos e ideales, influenciados por los factores previos y también por nuestro estado de ánimo, favorecen que nos veamos más atractivos/os o no. A su vez, nuestra imagen corporal condiciona nuestro estado de ánimo: si nos gusta nuestro cuerpo, aparecen vivencias positivas (alegría, orgullo...); si no nos gusta, nos ponemos tristes o nos enfadamos. Estos sentimientos negativos pueden alterar la realidad, exagerando lo que no nos gusta, generando más pensamientos negativos y obsesivos, y dando lugar a una distorsión de la imagen corporal.

La imagen corporal influye en nuestra vida social y sexualidad, y si es negativa, pueden aparecer conductas que afectan a las **necesidades afectivas** y/o **eróticas**, al creer que no merecemos la atención de otras personas: no ir a la playa para no mostrar el cuerpo, dietas no saludables, hábitos perjudiciales, evitar relaciones por miedo al rechazo... La realidad es que, en general, a todas las personas hay partes de su cuerpo que le gustan y otras que no. En este sentido, no hay un tipo de cuerpo “perfecto” o “normal”, ni siquiera más atractivo, la belleza es diversa y depende de los gustos individuales. Hay que desmontar, por tanto, el modelo estereotipado impuesto y aprender a sentirse cómoda/o con el propio cuerpo. ¿Cómo?

- Conoce tu **propio cuerpo**, comprende que es especial y único, y hay que cuidarlo.
- **Sé consciente** del **modelo estereotipado de belleza impuesto**, que está construido con ideas machistas e intereses económicos, y condicionado por la cultura, la historia...
- **Valora** lo que te gusta y reconoce lo que no, para mejorarlo o asumirlo sin preocupación, es algo tuyo que te hace especial y diferente (la diferencia te enriquece y nos enriquece).

Algunas **propuestas concretas** para la construcción de una imagen corporal positiva son: decirse cosas bonitas, actividad física, alimentación saludable, descanso adecuado, construir un estilo propio y auténtico, no criticar otros cuerpos, no compararse, comprender los propios deseos físicos (más allá del modelo estereotipado de belleza ) para evitar relaciones no deseadas, incómodas, irrespetuosas, violentas...

Por otro lado, hay un fuerte **mandato de género** que todavía exige a las chicas no solo “ser buenas” sino también “estar buenas”, para así tener éxito con los chicos y en la vida. Este mandato es más flexible con los hombres: “fofisano”, las cabezas rapadas son atractivas, la arruga es bella, las canas como signo de madurez... Es necesario desmontar estas ideas patriarcales que exigen mujeres “bellas” (con ropa, calzado, cosmética, cirugías...), al tiempo que desvincular la identidad y autoestima de las mujeres de su físico, lo que permitirá avanzar en **bienestar e igualdad**. Asimismo, hay que desterrar el uso sexista del cuerpo de las mujeres, su hipersexualización y las prácticas culturales opresoras, desde concursos de belleza hasta la mutilación genital, que refuerzan la presión sobre las mujeres y/o violan sus derechos.

Otra cuestión a tener en cuenta son la falta de respeto a las personas con **sobrepeso**, con insultos, discriminación, juicios estéticos y morales..., que pueden generar mucho sufrimiento.

De nuevo, toca reivindicar la belleza como algo **amplio**, que no solo tiene que ver con lo físico sino también con actitudes, comportamientos, valores, gestos, miradas, sonrisas..., y como algo **diverso**, con diferentes formas, cuerpos, personas..., que son bellas porque son diferentes.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Revisar la importancia del desarrollo de una autoestima positiva para la consecución de la autonomía personal y el bienestar, así como los factores que la favorecen y la dificultan.
- ▶ Incorporar herramientas para construir una imagen corporal y una autoestima positivas como parte del desarrollo integral de las personas.
- ▶ Preparar pautas de cuidados en relación a los hábitos diarios para mantener una autoestima positiva y equilibrada.

### IDEA CLAVE

**Yo soy una persona bella, con partes que me gustan y otras que no, pero estas las puedo mejorar o aceptar, porque también me hacen única y especial.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se aborda la imagen corporal, con gran influencia en la autoestima en la adolescencia (y en otras etapas). Es importante plantear las cuestiones de forma genérica para evitar que ninguna persona se sienta incómoda.

## DESARROLLO

### 1. Trabajo en grupos: imagen corporal

Se hacen varios grupos y cada grupo escribe un mensaje (no una definición) que contribuya al bienestar individual y colectivo sobre los siguientes conceptos:

- 1) Imagen corporal.
- 2) Autoestima e imagen corporal.
- 3) Belleza.
- 4) Modelo de belleza.
- 5) Belleza y género.

Se hace puesta en común, apuntando en pizarra, y se plantea debate:

- ¿Qué es la imagen corporal? ¿Cómo se construye?
- ¿Cómo influye en nuestra autoestima? ¿Qué podemos hacer para mejorarla?
- ¿Qué es la belleza? ¿Qué pensáis sobre el modelo de belleza actual?
- ¿Qué diferencias hay entre chicas y chicos en relación a las exigencias sociales y al modelo de belleza? ¿Cómo podemos avanzar en igualdad?

### 2. Cinefórum maratoniano: imagen corporal

Se mantienen los grupos anteriores y se proyectan varias piezas audiovisuales. Tras cada proyección, se plantea una cuestión para que cada grupo reflexione, debata y elabore su respuesta. Antes de la siguiente proyección, se hace puesta en común. Antes de comenzar con el maratón, es necesario señalar que la mayoría de vídeos son de mujeres, ya que ellas sufren más el modelo estereotipado de belleza, pero el objetivo es la reflexión sobre las presiones que sufren todas las personas. (Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con los vídeos del maratón y las preguntas).

### 3. La acción final: personas bellas

Se propone un último vídeo: “**Mi belleza**” (Dove, 1’30”). Cada grupo, inspirado en este vídeo y el resto, propone una acción para ayudar al resto de alumnado del centro a disfrutar de su belleza. Opcionalmente, se puede recurrir a algún tipo de búsqueda en Internet, con las etiquetas #bodyneutrality o #bodypositive, dos tendencias un poco diferentes de aceptación corporal que pueden dar lugar a debates y planteamientos interesantes para el aula.

Se hace puesta en común: cada grupo expone su acción y por qué piensa que puede ayudar a las otras personas. La clase puede seleccionar una o varias de esas ideas y llevarlas a cabo, tras valorarlas con el equipo directivo.

Se hace ronda de conclusiones e idea clave.

### MATERIALES

— Piezas audiovisuales para proyectar:

“**Qué hay detrás del selfie**”:

<https://youtu.be/alyPQBgMsHQ>

“**Dejemos de querer ser otras personas**”:

<https://youtu.be/t44b5gDeOEs>

“**Autoestima**”:

<https://youtu.be/Xfw1czAMM4Y>

“**Amigas**”: <https://youtu.be/ICeUN9j85hQ>

“**Belleza real**”:

<https://youtu.be/YlqVUmWYlFE>

“**Elige tu belleza**”:

[https://youtu.be/H26Q\\_CenFOA](https://youtu.be/H26Q_CenFOA)

“**Making of...**”:

<https://youtu.be/LMYsFnkbw8I>

“**Mi belleza**”:

<https://youtu.be/ydYAbYOhwUU>

— ANEXO PARA EL PROFESORADO:

**Maratón de imagen corporal.**

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### Maratón de imagen corporal

Se propone un **cinéfórum maratoniano** con varios vídeos. La dinámica consiste en que se proyecta una pieza audiovisual y, a continuación, se formula la pregunta relacionada con este vídeo para que, mediante el trabajo en grupos, se responda. Se hace puesta en común y tras el debate correspondiente, se pasa al siguiente vídeo y se continúa con el mismo proceso.

El profesorado puede optar por hacer completo el cinéfórum o seleccionar los vídeos que formen parte del mismo, de acuerdo a las necesidades del aula.

**Las piezas audiovisuales propuestas y las preguntas asociadas son las siguientes:**

- 1) **“Qué hay detrás del *selfie*” (Dove, 1’00”)** (Enlace: <https://youtu.be/alyPQBgMsHQ>).  
▶ Pregunta: “¿Por qué pensáis que se actúa así?”.
- 2) **“Dejemos de querer ser otras personas” (Dove, 0’46”)** (Enlace: <https://youtu.be/t44b5gDeOEs>).  
▶ Pregunta: “¿Por qué queremos cambiar cosas de nuestro cuerpo?”.
- 3) **“Autoestima” (Dove, 1’32”)** (Enlace: <https://youtu.be/Xfw1czAMM4Y>).  
▶ Pregunta: “¿Por qué vemos tan fácilmente lo que no nos gusta y nos cuesta tanto ver lo que nos gusta?”.
- 4) **“Amigas” (Dove, 1’33”)** (Enlace: <https://youtu.be/ICeUN9j85hQ>).  
▶ Preguntas: “¿Por qué nos vemos con menos belleza de la que tenemos?”,  
“¿Por qué es más fácil ver la belleza en las demás personas?”.
- 5) **“Belleza real” (Dove, 2’03”)** (Enlace: <https://youtu.be/YIqVUmWYIfE>).  
▶ Pregunta: “¿Qué opináis de este vídeo?”.
- 6) **“Elige tu belleza” (Dove, 3’40”)** (Enlace: [https://youtu.be/H26Q\\_CenFOA](https://youtu.be/H26Q_CenFOA)).  
▶ Pregunta: “¿Qué cosas podemos hacer para sentirnos personas bellas?”.

**Nota:** Se pueden completar el cinéfórum con esta pieza sobre cómo se hizo el último vídeo:  
**“Making of...” (Dove, 2’33”)** (Enlace: <https://youtu.be/LMYsFnkbw8I>).

# PROPUESTA DIDÁCTICA 9:

## Yo cuido mis relaciones

### CONTENIDOS:

#### El apego como vinculación en las relaciones. Estilos de apego

Las personas necesitamos afecto para crecer y desarrollarnos, por lo que establecemos **vínculos afectivos** con otras personas desde que nacemos. Se generan así relaciones afectivas (familia, pareja, amistad...) que se diferencian de otras (compañeras/os,...) por la construcción de un vínculo que implica espacios de intimidad, tiempo compartido, cuidados mutuos y/o expresión de afectos.

Hay una relación afectiva íntima y profunda, que se conoce como **apego**, que es duradera en el tiempo y que se caracteriza por la seguridad de que la otra persona está ahí de forma incondicional; como resultado, hay empatía, comunicación emocional y amor. Este apego surge de la necesidad que tenemos de **seguridad** y **protección**, y aparece ya al nacer con gestos del recién nacido para fijar esta relación con la persona o personas cuidadoras con el fin de asegurar su supervivencia.

El psiquiatra inglés John Bowlby formuló la **teoría del apego** para explicar cómo los bebés se vinculan instintivamente con quienes les cuidan, lo que a su vez explica el instinto de las personas para formar vínculos afectivos fuertes con otras personas durante su vida.

Según Bowlby y otras personas expertas, los primeros vínculos con las figuras de referencia (madre, padre, persona cuidadora...) responden a una necesidad biológica fundamental y van a influir en el desarrollo de la personalidad y en la manera en que cada persona crea y gestiona los vínculos emocionales cuando crece. Se considera así que hay varios tipos de apego en esta primera infancia: el apego **seguro** (el bebé se siente seguro y protegido por la persona cuidadora), el **ansioso** (no hay seguridad de disponer de la ayuda de la persona cuidadora), el **temeroso** (sensación de indefensión) o el **desorganizado** (las personas cuidadoras actúan de manera desorganizada, son imprevisibles e impredecibles).

Según esta teoría, un apego seguro en la infancia favorece **relaciones satisfactorias** en el futuro, con autoestima, confianza, expresión emocional, placer erótico y capacidad de buscar apoyo social. Sin embargo, las propias experiencias y el aprendizaje también favorecen este tipo de relaciones, incluso aunque no haya habido un apego seguro en la primera infancia.

En cualquier caso, sí es importante comprender que los vínculos que establecemos pueden ser:

- **Positivos:** Proporcionan placer, seguridad y satisfacción. Expresión de afectos, espacios de intimidad, buenos tratos, comunicación asertiva, tiempo para la relación e implicación activa para nuestro bienestar y el de la otra persona son claves en la construcción de vínculos positivos.
- **Negativos:** Provocan inseguridad, angustia, tristeza... Se basan en el bienestar individual y aparecen situaciones de dependencia, comunicación no efectiva, actitudes/conductas despotas, agresivas, de abandono...

Las relaciones de apego se pueden establecer con familia, parejas o incluso con amistades. Estas relaciones se caracterizan por **fusión** (momentos compartidos para estar con la otra persona) y **separación** (momentos propios para nuestra individualidad u otras relaciones). La fusión tiene que ver con la necesidad de afecto y/o contacto corporal. Ejemplo, un abrazo con una persona querida, aunque sea de pocos segundos, nos proporciona bienestar, seguridad, nos relaja y hasta produce un cambio en nuestra respiración y en nuestro cuerpo. A su vez, la separación es necesaria para tomar contacto propio, crear nuestro propio espacio y construir nuestra identidad. Las relaciones positivas se basan en el **equilibrio** entre fusión y separación, con momentos para cada cosa.

Los **estereotipos de género** condicionan la gestión de nuestros vínculos afectivos: ellos están más educados para ser independientes, con menor comunicación, y expresión de emociones y afectos, y con más momentos de separación para validar su masculinidad; ellas han sido educadas para ser dependientes, con mayor comunicación y expresión de emociones, y con más predisposición y búsqueda de la fusión, para complacer al hombre y cumplir con su rol de género.

En la **adolescencia**, hay muchos cambios en las relaciones. Un ejemplo de separación es con la familia al llegar la pubertad, hay una búsqueda del propio espacio y la propia identidad, al tiempo que se crean otros vínculos con amistades y parejas, que proporcionan momentos de fusión que antes se obtenían de la familia. En estas nuevas relaciones, con grupos de iguales, primeros enamoramientos, noviazgos..., y en las antiguas, es importante **construir/mantener** vínculos afectivos positivos, libres de estereotipos de género.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Entender la necesidad del ser humano de establecer contacto con otras personas para un adecuado desarrollo afectivo.
- ▶ Conocer los diferentes estilos de apego en las relaciones afectivas y de parejas.

### IDEA CLAVE

**Cuido mis relaciones con otras personas con acciones concretas como compartir tiempo y actividades, expresar afecto, cuidados, buenos tratos..., y también cuido mi relación conmigo misma, dedicándome tiempo, valorándome, con actividades que contribuyen a mi bienestar...**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se propone un tema, el del apego, que puede resultar desconocido para parte del alumnado. El profesorado quizá tenga que introducir más preguntas para llegar a los CONTENIDOS o adoptar una postura más expositiva en alguna de estas actividades.

## DESARROLLO

### 1. Trabajo individual escrito: relaciones afectivas

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

Se trata de averiguar lo que conoce la clase en su conjunto (y no cada estudiante) para así poder construir el conocimiento de forma colectiva.

Tras formular cada pregunta, se recogen los papeles antes de plantear la siguiente.

Las preguntas son:

- 1) Nombra diferentes tipos de relaciones afectivas.
- 2) ¿Cómo sabes que una relación afectiva es positiva (buena para ti)?
- 3) ¿Cómo sabes que una relación afectiva es negativa (mala para ti)?
- 4) ¿Qué es el apego?

### 2. Trabajo en grupo: relaciones afectivas

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos en función del número de cada persona. A cada grupo se le da uno de los bloques de respuestas. Se lo reparten como si fuesen cartas (para que todo el grupo participe) menos a una persona que va a ir apuntando lo que las otras leen en los papeles

recogidos. La tarea del grupo es resumir las respuestas de la clase: se recoge todo lo que es nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez.

Cuando los grupos terminan la tarea, una persona sale y expone el resumen de su grupo. Las respuestas se van apuntando en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta). Tras cada exposición, se comenta el resumen realizado. Se revisan así las cuatro respuestas y el profesorado aporta los CONTENIDOS que considere oportunos.

### 3. Trabajo en parejas: relaciones afectivas positivas

Se propone una última actividad en parejas: las parejas se van a formar con chicas, chicos y mixtas. Cada pareja va a hacer una propuesta para construir relaciones afectivas positivas, que puede construir en base a dos premisas:

- ¿Qué puedo hacer yo para que mis relaciones sean positivas?
- ¿Qué espero que haga la otra persona?

Se hace puesta en común y se debaten las diferentes propuestas, analizando si hay diferencias entre las parejas de chicas, chicos y mixtas. Como resultado de esta actividad, se puede buscar una propuesta compartida por la clase para construir relaciones afectivas positivas.

Se termina con ronda de conclusiones e ideas clave.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 10:

## Lo que pienso de las parejas

### CONTENIDOS:

#### Diferentes modelos de parejas y buen trato

Una **relación de pareja** implica, en general, establecer una relación afectiva y/o erótica con otra/s persona/s, y uno o más **vínculos** que cubren necesidades afectivas básicas. Estos vínculos pueden ser **positivos** (nos hacen sentir bien la mayor parte del tiempo, lo que no quiere decir que no hay problemas ocasionales) o **negativos** (nos hacen sentir mal con frecuencia).

A la hora de valorar nuestras relaciones, junto con el vínculo establecido (positivo o negativo), es de gran ayuda analizar nuestro espacio personal y cómo lo relacionamos con el **espacio personal** de la otra persona, para así conocer la interacción entre fusión y separación. Este espacio personal está formado por nuestro **espacio íntimo** (pensamientos, sentimientos, fantasías, acciones..., que solo conocemos nosotros/as y/o quienes decidamos), el **espacio social** (estudios, ocio..., compartido con otras personas) y el **espacio relacional** con la pareja (puede incluir, o no, partes del íntimo y social). De forma gráfica, podemos representar nuestro espacio con un **círculo** y marcar la

parte que ocupan los espacios íntimo y social. El íntimo puede ser más grande, si somos una persona solitaria, o más pequeño, si lo social ocupa más tiempo. Dentro del círculo, podemos marcar el espacio compartido con nuestra pareja (puede formar parte del íntimo, social y/o tener espacio propio).

Esta representación se puede utilizar para analizar como es nuestra relación con otra persona (pareja, un familiar, una amistad), dibujando un círculo para nuestro espacio personal, otro para el de la otra persona y conectándolos (o no) en función del espacio que se comparte:

**1) Modelo fusional:** Son dos círculos superpuestos porque las dos personas comparten casi todos los momentos de su espacio íntimo y social. Ejemplo, personas recién enamoradas que están siempre juntas. Este modelo es promocionado por los mitos del amor romántico, que considera que la fusión es la relación utópica. Sin embargo, una relación fusional, si se mantiene mucho tiempo, puede generar malestar psicológico, pues todas las personas necesitamos tiempo y espacio propios.

**2) Modelo inclusivo o de integración:** Un círculo es más pequeño y está en el interior del otro, de manera que una persona está incluida en el espacio de la otra. Es una relación de poder, con una persona dependiente que no tiene espacio propio. Es frecuente en parejas tradicionales donde la vida social de la mujer siempre incluye a su pareja, sin tiempo para ella misma.

**3) Modelo de interdependencia:** Hay espacio compartido y espacio propio para las dos personas. Este modelo favorece el desarrollo personal, y promueve relaciones igualitarias y democráticas.

**4) Modelo de separación total:** Los dos círculos no se tocan. Son relaciones puntuales y de separación inmediata, como compañeros/as de trabajo, relaciones eróticas con desconocidas/os...

**5) Modelo de soledad:** Un solo círculo, sin vínculos estrechos, debido a circunstancias como llegar a un nuevo país donde no se conoce a nadie o también por una elección personal o vivencia, por ejemplo.

Podemos pasar por estos **modelos en momentos diferentes**: fusión (al enamorarnos), luego interdependencia, se puede evolucionar a separación o soledad... Son modelos que reflejan la interacción entre fusión y separación, vistas en la PD anterior. Tener tiempo propio es una necesidad que no hay que vivir con culpabilidad y la otra persona puede aceptarlo sin frustración.

Es necesario reflexionar también sobre qué **expectativas** ponemos en la pareja: en general, partimos de una premisa de **perfección** (mejor amante, amiga/o, compañía...), marcada por la sociedad y los **estereotipos de género**: hombre valiente, fuerte, decidido, potente..., y mujer buena, afectuosa, cuidadora, bella... Son construcciones sociales que además no se corresponden con una realidad donde todas somos imperfectas, con puntos fuertes y débiles que podemos aceptar y/o mejorar.

Las parejas pueden ser de personas del mismo sexo o distinto, y puede haber relaciones de más de dos personas. Todas estas relaciones son válidas, deseables y respetables, porque una **buena pareja** es aquella que nos respeta, nos cuida y nos trata bien, esto es, nos genera bienestar.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Conocer los diferentes estilos de apego en las relaciones afectivas y de pareja.
- ▶ Aplicar diferentes principios en las relaciones afectivas.

### IDEA CLAVE

**Una buena pareja es aquella que me respeta, me cuida y me trata bien, y por lo tanto me genera bienestar la mayor parte del tiempo.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Hay una actividad individual sobre el espacio personal y su exposición es voluntaria. El profesorado puede hacer también la actividad y compartir su ejercicio, como un ejemplo (que puede ser de ficción), para que quede claro cómo se representa el espacio personal.

Por otra parte, el tema de la pareja es de gran interés en esta etapa y puede ocurrir que haya personas que consideran que tienen pareja o incluso que haya alguna pareja en el aula. Se evitará personalizar y se hablará de forma genérica sobre este tema.

Por último, hay una lluvia de ideas en movimiento donde el profesorado tomará nota sobre qué escriben chicas y chicos para hacer análisis de género.

## DESARROLLO

### 1. Dibujo individual: mi espacio personal

Se hace una breve explicación de lo que es el espacio personal, abordando el espacio íntimo y el espacio social. Se plantea representar ese espacio con un círculo y que cada estudiante dibuje uno, marcando en su interior el espacio íntimo y el social; a su vez, puede dividir esos dos espacios en otras divisiones (por ejemplo, dentro del espacio social: escuela, amistades, deportes, etc.).

Se hace puesta en común de forma voluntaria.

### 2. Dibujo por parejas: nuestro espacio compartido

Cada estudiante se une a otra/o y se convierten en pareja. Como pareja, construyen una relación imaginaria y muestran cómo es a través del dibujo de dos círculos: un círculo representa a cada persona y deben conectarlos en función del espacio compartido por esa pareja. Pueden dibujar el tipo de relación que quieran (relación ideal, en crisis, relación formada por tres personas, una pareja que lleva muchos años, pareja que se acaba de conocer...). Para la puesta en común, deben explicar su dibujo: relación que representa, espacio compartido y por qué eligieron esa relación. Se hace puesta en común y se debaten CONTENIDOS.

Para terminar, se aborda la diversidad: “¿Qué os ha parecido la diversidad de parejas que hay en clase, con parejas de chicas, chicos, heteros...?”, “¿Os gustaría que hubiese tanta (o tan poca) diversidad visible en la vida real?”, “¿Por qué?”.

### 3. Lluvia de ideas en movimiento: parejas

Se escribe en la pizarra la palabra “parejas”, y cada estudiante se levanta y escribe al menos una palabra que le sugiera ese término. Solo puede haber una persona en la pizarra y para poder sentarse, otra tendrá que ocupar su lugar. Cuando la pizarra esté llena o no salga nadie (tras 1 minuto sin movimiento), se da por finalizada.

Durante la lluvia de ideas, el profesorado observa que escriben chicas y chicos, para ver si hay diferencias y luego comentarlas.

Tras la lluvia, se repasan las palabras que han salido y se comentan.

Luego, se abre debate:

- ¿Cómo valoráis estas ideas? ¿Es realista pedir todo eso a nuestras parejas?
- ¿Qué o quiénes influyen en nuestras ideas sobre las parejas?
- ¿Hay diferencias entre lo que han escrito chicas y chicos?, ¿por qué?
- ¿Cómo deberíamos construir nuestra idea acerca de las parejas?

### 4. The end: parejas

Cada estudiante responde por escrito a la pregunta: “¿Cómo es una buena pareja?”. Se da tiempo para pensarlo y escribirlo. Tras realizar la tarea, el profesorado recoge y reparte para que cada persona lea una diferente a la que escribió.

Se apuntan las ideas en la pizarra y se hace debate final.

Para terminar, ronda de conclusiones e idea clave.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 11:

## Las parejas y yo

### CONTENIDOS:

#### Ética de las relaciones. Diferentes modelos de pareja y buen trato

Antes de tener una relación de pareja, se pasa por otras **etapas** para conocer, experimentar y ver cómo evoluciona esa relación. El deseo de ser pareja viene precedido por una atracción que nos hace desear estar con esa persona a nivel erótico y/o afectivo. Sin embargo, en ocasiones, hay presiones externas para tener pareja o internas (tenemos muchas ganas de tenerla) o esa persona nos atrae en algún aspecto (pero sabemos que no nos conviene). En estos casos, pueden aparecer intranquilidad, dependencia, malestar... A veces, también hay dudas por inexperiencia, falta de conocimiento propio, sobre la otra persona... Es lógico y forma parte de nuestro desarrollo y aprendizaje. Si tenemos dudas, toca analizar qué es lo que realmente queremos y necesitamos.

Para construir relaciones de pareja (u otras) satisfactorias, hay una premisa básica: sentirme una persona **digna de ser amada**. Es decir, tengo que quererme bien. ¿Cómo? Aplicando a las relaciones de pareja, unos **principios básicos** que incorporo también en mi relación conmigo misma/o:

- Me acepto como soy, te acepto como eres, con puntos fuertes y débiles.

- Me trato bien y no me juzgo, te trato bien y no te juzgo, sin críticas destructivas ni humillaciones.
- Confío en mí, confío en ti, sin control ni pruebas de amor.
- Me quiero, te quiero, y lo expreso.
- Cultivo mi espacio íntimo, cultivo nuestro espacio compartido, con toma de decisiones, acuerdos...
- Me doy libertad, te doy libertad, hay autonomía y se facilita el espacio social de la otra persona.
- Me cuido, te cuido, procurando buenos momentos, acompañando en los malos, dando apoyo...

Por otro lado, los mitos del amor romántico (“el amor lo puede todo”, “media naranja”...) transmiten ideas que pueden contribuir a relaciones tóxicas o, incluso, a la violencia de género. Frente a estos mitos, hay una **ética relacional de cuidados** con unos **valores imprescindibles**:

- 1) Consentimiento:** Las relaciones deben estar basadas en el deseo y consentimiento mutuos, sin presiones de ningún tipo. A veces, hay relaciones donde una persona cree que sus deseos son menos importantes, porque idolatra a la otra, teme perderla, tiene miedo... Ejemplo: relaciones con violencia de género.
- 2) Honestidad:** En cualquier relación, lo ético es expresar nuestros sentimientos, el grado de compromiso que queremos, las expectativas..., aunque eso suponga que la otra persona no quiera continuar. La honestidad crea vínculos saludables; la manipulación es propia de relaciones tóxicas.
- 3) Placer compartido:** Los deseos, las necesidades y los sentimientos de las personas que forman la relación son igual de importantes y no se priorizan unos sobre otros. Ejemplo:

las mujeres tienen el mismo derecho al placer erótico que los hombres, y pueden expresar sus deseos y necesidades.

**4) Responsabilidad compartida:** La responsabilidad es igual entre las personas implicadas y en todos los aspectos (cuidados, tareas, relaciones eróticas, salud sexual...). Esta responsabilidad puede incluir negociación y acuerdos, pero nunca cargando la responsabilidad sobre una de las personas. Ejemplo: los hombres también tienen que asumir la prevención de embarazos.

**5) Derecho a la desvinculación:** Tenemos derecho a terminar una relación. El cómo se haga depende de las circunstancias pero, en general, se recomienda cara a cara y buscando cuidar a la otra persona. Si es una relación abusiva, hay que garantizar la propia seguridad antes de terminar, porque a veces la violencia más visible comienza para muchas mujeres cuando dejan a sus parejas.

A la hora de hablar de relaciones, usamos **pareja**; en ocasiones, se ha hecho en plural (**parejas**), porque se puede tener más de una, incluso a la vez. En nuestra sociedad, por cuestiones históricas, culturales y religiosas, la relación aceptada social y legalmente es la pareja, entendida como dos personas. Hasta hace relativamente poco, solo la pareja heterosexual tenía reconocimiento legal como matrimonio. Desde 2005, las parejas homosexuales también se pueden casar en España (no por la iglesia). Sin embargo, hay **otro tipo de relaciones posibles** no reconocidas por la ley: relaciones abiertas, poliamor, tríos..., estas están amparadas por el derecho sexual de las personas a decidir con quién establecen sus relaciones. El respeto, de nuevo, toma sentido para que cada persona pueda ser quien quiera ser y amar a quien quiera amar.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Aplicar diferentes principios (consentimiento, placer, bienestar compartido, igualdad, salud y diversidad) en las relaciones afectivas.
- ▶ Destacar la importancia de la ética de cuidados en las relaciones afectivas y de pareja.
- ▶ Aplicar valores de igualdad y respeto a los diferentes modelos de pareja y relaciones.

### IDEA CLAVE

**El consentimiento, la honestidad, el placer y el bienestar compartidos, y el derecho a romper una relación, son valores clave para cuidar con ética a nuestras parejas.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Hay una actividad donde se puede optar por una lectura o representación teatralizada. Se puede animar a la representación, dando tiempo y apoyo. Por otra parte, la actividad de la webserie plantea otro tipo de relaciones diferentes a la pareja tradicional. El respeto es la clave: cada persona puede tener preferencia sobre un tipo de relación, sin imponerlo y respetando al resto.

### DESARROLLO

#### 1. Trabajo en grupo con cuentos: parejas

Se hacen varios grupos, se lee un relato breve con una serie de preguntas finales y cada grupo

responde a estas cuestiones. Tras el trabajo en grupo, se hace puesta en común y se debate.

**Relato 1:** “El príncipe, 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 despejó y abrió los ojos, despertando del larguísimo sueño. Al ver frente a sí al príncipe, murmuró: “¡Por fin habéis llegado!”... El encantamiento se había roto. La princesa se levantó y tendió su mano al príncipe... 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”.

- Preguntas: “¿Qué pensáis del príncipe?”, “¿Y de la princesa?”, “¿Qué opináis del final?”.
- Puesta en común y debate: “¿Qué podemos valorar a la hora de decidir tener pareja?”.

**Relato 2:** “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 perdicés? ¿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”.

- Preguntas: “¿Qué pensáis del príncipe?”, “¿Y de la princesa?”, “¿Qué opináis del final?”.
- Puesta en común y debate: “¿Cómo sabemos si alguien puede ser una buena pareja?”.

#### 2. Trabajo creativo con cuentos: parejas

Se mantienen los grupos y cada uno escribe un breve relato donde hay una relación que consideran que es satisfactoria y buena para quienes la forman. En el relato, deben incluir quién forma parte de la relación y mostrar por qué es satisfactoria y buena. Se hace puesta en común: cada grupo lee su relato (o lo representa) y explica los valores que quería transmitir. Se comenta entre toda la clase y se sigue con el siguiente grupo, y así sucesivamente. Se concluye con un debate: “¿Qué valores consideráis imprescindibles para una relación?”. Se pueden ir apuntando en la pizarra y valorando entre toda la clase.

#### 3. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T04x02 - “La relación”)

Tras la proyección, el debate: “¿Qué os ha parecido el capítulo?”, “¿Qué relaciones nombran?”, “¿Hay alguna otra relación que se pueda añadir?”, “¿Cómo valoráis estas relaciones?”. Se selecciona final, se proyecta y se comenta.

Se cierra con conclusiones e idea clave.

### MATERIALES

— “Niogro & Niprincesa”, temporada 4, capítulo 2 - “La relación”:  
<https://youtu.be/VzPnbe9XIBE>

# PROPUESTA DIDÁCTICA 12:

## Yo gestiono mis rupturas

### CONTENIDOS:

#### Gestión de rupturas

En la adolescencia surgen **nuevas relaciones**, diferentes a las vividas en la infancia: la amistad se vuelve más importante, el grupo de iguales adquiere una influencia clara, pueden aparecer los primeros enamoramientos, las primeras “parejas”..., y también se producen **rupturas**. Estas rupturas afectivas (amistades, familiares, parejas...) forman parte de la **vida**, porque cambiamos y cambian también las otras personas y/o las circunstancias (por ejemplo, nos vamos a estudiar fuera). En el caso de las relaciones de noviazgo, en ocasiones, estas rupturas están provocadas porque una de las personas descubre que la otra no es como creía o ya no le gusta como antes o simplemente comprende que esa relación no le conviene. Este último punto es importante porque ante una relación tóxica, merece la pena reflexionar sobre su continuidad, aunque sintamos frustración o dolor por romper ese vínculo. No es saludable estar con alguien que no nos trata bien o en una relación que nos genera más malestar que bienestar. Ante una ruptura, las **vivencias** son muy **diferentes**: algunas personas experimentan más dolor, durante más tiempo, otras lo superan con facilidad... Hay que tener en cuenta que en una ruptura

hay diferentes posiciones, ya que puede ser elegida (tomamos la decisión), compartida o impuesta (la decisión la toma la otra persona o causas externas). En cualquier caso, hay cambios (se pierde el vínculo y se gana la posibilidad de otras oportunidades) y **emociones**:

- En general, las emociones suelen ser muy **intensas** y **variadas**: desde una profunda tristeza y angustia hasta sentimientos de impotencia o rabia.
- La **persona que deja la relación** puede sentir tristeza, cólera, miedo, ambigüedad (dudas sobre romper la relación, miedo a hacerlo...)... A veces, no es fácil dejar una relación porque hay buenos tratos y sentimientos positivos. En este punto, se recomienda buscar el momento oportuno, comunicación asertiva y cuidar a la otra persona.
- La **persona que recibe la ruptura** puede sentir abandono, impotencia, angustia, sensación de vacío, de muerte y también, posteriormente, tristeza y rabia.
- Hay diferencias por **cuestiones de género**: ellos suelen mostrar rabia y agresividad, ocultando sus verdaderas emociones, y ellas están más tristes y lo pueden vivir con más culpabilidad.

La gestión positiva de nuestras emociones en estas situaciones es clave para recuperar nuestro **bienestar emocional**, entendiendo que hay una necesidad y una posibilidad de cambio ante una ruptura, a veces porque es lo que deseamos, otras porque es lo que tenemos que aceptar. De este modo, cuando sufrimos una pérdida de una amistad, familiar o pareja, hay que pasar por un **proceso de duelo**. (Más información en la PD 13 de 2º ESO). En general, se asume que hay varias **fases**: negación, cólera, negociación, tristeza, aceptación y agradeci-

miento. Cada persona va a experimentar este proceso de forma única (más o menos dolor, más o menos tiempo...), pero hay **acciones concretas** que podemos llevar a cabo para contribuir a nuestra recuperación y bienestar:

- **Identificar** y **expresar** nuestras **emociones**.
- **Compartir** emociones y afectos con personas de confianza, así como buscar su cariño, compañía y ayuda. A veces, hay que pedir esta compañía, y se puede sentir vergüenza por hacerlo, pero las personas que nos quieren van a agradecer que nos apoyemos en ellas.
- **Hábitos saludables**: Alimentación, ejercicio, descanso, ocio saludable,... En este punto, cortar los bucles de pensamientos negativos o pasarlos a positivos es otra recomendación.
- **Conducta pro activa y positiva**, con actividades que generen bienestar. Cada persona debe buscar las suyas (bailar, viajar, silencio, hablar con alguien...). Una opción es la técnica “contacto cero”, que consiste en cortar cualquier comunicación con nuestra ex pareja (al menos por un tiempo), para superar la dependencia emocional y los patrones intermitentes de “romper”-“volver”-“romper”...
- **Terapia psicológica**: Acudir a terapia es otra alternativa válida, por la que no hay que sentir vergüenza; al contrario, es motivo de orgullo saber pedir ayuda cuando se necesita.

Los **estereotipos de género** condicionan también la gestión de las rupturas, exigiendo hombres fuertes (asociando así, de forma errónea, fortaleza con ocultar emociones y/o agresividad) y mujeres víctimas o culpables (como si fuesen responsables). Cada persona es libre para sentir y expresar sus emociones, y gestionar su ruptura de forma autónoma, sin presiones ni estereotipos de género, para así poder tener otras vivencias emocionales positivas.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- Conocer diferentes alternativas para gestionar las rupturas sentimentales.

### IDEA CLAVE

**Ante una ruptura, es saludable expresar nuestras emociones, buscar compañía y afecto en otras personas, cuidarse con hábitos saludables, pedir ayuda cuando se necesita y tener una actitud orientada a la recuperación emocional.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se va a realizar una actividad de visualización, que requiere responsabilidad por parte del alumnado para implicarse en la misma y permitir que se lleve a cabo. Quizá sea necesario recordar la confianza en el grupo para realizar este tipo de actividades y hacerles ver la necesidad de que sigan las instrucciones y sean respetuosas/os con el resto de compañeras/os. Para guiar la visualización, por otro lado, es necesario contar con música relajante en segundo plano, y hablar con voz tranquila y suave, haciendo pausas para dar tiempo a que se entre en dicha visualización.

## DESARROLLO

### 1. Breve explicación teórica-participativa: rupturas

Se plantea que, a partir de la adolescencia, nuestras relaciones cambian, y las amistades y las parejas cobran más importancia que en la infancia. Estas nuevas relaciones, a veces, se acaban y hay rupturas, que es el tema de esta PD.

Partiendo de esta premisa, se proponen unas cuestiones para construir contenidos de forma participativa:

- ¿Cómo pensáis que se viven las rupturas?, ¿por qué?
- ¿Qué emociones suelen salir? ¿Cómo se suele actuar tras una ruptura?
- ¿Las viven igual chicas y chicos?, ¿qué diferencias hay?

### 2. Trabajo en grupo con un caso: rupturas

Se hacen cinco grupos y se lee un caso con varias partes. Tras leer cada parte, el profesorado plantea dos preguntas para que cada grupo responda.

Tras el trabajo en grupo, se hace puesta en común, se debaten las respuestas y se lee la siguiente parte del caso.

El caso y las preguntas para cada parte se encuentran en el ANEXO PARA EL PROFESORADO.

### 3. El debate final: rupturas

Tras cerrar el caso con los finales de los grupos, se plantea un debate sobre dos temas:

- 1) Género: “¿Cómo os habéis imaginado a Álex y a Noa: chicas, chicos, chica y chico, otros?”, “¿Por qué?”, “¿En función de la pareja (lesbiana, gay, hetero, otra), la historia hubiese sido diferente?”, “¿Por qué?”.
- 2) Realidad: “Habéis dado consejos a Álex y Noa, pero en su situación ¿actuaríais como habéis indicado?”, “¿Por qué?”, “¿Qué dificultades hay para auto-aplicar los consejos que damos a otras personas?”.

Se cierra con ronda de conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

— ANEXO PARA EL PROFESORADO:  
**Una ruptura.**

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### Una ruptura

Se propone la lectura del siguiente caso, formado por varios fragmentos. Tras leer cada fragmento, se plantean cuestiones para que el alumnado resuelva de forma grupal. Se hace puesta en común y se sigue con el siguiente fragmento y cuestiones, y así sucesivamente. **El caso es el siguiente:**

1) “Álex y Noa se conocen en 1º ESO e inmediatamente conectan. En 2º ESO, su amistad ya es de *best friends* y comparten casi todos sus momentos de ocio. En 3º ESO, la amistad pasa a algo más y se enrollan, decidiendo convertirse en pareja. Pero al llegar 4º ESO, Noa le confiesa a otra buena amistad que quiere romper la relación, pero no sabe cómo hacerlo porque teme perder a la persona que más quiere como amiga, pero no como pareja”.

- ▶ Preguntas para cada grupo: ¿Qué emociones pensáis que tiene Noa? ¿Qué consejos le daríais?
- ▶ Se hace puesta en común y se debaten las respuestas.

2) “Álex no sabe nada de lo que le pasa a Noa y siguen haciendo planes sin notar ningún cambio. Sin embargo, una amistad le cuenta que conoce a una persona que ha estado chateando con Noa en una red de ligue. El estado declarado por Noa es “casi sin pareja” y le ha contado a esa otra persona que de momento no queda con nadie porque está a punto de romper su relación”.

- ▶ Preguntas para cada grupo: ¿Qué emociones pensáis que tiene Álex? ¿Qué consejos le daríais?
- ▶ Se hace puesta en común y se debaten las respuestas.

3) “Álex decide evitar el enfrentamiento y calla. Noa tampoco da ningún paso. La relación continúa pero ahora sí se resiente: las conversaciones no fluyen, las miradas se pierden, los contactos físicos son fríos, hay silencios incómodos, se anulan planes... Noa no se atreve a decirle lo que siente a Álex y Álex teme lo que pasará si confiesa a Noa lo que sabe”.

- ▶ Preguntas para cada grupo: ¿Qué emociones pensáis que tienen? ¿Qué consejos les daríais?
- ▶ Se hace puesta en común y se debaten las respuestas.

4) “La situación se hace insoportable y finalmente, Noa o Álex (quién decidáis) saca el tema y hablan sobre ello. Se produce una discusión, hay reproches y se dicen cosas feas. Álex no quiere escuchar más a Noa y se va. Noa se queda con la

palabra en la boca y se marcha también a su casa. Más tarde, ve a Álex en línea y piensa en llamar o escribir”.

- ▶ Preguntas para cada grupo: ¿Qué emociones pensáis que tienen? ¿Qué consejos les daríais?
- ▶ Se hace puesta en común y se debaten las respuestas.

5) “No hay contacto entre Noa y Álex. Álex se ha encerrado en casa y evita salir. Se ha descuidado en el aseo, aspecto, alimentación y descanso, lo que ha provocado discusiones con su familia. Por su parte, Noa no para en casa y sale hasta tarde, pasándose con el alcohol, lo que también le trae broncas en casa”.

- ▶ Preguntas para cada grupo: ¿Qué emociones pensáis que sienten? ¿Qué consejos les daríais?
- ▶ Tarea final para cada grupo: Escribe un final para esta historia.
- ▶ Se hace puesta en común y se debaten las respuestas.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 13:

## Yo identifico situaciones de maltrato

### CONTENIDOS:

#### Prevenir la violencia de género o por orientación/identidad.

#### Recursos

Durante la adolescencia, surgen nuevos vínculos afectivos y/o eróticos, tal y como se abordó en PD anteriores y, al tiempo, también pueden **aparecer** o **intensificarse** comportamientos violentos, como la violencia de género, el sexismo, la LGTBI-fobia o la violencia intragénero.

La **violencia sexista** o **de género** es la que sufren las mujeres por el hecho de ser mujeres. En este sentido, el Ministerio de Sanidad define la violencia de género como aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de sus parejas o ex-parejas y se produce de forma continuada en el tiempo y sistemática en la forma. Hay diferentes formas de violencia, como ya se recogió en la PD 12 de 3º ESO, desde formas más invisibles o sutiles (críticas a la forma de vestir, chantajes emocionales, enfados por no dedicarle tiempo...) hasta otras más visibles y peligrosas (como agresiones sexuales o violencia física). A veces, se habla de violencia psicológica, física y/o sexual como si ocurrieren por separado, pero generalmente el **maltrato psicológico** suele estar presente con las

otras violencias y es el que las precede. En cualquier caso, la violencia contra las mujeres es un tema complejo y anclado en nuestra sociedad que hay que visibilizar y comprender, para lo que puede ser de ayuda la **Teoría del “ciclo de la violencia”** (existe un ANEXO PARA EL PROFESORADO con información sobre este tema).

La **violencia intragénero** es la que se produce entre personas y parejas no heterosexuales. Con frecuencia también está invisibilizada por diversas razones, entre ellas la homofobia y transfobia interiorizadas de las personas que la sufren, y por el sexismo que castiga a las personas que no se adaptan a la norma heterosexual. Es necesario, por tanto, visibilizar que en el colectivo LGTBI+ también se reproducen roles de género, relaciones de poder y comportamientos violentos. Asimismo, las personas LGTBI+ también pueden sufrir **violencia por causa de su orientación o identidad** por parte de personas homófobas conocidas o desconocidas. La homofobia, transfobia, lesbofobia, bifobia o intersexfobia es la aversión o discriminación contra personas homosexuales, trans, lesbianas, bisexuales o intersexuales, o contra personas que se salen de la norma asociada a su sexo/género. Se usa la palabra “homofobia” de forma genérica para referirse a la discriminación por orientación o identidad.

Estas violencias (sexistas, de género, intragénero, homófobas) tiene un origen muy concreto: el **heteropatriarcado**, un sistema político, social, cultural y económico, que quiere imponer una forma de entender la sociedad, la familia y la sexualidad basada en:

- La superioridad del hombre sobre la mujer (**patriarcado**).
- La heterosexualidad como única orientación posible.

El propio sistema ha creado toda una batería de **argumentos** para justificar estas violencias: se niega el problema desacreditando los datos, se oculta información general o situaciones concretas, se culpabiliza a las mujeres o al colectivo LGTBI+ (por provocar, por no protegerse, por buscárselo...), se defiende a los agresores (son víctimas de denuncias falsas, se quiere castigar a los hombres como colectivo), se ridiculiza y se mina la autoestima de las víctimas, se promueven los mitos del amor romántico... En ocasiones, también se relativizan estos comportamientos por ser cuestiones sutiles (son bromas, forman parte de la seducción, son cosas de jóvenes o de pareja que deben resolver entre ellos...) y cuando una persona los denuncia, se suele reprochar su hipersensibilidad o excesiva susceptibilidad.

Ninguno de estos argumentos pueden ser **excusas** para comportamientos que hieren y que tienen que ver con las acciones de las personas que maltratan, no de las que las sufren. En la construcción de una sociedad basada en los buenos tratos, si queremos ser parte activa, debemos comprender que si nuestras palabras o actos hieren a una persona, debemos respetar ese sentimiento y hacer algo tan simple como cambiarlos.

Asimismo, ante una situación de maltrato, por muy “sutil” que sea, la persona que lo sufre puede des-culpabilizarse y empoderarse para frenar esta situación con **acciones de protección** (comunicación asertiva, alejarse de esa persona, pedir ayuda, denunciar...).

Frente a este sistema opresor y ante todas estas violencias, hay que lanzar un mensaje claro y contundente: cualquier forma de maltrato o violencia, por muy sutil que sea, es un **atentado contra los derechos humanos** y no es justificable.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Elaborar estrategias para prevenir la violencia de género y cualquier tipo de violencia por razones de orientación/identidad.

### IDEA CLAVE

**Cualquier maltrato o violencia de género u homófoba, por sutil que sea, es un atentado contra los derechos y no es justificable.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se aborda el tema del maltrato o violencia de género y por razones de orientación o identidad. Estas violencias también están presentes en la adolescencia con formas sutiles (bromas, insultos, humillaciones,...), aunque a veces también pueden aparecer expresiones más graves (amenazas, chantajes, agresiones...). La finalidad de esta PD es que todas las personas sepan identificar las diferentes formas en que se expresan estas violencias y que comprendan que se puede actuar, aunque no se sufra, para ser parte activa de la solución. Asimismo, las personas que sufren estos maltratos no tienen que sentirse culpables y deben saber que siempre pueden buscar ayuda, pues hay recursos para ello. Esta PD completa otras en las que ya se abordaron estas temáticas: PD 21 de 2º ESO y PD 12 de 3º ESO, donde hay información que puede ser de utilidad.

## DESARROLLO

### 1. Cinefórum: “Historias de micromachismos” (el diario.es; 2'10")

Se proyecta el vídeo y, a continuación, se plantea trabajo en grupos con composición diferente: chicas, chicos y mixtos. Cada grupo va a responder a las siguientes preguntas:

- 1) Tema: “¿De qué va este vídeo, cuál es su tema?”.
- 2) Valoración: “¿Qué os ha parecido, qué opináis de lo que dice la protagonista?”.
- 3) Violencias: “Haced un listado de situaciones de violencia que sufren las mujeres”.

Se pone en común, se debate y se analiza si hay diferencias en función de la composición de los grupos. Se plantea pregunta final para debate: “¿Qué es la violencia de género y cómo se ejerce?”

### 2. Cinefórum: “El horizonte de la injuria” (serie “Glee”, 1x20, 3'39")

Se mantienen los grupos de trabajo y cada grupo va a responder a estas preguntas:

- 1) Tema: “¿De qué va este vídeo, cuál es su tema?”.
- 2) Valoración: ¿Qué os ha parecido, qué opináis de lo que sucede?”.
- 3) Violencias: “Haced un listado de situaciones de violencia contra personas por su orientación o identidad”.

Se pone en común, se debate y se analiza si hay diferencias en función de la composición de los grupos. Se plantea pregunta final para debate: “¿Qué es la violencia homófoba y cómo se ejerce?”.

### 3. Cuestionario individual

Se propone que cada estudiante haga un cuestionario individual (ANEXO PARA EL ALUMNADO), que no va a tener que compartir. La propuesta es que reflexionen, se tomen su tiempo y lo completen.

A continuación, se hace debate:

- ¿Qué tal, cómo os habéis sentido haciéndolo?
- ¿Alguna cuestión que queráis compartir?
- ¿Qué os han parecido las cuestiones planteadas?
- ¿Creéis que son frecuentes o poco frecuentes en las relaciones entre adolescentes? ¿Por qué?

### 4. La pregunta final

Se plantea una pregunta final:

- Cuando identificamos una situación de maltrato en nuestra vida, ¿qué se puede hacer?

(Este tema se aborda en la PD siguiente, pero se puede ir avanzando con lo que el alumnado planteó).

Para terminar, conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

- “Historias de micromachismos”: <https://youtu.be/ihAX4geDkul>
- “El horizonte de la injuria”: <https://youtu.be/gwqJ9gIWkyQ>
- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **La Teoría del “ciclo de la violencia”.**
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: **Cuestionario sobre mis relaciones.**

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### La Teoría del “ciclo de la violencia”

La Teoría del “**ciclo de la violencia**”, formulada por la antropóloga Leonor Walker en 1979, es muy útil para comprender la violencia de género. Esta teoría contempla tres fases en una relación “violenta”:

#### FASE 1

**Acumulación de la tensión:** Se produce un aumento de conflictos en la pareja, el hombre que ejerce violencia es hostil, aunque aún no lo demuestra con violencia física, y la mujer en situación de violencia trata de calmar la situación y evita hacer aquello que cree que disgusta a su pareja, pensando que puede evitar la futura agresión. Esta fase puede durar varios años.

#### FASE 2

**Explosión de la violencia:** No hay comunicación y entendimiento, y el maltratador ejerce la violencia en su sentido amplio, a través de agresiones verbales, psicológicas, físicas y/o sexuales. Es en esta fase cuando se suelen denunciar las agresiones o se solicita ayuda, ya que se produce en la víctima lo que se conoce como “crisis emergente”.

#### FASE 3

**Arrepentimiento:** Desaparece la tensión y la violencia, y el hombre se muestra arrepentido por lo que ha hecho, colmando a la víctima de promesas de cambio. Esta fase también se conoce como “luna de miel”, porque el hombre se muestra amable y cariñoso, emulando la idea de vuelta al comienzo de la relación. A menudo, la víctima concede al agresor otra oportunidad, creyendo en sus promesas. Esta fase hace más difícil que la mujer trate de poner fin a su situación ya que, incluso sabiendo que las agresiones pueden repetirse, en este momento ve la mejor cara de su agresor, lo que alimenta su esperanza de que puede cambiar. Sin embargo, esta etapa de arrepentimiento dará paso a una nueva fase de tensión.

El ciclo se repetirá varias veces y, poco a poco, la última fase se irá haciendo más corta y las agresiones cada vez más violentas. Tras varias repeticiones del ciclo, la fase 3 llegará a desaparecer, comenzando la fase de tensión inmediatamente después de la de explosión violenta.

El “ciclo de la violencia” es la consecuencia de un proceso que se inicia mucho antes y que tiene que ver con otros tipos de violencia, que sí son más cercanas y cotidianas, también en las relaciones afectivas entre adolescentes: faltas de respeto, insultos, gritos, actitudes de control, celos, normas para vestir, salir, etc.

**Material complementario para el profesorado:** <https://youtu.be/rVXnPyEEIsU>. En el marco de unas jornadas de formación del profesorado, la socióloga Carmen Ruíz Repullo utilizó el cuento “Pepa y Pepe” para mostrar de qué manera las y los adolescentes acceden al peligroso círculo de la violencia de género. Los ejemplos que utiliza son el resultado de su investigación “Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes” (Instituto Andaluz de la Mujer, 2016). Este vídeo es un fragmento del subido por el CEP de Orcera bajo el título “Graduando violencias cotidianas. La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales”, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=i1guBOph8J8&t=0s>.

## ANEXO PARA EL ALUMNADO:

### Cuestionario sobre cómo soy en mis relaciones

Se propone este cuestionario para valorar cómo son nuestras relaciones. Para realizarlo, puedes pensar en una sola persona que sea importante para ti (pareja, familia, amistad...) o pensar en una persona diferente para cada cuestión. Es un ejercicio para tu reflexión personal, por lo que no será necesario que comentes el resultado.

Reflexiona sobre cada cuestión y pon una **X** debajo de cada columna según los siguientes valores:

1 Frecuente

2 Poco frecuente

3 Nunca

	1	2	3
Cuando habla me corta, no me escucha, no tiene en cuenta lo que digo			
A veces, me grita, me insulta o me humilla comparándome con otras personas			
Siempre cree que tiene la razón, no admite mis opiniones, le molestan mis ideas			
Quiere que cambie mi forma de ser o de vestir o de peinarme o de hablar			
Me mira o quiere mirar mi móvil, sin mi consentimiento			
Quiere saber dónde estoy siempre, todo lo que hago y que no tenga secretos			
Es indiferente o critica mi esfuerzo, mis estudios, mis logros..., mis sueños			
Me culpa de cosas que ocurren que son su responsabilidad			
Impone o crea normas en la relación según le conviene			
Indiferencia afectiva (no expresa afecto con palabras, ni gestos, ni acciones...)			
Me miente o me oculta cosas que son importantes			
Hago cosas que no me apetecen mucho, para que no se moleste			
Critica a mis amistades o familiares y desconfía de estas personas			
Solo quiere que esté con él/ella, no le gusta que salga con mis amistades			
Me ha hecho daño de forma física			

#### Nota:

Si has respondido 1 en alguna cuestión, esa relación puede no estar basada en el respeto ni en la igualdad, y sí en el maltrato. Si la respuesta a la última cuestión NO es 3, podrías estar en una situación de violencia.

Recuerda que tu vida es lo más importante y que nadie puede maltratarte ni agredirte físicamente. Pide ayuda si crees que estás en una situación de maltrato y/o tienes miedo.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 14: Puedo hacer cosas contra la violencia

## CONTENIDOS:

### Prevenir la violencia de género y por razones de orientación/identidad. Recursos

Toda violencia o maltrato, como los que ocurren contra las mujeres por el hecho de serlo (dentro y fuera de la pareja) o contra las personas LGTBI+, atenta contra los **derechos humanos** y es injustificable. En una sociedad con estos derechos, deben primar los buenos tratos, como parte del derecho a la dignidad y al respeto que tenemos todas las personas, y no solo unas pocas privilegiadas como, por ejemplo, los hombres blancos heterosexuales sin diversidad funcional. Esto no quiere decir que estos hombres sean malas personas o ejerzan la violencia, sino que nuestra sociedad se ha configurado sobre la discriminación y/o desigualdad de mujeres, de personas de otras etnias, LGTBI+ o con diversidad funcional, por ejemplo.

Muchos estudios detectan violencia de género y LGTBI-fóbica en la adolescencia, por lo que es necesario transmitir que todas las personas (y no solo las que sufren violencia) pueden ser parte activa de la prevención y la solución. De nuevo, hay que recordar que la violencia se pre-

senta de muchas formas, también con maltratos sutiles, que no se pueden excusar y son formas de violencia. Ante estas situaciones, algunas **propuestas para la acción** son:

- **Justificación cero:** No justificar nunca este tipo de actos ni relativizar por compañerismo o, en el caso de parejas, por miedo a perder la relación o el amor de la otra persona.
- **Tolerancia cero:** Si pasa, no es “normal” y nos podemos posicionar claramente en contra de cualquier tipo de maltrato o violencia machista u homófoba, por muy sutil que sea (ejemplo, no participando o parando bromas humillantes o chistes discriminatorios).
- **Acción inmediata:** Poner nombre, solicitar que pare o denunciar (si es posible) cualquier maltrato o violencia desde el primer momento, bien sea hacia nuestra persona o hacia otra.
- **Separación de los agresores:** Alejarse de las personas que ejercen violencia (aunque sea la pareja).
- **Apoyo cercano:** Hablar de este tema con personas de confianza o queridas, tanto si observamos este tipo de violencia, para pedir consejo, o si la sufrimos, para solicitar apoyo.
- **Ayuda profesional:** Hay profesionales (profesorado, personal sanitario...) que pueden contactar con otros especializados. De igual modo, hay un teléfono de apoyo a las víctimas de violencia: **016**.
- **Educación en sexualidades** es un derecho de las personas para una vivencia de su sexualidad de forma saludable y placentera, y para establecer relaciones con buenos tratos.

Como se abordó en la PD 16 de 3º ESO, en Asturias, hay **recursos** para la salud sexual, entre los que se incluyen el apoyo a las víctimas de violencia de género y también de violencias homófobas:

- La **Red de Centros Asesores de la Mujer de Asturias** proporciona información y asesoramiento jurídico gratuito. Más información: <https://iam.asturias.es/inicio>
- El **Servicio de Apoyo Psicosocial**, del Servicio de Salud del Principado de Asturias y el Instituto Asturiano de la Mujer, ofrece apoyo psicológico. Más información: <https://iam.asturias.es/servicio-de-atencion-psicosocial>
- **Tok Tok**, de Milenta Mujeres, ofrece un servicio de atención integral e individualizada en el proceso de superación de la violencia machista, con asesoramiento, acompañamiento emocional y atención psicosocial. Más información en: <https://www.milenta.org/inicio/tok-tok/>
- El **Servicio de Atención Telefónica a víctimas de LGTBI-fobia**, de XEGA y el Gobierno del Principado de Asturias, tiene un teléfono de apoyo y asesoramiento: **635 17 86 34**.
- Hay otro **teléfono de información y asesoramiento jurídico en materia de violencia de género: 016**. Las llamadas no aparecen en la factura, pero sí en el registro del móvil (habría que borrarlo).
- **Asexora**, del Conseyu de la Mocedá d'Asturies, es un servicio de información sexual, a través del e-mail: [asexora@cmpa.es](mailto:asexora@cmpa.es). Es gratuito, anónimo y contesta con rapidez cualquier duda que se plantee, ofreciendo información, asesoramiento y/o derivación.
- Hay varias **entidades LGTBI+** que prestan apoyo: Disex, Bujarras Asturias, Diversex, XEGA o Kaleide (sus contactos están en Internet y disponibles en la PD 16 de 3º ESO).

En conclusión, ningún maltrato es **justificable** y hay recursos de apoyo y asesoramiento para hacerles frente.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVO

- ▶ Elaborar estrategias para prevenir la violencia de género y cualquier tipo de violencia por razones de orientación/identidad.

### IDEA CLAVE

Todas las personas podemos hacer cosas contra situaciones de maltrato o violencia: identificar estas agresiones, pedir que paren, alejarse de las personas agresoras, buscar ayuda o denunciar.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Esta propuesta se plantea como continuación de la anterior, que habría que realizar previamente. Las indicaciones, por tanto, son las mismas. Se usa un vídeo que dura casi 10 minutos, pero es importante que el alumnado escuche otras realidades, como la de este chico trans.

## DESARROLLO

### 1. Cinefórum: Vídeo “Vida social y rechazo” (Marcos Durán, 9'42'')

Tras el visionado, se hace debate:

- ¿Qué pensáis de lo que cuenta?
- ¿Creéis que estas situaciones siguen ocurriendo hoy en día? ¿Por qué?
- ¿Qué papel jugamos nosotras/os en situaciones como las que cuenta Marcos o en otras que perpetúan el machismo o la homofobia?

### 2. Cuestionario individual

Se propone que cada estudiante haga un cuestionario individual, que no va a tener que compartir (hay un ANEXO PARA EL ALUMNADO).

La propuesta es que reflexionen, se tomen su tiempo y lo completen.

A continuación, se hace debate:

- ¿Qué tal, cómo os habéis sentido haciéndolo?
- ¿Alguna cuestión que queráis compartir?
- ¿Qué os han parecido las cuestiones planteadas?
- ¿Creéis que todas las personas podemos hacer cosas para mejorar el trato hacia las demás personas? ¿Propuestas?

### 3. Cinefórum: Vídeo “Soy gay, yo confío en ti” (Canal “Lo que un gay quiere”, 5'49'')

Se proyecta el vídeo y, a continuación, se propone un trabajo en grupos. Cada grupo va a elaborar un listado con acciones que podemos realizar de forma individual o colectiva para hacer frente a la violencia cuando la sufrimos o la observamos para así, desde lo co-



tidiano, plantar cara al maltrato, a la violencia de género y a cualquier tipo de violencia por razones de orientación/identidad.

Se hace puesta en común y se pueden seleccionar una o varias propuestas para llevar a cabo en el centro educativo o en el barrio, con apoyo del equipo directivo.

Se hace ronda de conclusiones y se comenta la idea clave.

### MATERIALES

- Vídeo “Vida social y rechazo”: <https://youtu.be/yrfMTelvOIE>
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: Cuestionario sobre cómo soy en mis relaciones.
- Vídeo “Soy gay, yo confío en ti”: <https://youtu.be/uwCZ40sykso>

## ANEXO PARA EL ALUMNADO:

### Cuestionario sobre cómo soy en mis relaciones

Se propone este cuestionario para valorar cómo somos en nuestras relaciones. Para realizarlo, puedes pensar en una sola persona que sea importante para ti (pareja, familia, amistad...) o pensar en una persona diferente para cada cuestión. Es un ejercicio para tu reflexión personal, por lo que no será necesario que comentes el resultado.

Reflexiona sobre cada cuestión y pon una **X** debajo de cada columna según los siguientes valores:

1 Frecuente

2 Poco frecuente

3 Nunca

	1	2	3
Quieres que las cosas en vuestra relación se hagan a tu manera			
Gritas y te enfadas con facilidad cuando hay conflictos con esa persona			
Te cuesta tener en cuenta sus opiniones e ideas			
Necesitas controlar lo que hace esa persona: dónde está, con quién está...			
Tú te permites hacer cosas que si las hace la otra persona te parecen mal			
Cuando incumples los acuerdos, no le das importancia y justificas tu actuación			
Te cuesta reconocer sus cualidades y valores, y decirle cosas bonitas			
Te enfadas si opina de forma diferente a ti			
Te gusta que la relación funcione según tus normas			
Eres una persona celosa			
Te pones agresiva/o y después te comportas como si no hubiese pasado nada			
Mientes u ocultas cosas importantes			
Criticas a sus amistades o familiares y desconfías de estas personas			
Quieres que te priorice al resto de personas y te enfadas si no es así			
Le has hecho daño de forma física			

#### Nota:

Si has respondido 1 en alguna cuestión, puedes estar actuando sin respeto a la otra persona ni con buenos tratos.

Si la respuesta a la última cuestión NO es 3, podrías haber ejercido violencia.

Recuerda que la vida de las otras personas es suya y no debes actuar para controlarlas. Cambia los comportamientos que consideres que no colaboran con los buenos tratos y pide ayuda si necesitas controlar a tu pareja o a otras personas.



# CUERPOS

# PROPUESTA DIDÁCTICA 15: ¡Adoro la diversidad!

## CONTENIDOS:

### Diversidad de personas y cuerpos. Interseccionalidad

Las personas somos **diversas** en capacidades, gustos, personalidades..., también en relación a etnias, origen, circunstancias..., y por supuesto en todo lo que tiene que ver con sexo, género, orientación, identidad... y, evidentemente, también a nivel físico, con cuerpos únicos y diferentes.

Todos estos elementos, y también otros, configuran nuestra **identidad personal** en un entorno socio-cultural y en un grupo social al que pertenecemos. Entorno y grupo pueden ejercer presión para influir en nuestra identidad porque se promocionan unas **personalidades** y unos **cuerpos**, a los que se otorga el título de “normales” o “deseables”, frente a otras personas y otros cuerpos, que son las “otras” o las “diferentes”, discriminadas por esa diferencia. A veces, estas diferencias están marcadas por desigualdad legal, como ocurre en muchos países, con las mujeres o el colectivo LGTBI+; otras, hay igualdad legal pero existen condiciones estructurales que generan y perpetúan la desigualdad: educación, género, mercado laboral, moral religiosa, organización de la vida privada, cosificación de las mujeres... Por esta razón, siguen existiendo machismo, racismo, xenofobia,

sexismo, LGTBI-fobia, plumofobia, gordofobia..., y muchas otras discriminaciones.

En esta línea, cuando nos relacionamos con una persona y, por un motivo u otro, la tratamos de manera desfavorable al resto, aunque sea sutilmente, estamos discriminando. Esta discriminación es un acto de violencia y, con frecuencia, está motivado por **estereotipos** (juicios por pertenecer a un grupo social) y/o **prejuicios** (sentimientos negativos causados por un estereotipo). Estereotipos y prejuicios son construidos por un grupo social determinado para distinguirse del resto y sentirse mejor en un contexto donde hay relaciones de poder. En este contexto, conviven diferentes sistemas jerárquicos (capitalista, heteropatriarcal, racista...) que se retroalimentan y dan lugar a “**discriminación múltiple**”: hay diferentes razones para discriminar y, por tanto, una persona puede sufrir varias al mismo tiempo. Ejemplo: un adolescente inmigrante con pluma o una lesbiana gitana masculina. En el estudio de estas discriminaciones (sexuales, de género, de etnia, de diversidad funcional, etc.), surge el término “**interseccionalidad**”, para señalar que los diferentes ejes de desigualdad y/o discriminación no son independientes y están interconectados. Así, las personas pueden experimentar diferentes discriminaciones de manera conjunta y difícilmente separable, porque no son opresiones que sumen, sino que construyen una nueva discriminación que genera situaciones y experiencias particulares. La introducción de esta perspectiva muestra la complejidad de las desigualdades, la diversidad de personas que sufren discriminaciones y las limitaciones de los abordajes que solo se centran en un tipo de desigualdad.

Toca por tanto abordar la diversidad con un enfoque contundente de **igualdad** y **derechos**.

A veces, se habla de diversidad como **reconocimiento** y **respeto** de lo “diferente”. Por ejemplo, en el ámbito de las sexualidades: homosexuales, bisexuales, trans, intersexuales... Sin embargo, todavía se considera que estas personas son “diferentes” a un “nosotros” que representa la “normalidad” y se configura el respeto a esta diversidad desde esa posición de “normalidad”. Sin embargo, la diversidad iguala, porque no solo respeta, también celebra y vive o acompaña con **orgullo**.

Por último, en relación a la diversidad corporal, un breve apunte sobre la **imagen corporal** y la **comparación** con el modelo estereotipado social de belleza, que puede generar gran preocupación en la adolescencia. Cada persona debe conocer su cuerpo y valorarlo, para reconocer lo que le gusta y para aceptar o mejorar lo que no, al tiempo que relativizar el modelo de belleza dominante: cambiante en el tiempo (lo que hoy es bello, en el pasado no lo era y viceversa), no es un modelo natural (cirugía estética) ni real (tecnología digital). En el caso de las chicas, la presión es mayor, con exigencias que a veces generan malestar psicológico y también físico (maquillaje, tacones, ropas...). Hay que tener claro que cada cuerpo es único e irreplicable, y la belleza es diversa y no solo es física.

Por tanto, la realidad es que las personas somos diversas en físico, personalidad, capacidad, sexualidad... Esta diversidad nos enriquece y amplía nuestras **posibilidades**, también de belleza. De este modo, podemos avanzar hacia la igualdad, para que ser una persona “diversa” sea motivo de orgullo y de deseo. En este sentido, la **igualdad** no es solo una ley o un principio, es un objetivo transformador de las personas, de las sociedades y de las estructuras que las configuran.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Adquirir una visión amplia de las diferencias existentes entre las personas.
- ▶ Revisar, de forma crítica y con perspectiva de género, los modelos corporales y personales establecidos a nivel social.
- ▶ Aplicar el respeto a la diversidad como principio básico para la igualdad en las relaciones.
- ▶ Utilizar la teoría de la interseccionalidad para acercarse a la realidad de otras personas y grupos.
- ▶ Practicar la empatía mediante el intercambio de papeles en situaciones inventadas.

---

### IDEA CLAVE

**El reconocimiento, el respeto, el orgullo y el deseo son claves para lograr la igualdad de las personas consideradas diferentes.**

---

## INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se pretende que el alumnado analice e identifique la diversidad como un valor presente en la sociedad. Se habla de prejuicios y estereotipos, ya abordados en la PD 3 de este mismo nivel.

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

Por último, esta PD incluye más actividades, por lo que puede ser necesario dedicar dos sesiones de clase.

## DESARROLLO

- 1. Cinefórum:**  
**“Vídeo sobre diversidad”**  
(Alumnas de Magisterio de la UJI, 3’30’)



Se proyecta el vídeo y tras su visionado, se lanza pregunta para el debate: “¿Qué es para ti la diversidad?”.

Otras preguntas:

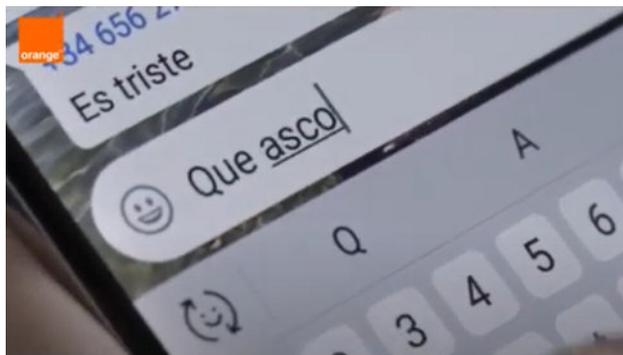
- ¿Qué tipos de diversidad conocéis?
- Cuando hablamos de diversidad, ¿podemos hablar de igualdad? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las razones de la desigualdad y/o discriminación de las personas diferentes?

- 2. Trabajo en grupos: diversidad**

Se hacen cuatro grupos y cada grupo escribe en un folio un listado con “diferencias” que dan lugar a desigualdad o discriminación de las personas.

Tras la tarea, el profesorado recoge el resultado del trabajo de los grupos.

### 3. Cinefórum: “Experimento social Ciberodio” (Orange, 2’54”)



Tras el visionado, se plantea debate con las siguientes cuestiones:

- ¿Qué os ha parecido el vídeo?
- ¿Qué pasa con la chica del vídeo, cómo creéis que se siente?
- ¿Esto sucede solo en redes o también fuera de ellas? ¿Por qué sucede esto?

(Se pueden introducir los conceptos de estereotipo y de prejuicio).

En algún momento del debate, es importante dejar claro que la chica del vídeo sufre discriminación y esto es un acto de violencia. Se puede terminar con el tema del físico: “¿Por qué razón sufre discriminación?”, “¿Qué pasa con su físico?”, “¿Por qué sigue ocurriendo y qué podemos hacer?”.

### 4. Trabajo en grupos: estereotipos y prejuicios

El profesorado reparte los trabajos anteriores y entrega cada folio a un grupo diferente. La tarea es escribir en ese mismo folio los estereotipos y prejuicios que hay sobre el listado

elaborado por el otro grupo. Al terminar la tarea, recoge otra vez los trabajos.

### 5. Cinefórum: “Experimento social del que todo el mundo habla” (Naked Heart Foundation, 3’04”)



Tras el visionado, se plantea debate:

- ¿Qué os ha parecido el vídeo?
- ¿Qué interpretáis?
- ¿Qué conclusión podemos obtener?

Se propone una última cuestión: “Si una persona diferente tuviese más de una diferencia, ¿qué sucedería en términos de discriminación?”. Se puede poner un ejemplo: una chica negra lesbiana. (Podemos introducir el concepto de interseccionalidad).

### 6. Trabajo en grupos: transformando los estereotipos y prejuicios

El profesorado reparte los trabajos anteriores y entrega cada folio a otro grupo. La tarea es

escribir, en ese mismo folio, respuestas a los estereotipos y prejuicios recogidos por el grupo anterior.

### 7. Cinefórum: “El vídeo danés” (Verne, 3’01”)

Tras el visionado, se debate:

- ¿Qué os ha parecido el vídeo?
- ¿Qué ideas os lleváis?

No se profundiza porque se plantea una reflexión más profunda en la siguiente actividad.

### 8. Trabajo en grupos: propuestas para la igualdad

El profesorado entrega cada folio al grupo del que partió. Cada grupo lee las aportaciones de los otros grupos a su trabajo inicial y escribe una última reflexión sobre qué acciones podemos llevar a cabo de forma individual y colectiva para terminar con la discriminación y lograr que la diversidad sea motivo de igualdad y orgullo. Se hace puesta en común, compartiendo todo el trabajo realizado.

Se comenta y se obtienen conclusiones. Se termina con la idea clave.

## MATERIALES

- “Vídeo sobre diversidad”:  
<https://youtu.be/Jhqr3Rv3Tk>
- “Experimento social Ciberodio”:  
<https://youtu.be/B6AYufMfF2o>
- “Experimento social del que todo el mundo habla”:  
<https://youtu.be/thSYRsVK0ic>
- “El vídeo danés”:  
<https://youtu.be/gpjjg4hmT5E>

# PROPUESTA DIDÁCTICA 16: Mi responsabilidad con los embarazos

## CONTENIDOS:

### Embarazos en la adolescencia. Interrupción voluntaria en España

Un **embarazo** se produce por una única práctica erótica: penetración del **pene en la vagina** si no se usa ningún método, hay algún fallo o se realiza la “marcha atrás” (el líquido preseminal puede contener espermatozoides). La sospecha habitual de un embarazo se produce por un retraso en la regla (una semana o más) o por aparición de síntomas, como senos sensibles o hinchados, náuseas con o sin vómitos, fatiga, aumento de ganas de orinar, aversión a ciertos olores o sabores... Para salir de dudas, se suele recurrir a un test de embarazo, con tiras reactivas para la orina, que se puede comprar en farmacias, son discretos y rápidos, pero su eficacia es elevada solo cuando el resultado es positivo; si es negativo, podría haber embarazo y no detectarlo. Por eso, hay que acudir al **centro de salud** y confirmar con otros análisis.

En nuestro país, hay **embarazos en adolescentes** y la mayoría son no planificados, lo que da lugar a tasas elevadas de aborto. Para evitarlos, se pueden tener **prácticas aconceptivas** (sin riesgo de embarazo) o recurrir a la **anticoncep-**

**ción**, que es la prevención intencional del embarazo por medios artificiales o naturales, conocidos como **métodos anticonceptivos**. Entre los más efectivos, están el **preservativo** o **condón** (masculino o femenino, es el único que además previene de ITS), los hormonales (píldora, parche, implante, anillo vaginal...) y los intrauterinos (DIU). Estos métodos, salvo el condón masculino, son para mujeres, aunque la **responsabilidad** es de chicos y de chicas, la deben planificar juntos. Dos apuntes más: uno, el condón es el método más igualitario (lo puede usar, colocar, llevar... cualquiera de las dos personas); y dos, los métodos hormonales medicalizan la vida de las mujeres y tienen efectos secundarios. Por otra parte, si existe riesgo de embarazo, existe la posibilidad de la **contracepción de emergencia** (píldora del día después). No es un método de planificación, es de emergencia, es un medicamento y en ningún caso puede sustituir a los anticonceptivos.

En caso de embarazo, hay dos opciones: continuar o interrumpirlo. Para tomar esta decisión, se puede buscar apoyo en familia o amistades y en el personal sanitario y de servicios sociales. Hay que valorar las posibles **consecuencias** de un embarazo adolescente:

- Repercusión emocional, con confusión, miedo, ansiedad, vergüenza, preocupación...
- Cambios en los estudios, con menos tiempo, interrupción, abandono...
- Cambios en la esfera social: El cuidado y la crianza requiere tiempo, esfuerzo y recursos. Hay menos tiempo libre, más riesgo de problemas económicos, empleo precario...
- En los embarazos adolescentes, puede haber mayor riesgo para la salud del bebé (prematuridad, bajo peso...) y de la madre (por atención médica tardía, depresión post-parto...).

Todas estas cuestiones afectan sobre todo a las **madres adolescentes**, algunas también a los padres que se responsabilizan, pero todavía es frecuente que muchos chicos se desentiendan.

Si finalmente se decide continuar con el embarazo, hay una serie de **recomendaciones**:

- Ayuda a nivel personal (pareja, familia...) y profesional (sanitarios, profesorado, etc.).
- Buen seguimiento del embarazo, desde el primer momento, en el centro de salud.
- Clases de preparación de parto y búsqueda de información sobre el cuidado del bebé.

Si se decide no continuar, se habla de **Interrupción Voluntaria del Embarazo** (IVE), también denominado aborto. No obstante, el aborto puede ser espontáneo (pérdida involuntaria) o provocado por una decisión voluntaria (IVE). En España, puede realizarse a petición de la mujer hasta las 14 semanas de gestación sin tener que justificar ninguna causa o hasta las 22, por causas médicas. Si no se desea realizar una IVE y no se quiere o se puede criar al bebé, existe la opción de entregarlo en **adopción**.

Por último, hay que reflexionar sobre las **responsabilidades de chicas y chicos** en sus prácticas eróticas, en la anticoncepción, en la IVE, en el embarazo y/o en el cuidado del bebé. Los estudios muestran que ellas asumen estas responsabilidades, mientras muchos chicos insisten (y a veces presionan) para no usar condón y se desentienden de la IVE, embarazo y/o crianza. Los chicos deben tener incorporado el respeto, la responsabilidad, el cuidado propio y de la otra persona como claves para el bienestar propio y ajeno. En este sentido, hay que recordar que el **uso del condón** es fundamental para evitar embarazos no planificados e ITS.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Revisar el proceso de embarazo, las prácticas conceptivas y los métodos para prevenirlo.
- ▶ Buscar información sobre embarazo adolescente en Asturias y España, y sobre el impacto psicológico de los embarazos no planificados.
- ▶ Reflexionar sobre los embarazos precoces y sus posibles consecuencias.
- ▶ Enunciar los principios básicos de la legislación vigente sobre la IVE en España.
- ▶ Elaborar un listado con servicios de prevención, asesoramiento y atención en caso de embarazo.

### IDEA CLAVE

Los embarazos no planificados en adolescentes pueden tener repercusiones emocionales, sociales y en la salud, y se pueden prevenir con anticonceptivos, prácticas aconceptivas o abstinencia.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se pretende que el alumnado tenga las ideas claras sobre el embarazo, sus consecuencias y su prevención. Parte de estas cuestiones, se abordaron en la PD 16 de 1º ESO y en la PD 13 de 3º ESO. Asimismo, hay listado de recursos en la PD 19 de 1º ESO y en la PD 16 de 3º ESO.

## DESARROLLO

### 1. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T04x03 – “La duda”)

Se proyecta el capítulo, se comenta (“¿Qué os ha parecido?”, “¿Alguna duda?”) y se plantea debate:

- ¿Por qué Niprincesa está en esa situación?
- ¿Qué puede hacernos sospechar que existe un embarazo? ¿Cómo salir de dudas?
- ¿Cómo se podía haber evitado? ¿Qué métodos anticonceptivos conocéis?
- ¿De quién es la responsabilidad de esta situación? ¿Cómo valoráis la actuación de Niogro?

### 2. Trabajo individual escrito: embarazos no planificados

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

- 1) ¿A quién acudirías ante la sospecha de un embarazo?
- 2) ¿Qué opciones hay ante un embarazo?
- 3) ¿En qué consiste una interrupción voluntaria del embarazo?
- 4) ¿Qué consecuencias tiene para la madre y para el padre un embarazo en la adolescencia? (Escribir en una columna para la madre y en otra para el padre).

### 3. Trabajo en grupos: embarazos no planificados

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos en función del número. A cada grupo se le da uno de los bloques de respuestas. Se lo reparten como si fuesen cartas (para que todo el grupo participe) menos a una persona que va apuntando lo que las otras leen en los papeles recogidos. La tarea del grupo es resumir las respuestas: se recoge todo lo que es nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez. Cuando terminan, una persona sale y expone el resumen de su grupo. Las respuestas se van apuntando en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta). Tras cada exposición, se comenta el resumen realizado. Se revisan así las cuatro cuestiones y el profesorado aporta los CONTENIDOS que considere oportunos. La última cuestión nos sirve para analizar si son las mismas consecuencias para las chicas que para los chicos y para revisar de nuevo el tema de la responsabilidad durante el embarazo, en la IVE y en la crianza.

### 4. The end: mapa de recursos

En el capítulo de la webserie, no hay que elegir final, pero vamos a imaginar que hubiese sido otro y se hubiese confirmado el embarazo. Se plantea pregunta para el debate: “¿Qué recursos conocéis para información, asesoramiento y atención en caso de embarazo?”.

Para cerrar, conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 4, capítulo 3 – “La duda”: <https://youtu.be/FjzvrAOrH9o>

# PROPUESTA DIDÁCTICA 17: Lo que pienso de la prostitución

## CONTENIDOS:

### Prostitución y realidades asociadas

La **trata de personas** con fines de explotación sexual y la **prostitución** son realidades que ocurren en nuestro entorno, a pesar de que puedan percibirse como ajenas o lejanas:

- La **trata** se define como la captación, el traslado, el transporte, la acogida o la recepción de una persona utilizando la violencia, amenazas, engaño, rapto..., u otros elementos de coacción con el fin de someterla a explotación y lucrarse con su actividad.
- La **prostitución** se define como la práctica de mantener relaciones eróticas con otras personas a cambio de dinero. Esta definición es considerada insuficiente y reduccionista por organizaciones como la Unión Europea o Naciones Unidas, al no tener en cuenta el carácter de institución que tiene la prostitución y el contexto en el que se desarrolla: neoliberalismo económico, patriarcado y sistema de dominio étnico (que establece que algunas personas son inferiores).

En la trata con fines de explotación sexual (en adelante, trata) y en la prostitución, hay

**vulneración de derechos humanos**, con situaciones extremas de violencia sexual, social y política enmarcadas en una violencia estructural de género. Las organizaciones internacionales y la mayoría de oenegés expertas en la materia consideran que trata y prostitución no pueden entenderse por separado y son dos realidades interrelacionadas e indisolubles. De hecho, la Comisión Europea, en su “**Comprehensive Plan to combat trafficking in human beings for the purpose of sexual exploitation**” señala que la trata de niñas y mujeres existe porque existe la prostitución. Por otra parte, la **Resolución del Parlamento Europeo 2013/2103 (INI)** asegura que la prostitución está “intrínsecamente ligada” a la desigualdad de género, perpetúa los estereotipos y “la idea de que el cuerpo de las mujeres y niñas está en venta para satisfacer la demanda masculina de sexo”.

En España, hay un **debate abierto** sobre la prostitución: no está regulada ni prohibida en el Código Penal, aunque sí lo están la trata, la explotación de personas o el proxenetismo (inducir a otras personas a la prostitución para obtener beneficio económico). La prostitución se encuentra en una situación de “alegalidad” y su ejercicio es libre cuando la persona decide ejercerlo y se queda con el beneficio económico. En este debate, hay **diferentes posturas**:

- **Prohibición:** Es una actividad ilegal y se sanciona tanto a prostitutas como a clientes.
- **Abolición:** Este enfoque considera que la prostitución es una violación de los derechos de las mujeres (una forma de esclavitud sexual) y considera que hay que sancionar a clientes y proxenetas, pero no a las prostitutas, que son víctimas de explotación.
- **Regulación:** Es una profesión (trabajo sexual), amparada en la libertad de quienes la

ejercen (trabajadoras/es sexuales), clientes y proxenetas.

En Europa, tal y como recoge la Resolución citada, están presentes el enfoque abolicionista (en países nórdicos, como Suecia o Noruega) y el regulacionista (Alemania u Holanda). La Comisión de Derechos de la Mujer del Parlamento Europeo, que elaboró esta Resolución, considera que donde la prostitución es legal no se mejora la situación de las mujeres ni la igualdad, ni tampoco se reduce la trata; paralelamente, en los países nórdicos, con el enfoque abolicionista (quien paga por sexo comete un delito), se ha reducido la prostitución y hay un efecto disuasorio en la trata. Asimismo, la Comisión denuncia que la prostitución es un **negocio mundial**, asociado al **crimen organizado** y a un mercado cuyas cifras de ingresos ascienden a miles de millones de euros.

No se puede obviar que la prostitución ocurre en el marco de una sociedad patriarcal, neoliberal, racista..., construida sobre la **histórica desigualdad de género**, la feminización de la pobreza, la globalización económica, el control de los flujos migratorios y los negocios liderados por redes nacionales e internacionales del crimen. Para promover un **cambio social** hacia la igualdad y los buenos tratos, es necesario reflexionar sobre la prostitución con la información disponible (ANEXO PARA EL PROFESORADO). La responsabilidad no es solo del sistema opresor y de los proxenetas, también de los hombres que pagan por sexo a mujeres sabiendo, o sin pensar, que pueden estar explotadas, amenazadas, ser víctimas de trata, ser menores, estar en situación de pobreza..., lo que las coloca en una realidad de desigualdad y de vulneración de derechos fundamentales.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Analizar la prostitución y las realidades existentes en torno a ella.
- ▶ Debatir sobre la relación de la prostitución con el patriarcado, el neoliberalismo, la cultura sexista, la desigualdad económica...
- ▶ Establecer los aspectos que determinan cuándo nos encontramos ante una situación de trata de personas con fines de explotación sexual.
- ▶ Diseñar campañas de sensibilización para terminar con la trata de personas.

---

### IDEA CLAVE

**En la prostitución, se vulneran derechos humanos fundamentales de las mujeres, con situaciones extremas de violencia de género.**

---

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se pretende reflexionar sobre la prostitución y las realidades asociadas a ella. Se hace a través de archivos de audio que recogen testimonios de algunas mujeres en situación de prostitución o que han estado previamente en ella. Hay que aclarar que es la opinión de estas mujeres y que hay un debate abierto sobre este tema en nuestro país, lo que no hay que ocultar. Sin embargo, es necesario ser claro y contundente con la realidad en la que vivimos y que se recoge en la idea clave.

## DESARROLLO

### 1. Misterios auditivos: prostitución

Se divide a la clase en dos grupos de chicas, dos grupos de chicos y uno mixto. La tarea consiste en escuchar un audio, trabajar en grupo para dar respuesta a las cuestiones que el profesorado plantea tras el audio, y hacer puesta en común y debate.

#### Audio 1

Tras este primer audio, se plantean dos cuestiones:

- ¿Qué opináis de lo que dice la chica?
- ¿Cuál es el tema de hoy?

Cada grupo trabaja para contestar a estas preguntas y cuando tengan sus respuestas, se hace puesta en común. Tras la puesta en común, se comentan las respuestas entre todas/os y se aclara que el tema que se va a abordar es la prostitución y la trata, tal y como podían deducir del audio. En relación a este audio, se plantea una nueva cuestión:

- En el audio, se dice que se vende el cuerpo, es decir, hay intercambio de dinero por relaciones eróticas, ¿qué pensáis de esto?

Es importante, tener en cuenta que puede haber diferencias entre los grupos de chicas, chicos y/o el mixto; de ser así, se planteará por qué piensan que hay estas diferentes posturas.

Por otra parte, se aclara, antes de seguir con los audios, que las voces forman parte de un trabajo de Médicos del Mundo y la asociación Ye too ponese, donde se entrevistó a mujeres en situación de prostitución y, por lo tanto, se recogen las opiniones de estas mujeres.

Para terminar, se lanza debate sobre si piensan que se respetan los derechos humanos en la prostitución.

De nuevo, hay que prestar atención, ya en las repuestas iniciales, a las diferencias de opinión entre chicas y chicos, y preguntar por qué piensan que tienen opiniones distintas, si es el caso.

En este debate, es preciso definir trata y prostitución, al tiempo que se aclara la relación que existe entre ambas.

#### Audio 2

Tras este segundo audio, se plantea la siguiente cuestión:

- ¿Cuáles pensáis que son las principales causas de la prostitución en la actualidad?

Se hace puesta en común y se comentan las respuestas. Tras este debate, se detallan las causas, si no han salido (ANEXO DEL PROFESORADO).

#### Audio 3

Tras este audio, se plantea a los grupos la siguiente pregunta:

- ¿Qué consecuencias tiene la prostitución para estas personas?

Se hace puesta en común y se comentan las respuestas. Tras este debate, se pueden plantear datos recogidos en el anexo, si no han salido.

#### Audio 4

La pregunta que se plantea tras este audio es la siguiente:

- ¿Cómo es la situación de la prostitución en nuestro país y qué posturas hay al respecto?

Se hace puesta en común y se comentan las respuestas. Tras este debate, se explican las posturas que hay sin necesidad de que se tengan que posicionar.

#### Audio 5

Tras este audio, se plantea a la clase la siguiente cuestión:

- ¿Qué valoración se hace sobre las mujeres en situación de prostitución, diferenciando cuál pensáis que es la opinión general, la opinión de las mujeres y la opinión de los hombres?”.

Se hace puesta en común y se comentan las respuestas. Tras este debate, se analizan, si las hay, las diferencias en las opiniones en función de la composición del grupo.

#### Audio 6

Tras el último audio, se plantean estas dos cuestiones:

- ¿Cómo son las personas que consumen prostitución: sexo, edad, clase social...?
- ¿Consideráis que piensan en la situación de la mujer por la que pagan? Justificad vuestra respuesta.

Se hace puesta en común y se comentan las respuestas. Tras este debate, se pueden plantear los datos recogidos en el anexo, si no han salido.

De nuevo, hay que analizar las respuestas de los diferentes grupos, para ver si las chicas y los chicos piensan diferente sobre esta cuestión y plantearse por qué.

## 2. Reflexión individual: mensajes para la prostitución

Se comenta que en la actividad anterior, se han escuchado opiniones de personas en situación de prostitución, pero que en nuestra sociedad también hay otras opiniones.

Los datos actuales disponibles, no obstante, nos presentan una realidad donde la prostitución y la trata están relacionadas, y en ambas situaciones hay vulneración de derechos humanos.

Teniendo en cuenta todo esto y lo trabajado previamente, se pide que cada estudiante reflexione sobre la prostitución y escriba de forma individual y anónima dos mensajes: el primero para una persona en situación de prostitución y el otro para una persona que consume prostitución.

El profesorado las recoge y las lee, de manera que se mantenga el anonimato.

Se hace ronda de conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

– **Audio 1:**

<https://www.medicosdelmundo.org/files/2online-audio-convertercommp3>

– **Audio 2:**

<https://www.medicosdelmundo.org/files/3online-audio-convertercommp3>

– **Audio 3:**

<https://www.medicosdelmundo.org/files/4online-audio-convertercommp3>

– **Audio 4:**

<https://www.medicosdelmundo.org/files/5online-audio-convertercommp3>

– **Audio 5:**

<https://www.medicosdelmundo.org/files/6online-audio-convertercommp3>

– **Audio 6:**

<https://www.medicosdelmundo.org/files/8online-audio-convertercommp3>

– ANEXO PARA EL PROFESORADO:

**Datos sobre la prostitución.**

## FUENTE

– VVAA. **Vidas cruzadas**. Asturias: Médicos del Mundo y Ye too ponese; 2019.

Disponible en:

[https://www.medicosdelmundo.org/sites/default/files/vidas\\_cruzadas\\_web.pdf](https://www.medicosdelmundo.org/sites/default/files/vidas_cruzadas_web.pdf)

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### Datos sobre la prostitución

Tal y como señala el Parlamento Europeo, no hay datos fiables ni precisos sobre la prostitución, debido principalmente a su ilegalidad (salvo excepciones) y/o a su invisibilidad (lo que también ocurre con la trata). Como consecuencia de este mercado opaco, los datos se basan principalmente en estimaciones. Se plantean, a continuación, algunos de estos datos, recogidos (si no se indica otra fuente) por la **Resolución 2013/2103 (INI) del Parlamento Europeo sobre explotación sexual y prostitución y su impacto en la igualdad de género**:

#### Cifras

- ▶ El 96% de las víctimas de trata para explotación sexual son mujeres y un alto porcentaje de ellas tiene entre 13 y 25 años. Internet y las redes sociales tienen un papel creciente en la captación de prostitutas jóvenes por las mafias de trata de seres humanos.
- ▶ La prostitución afecta en torno a 42 millones de personas en todo el mundo: la inmensa mayoría son mujeres y niñas, y casi la totalidad de los usuarios son hombres. La prostitución masculina también existe y casi la totalidad de los usuarios también son hombres.
- ▶ Investigadores de la Universidad Pontificia de Comillas estiman que 100.000 mujeres están en situación de prostitución en España, de las que un gran porcentaje podrían ser víctimas de trata.
- ▶ El 39% de los españoles reconoce haber pagado, al menos una vez, por servicios sexuales, según los estudios de la oenegé APRAMP editados por el Ministerio de Sanidad en 2016, siendo España el país con mayor demanda de sexo pagado de Europa y el tercero a nivel mundial.

#### Causas

- ▶ La pobreza es la principal causa de prostitución entre mujeres jóvenes y menores de edad.
- ▶ El 90% de las personas en situación de prostitución son migrantes (muchas en situación irregular), según un estudio realizado en 25 países de Europa, de la fundación TAMPEP Internacional en 2009.
- ▶ Por tanto, la mayoría de las personas en situación de prostitución son mujeres jóvenes y migrantes que sufren situaciones de pobreza y proceden de países empobrecidos. Estos datos revelan que la mayoría de estas personas son personas vulnerables y en riesgo de exclusión social.
- ▶ La prostitución funciona como un negocio y crea un mercado, con proxenetas que actúan para aumentar sus mercados y maximizar los beneficios, existiendo vinculación con el crimen organizado, la trata de seres humanos, los crímenes violentos y la corrupción.
- ▶ En la actualidad, la prostitución es un negocio creado y mantenido en un sistema social neoliberal, patriarcal y racista, donde existe y se perpetúa una

violencia estructural de género, clase y racial, con relaciones de poder de hombres sobre mujeres y sobre otras personas. Este sistema opresor es la principal causa y el principal responsable de la prostitución, según denuncian numerosas oenegés.

- ▶ Los clientes mantienen la demanda de este mercado, y los diferentes estudios concluyen que la mitad de ellos paga a pesar de los signos claros de que las personas prostituidas son menores de 18 años.

#### Consecuencias

- ▶ Vulnerabilidad: Las personas en situación de prostitución son especialmente vulnerables desde el punto de vista social, económico, físico, psíquico, emocional y familiar, y corren más riesgo de sufrir violencia y daños que en cualquier otra actividad.
- ▶ Violencia: Estas mujeres sufren violencia sexual, social y política enmarcada en la violencia estructural construida desde la desigualdad entre hombres y mujeres. En concreto, con frecuencia, hay violencia física, psicológica y verbal; también agresiones sexuales (violaciones), torturas, amenazas... y, en ocasiones, la muerte. Entre 2010 y 2015, 323 mujeres en situación de prostitución o víctimas de trata han sido asesinadas en España, según la web Femicidio.net (proyecto de varias oenegés en colaboración con el Ministerio de Igualdad).
- ▶ Impacto en la salud: Las secuelas derivadas de la prostitución producen efectos devastadores para la salud física, mental, sexual y reproductiva de la mayoría de las mujeres, aumentando el riesgo de embarazos no planificados e ITS, como consecuencia de las dificultades para negociar el uso del preservativo. En Asturias, las consecuencias psicológicas, recogidas por Médicos del Mundo, en su programa de atención psicoterapéutica a mujeres en situación de prostitución, incluyen depresión, pensamientos suicidas, miedo, ansiedad, estrés postraumático, confusión, pérdida de autoestima, abortos forzados, dolores crónicos o malnutrición, entre otras.
- ▶ Estigma y discriminación: Por lo general, estas mujeres sufren estigma y discriminación, con ideas sobre las prostitutas como “malas mujeres”, actitudes xenófobas respecto a inmigrantes y/o prostitutas, invisibilización e indiferencia hacia sus vidas, incluso cuando se producen asesinatos (que no se contemplan en las estadísticas oficiales de violencia de género). Este maltrato social afecta al bienestar emocional de estas mujeres que, tal y como señala Médicos del Mundo, pueden sufrir sentimientos de humillación, fracaso, vergüenza, culpa o ira, así como pérdida de autoestima.
- ▶ Aislamiento: Estas mujeres sufren aislamiento social, provocado por los proxenetas y por la discriminación, lo que dificulta sus oportunidades y el desarrollo de capacidades para salir de esta situación cuando desean hacerlo.



**PLACERES**

# PROPUESTA DIDÁCTICA 18: Somos placeres

## CONTENIDOS:

### Placeres en las relaciones afectivas y eróticas: comunicación, límites y acuerdos

El **placer** es una sensación agradable, subjetiva, personal, espontánea, intransferible e involuntaria, que nos proporciona gozo y satisfacción. Puede aparecer con experiencias diversas, como las relaciones afectivas (cuando abrazamos a un ser querido) y/o eróticas (placer erótico). Cada persona es responsable de su placer y su gestión, pues ocurre en ella y es suyo. Cuando hay un encuentro con otra persona, el placer no se da ni se recibe, se comparte.

Los placeres, como las personas, son muy diversos y además cambian a lo largo de la vida. Existen, por tanto, muchos placeres y podemos hablar de **placeres en plural**. Lo que es importante en este tema, como en otros, es la ética: deseo, respeto, cuidados propios y mutuos, libertad para decir “sí” y/o “no” (consentimiento), trato equitativo y equilibrio entre mi placer y el de la/s otra/s persona/s.

En los placeres, también está presente la **desigualdad**: todavía se diferencia lo masculino (necesidad imperiosa, urgente, vital..., que hay que satisfacer) de lo femenino (“vergüenza”,

“perversión”, “pecado”..., que hay que ocultar). Como resultado, hay situaciones de poder donde el placer masculino es superior y deseable, mientras que el femenino es complementario y prescindible. Esta jerarquía está presente también en todo lo que rompe la heteronorma: personas, cuerpos, identidades, comportamientos..., que no se ajusten a “lo normal” son castigados, marginados, discriminados y/o invisibilizados. En este contexto desigual, mujeres, personas trans, intersexuales, con otras identidades, otros cuerpos... pueden tener dificultades para expresar deseos y experimentar placeres de forma libre, lo que puede dar lugar a una vivencia de la sexualidad condicionada por mandatos sociales y opiniones de otras personas, baja autoestima, estar más pendientes del placer ajeno que del propio y/o relaciones poco satisfactorias.

Para disfrutar de los placeres, se proponen las cinco C de la sexualidad:

- **Conocimiento**: Conocer y/o descubrir nuestros propios gustos, deseos y placeres desde su diversidad, como paso previo para poder disfrutar plenamente de nuestra sexualidad.
- **Comunicación**: Informar a nuestra/s pareja/s de lo que nos gusta, lo que queremos, cómo lo queremos..., y también lo que no gusta o no apetece. La **comunicación asertiva** nos puede ayudar.
- **Confianza** en una/o misma/o para validar nuestros deseos y en la otra persona para poder expresarlos. En ocasiones, hay vergüenza para comunicar los deseos eróticos, porque no es un tema frecuente y el modelo normativo establece unos deseos y prácticas como “normales” y otros como “no normales” o “perversiones”. Esto es una construcción social que no debe limitar el placer en un

marco de respeto, igualdad, buenos tratos y derechos humanos.

- **Comprensión** de los deseos y placeres de otras personas, aunque no los compartamos. Esto repercute en la confianza y afianza la relación. También es clave comprender que el punto de partida de las relaciones puede ser desigual (por situaciones comentadas previamente) y es necesario identificar estas desigualdades para transformarlas y apoyar el empoderamiento de otras personas.
- **Construcción**: La comunicación de los deseos puede poner de manifiesto diferentes expectativas y necesidades. En esta situación, hay que llegar a acuerdos en libertad e igualdad de condiciones para garantizar el placer compartido. Para ello, es necesario aceptar que existen necesidades, gustos y deseos diferentes, y que son legítimos. En esta negociación, de nuevo, la comunicación asertiva es una gran aliada: partir de lo que siento, lo que necesito y la propuesta que hago para lograrlo, teniendo en cuenta también las necesidades y deseos de las otras personas. Respetar los límites que se establecen y los acuerdos alcanzados favorece el placer.

Estas propuestas no son un recetario de lo que hay que hacer, las **relaciones** también se construyen desde la espontaneidad y, a veces, sin necesidad de planificar ni explicitar estas cuestiones: las personas se encuentran, comunican, comparten, experimentan, exploran... y gozan. Sin embargo, las pausas, las palabras, las indicaciones... pueden formar parte de estos encuentros desde los buenos tratos y también, por qué no, las risas y la diversión. Asimismo, cuando hay dificultades o malestar, son claves que podemos usar para mejorar nuestras relaciones.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Reflexionar sobre qué es el placer y sus posibilidades en las relaciones afectivas y eróticas.
- ▶ Expresar deseos y límites propios, y respeto a los de otras personas.
- ▶ Planear estrategias para negociar límites y acuerdos en la gestión de las relaciones afectivas y eróticas.

### IDEA CLAVE

Conocer lo que nos gusta, comunicarlo y comprender los gustos de las otras personas nos ayuda a construir relaciones afectivas y eróticas placenteras.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se aborda un tema, el de los placeres eróticos, que todavía puede generar vergüenza. La naturalidad docente a la hora de plantear estos temas, que son cuestiones de conocimientos, ayuda al propio alumnado a percibirlo con tranquilidad y a poder expresarse con más confianza.

Por otro lado, al ser esta la primera PD de un bloque (y es válido para todas las PD), recordamos que se busca que la participación sea paritaria; en este sentido, si fuese necesario, habría que favorecer que las chicas tomen la palabra, pues en otras experiencias se ha evi-

denciado que, en ocasiones, los chicos acaparan el discurso. Asimismo, hay muchas actividades con grupos que deben ser cooperativas, con distribución rotativa de tareas para evitar, por ejemplo, que siempre expongan los chicos o siempre escriban las chicas, o viceversa.

### DESARROLLO

#### 1. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T04x04 - “El concurso”)



Se proyecta el vídeo y se deja el desenlace para después. Tras el visionado, se debate:

- ¿De qué trata este episodio?
- ¿Qué les pasa a las personas protagonistas?
- ¿Qué ocurre cuando dos personas que se gustan y/o se quieren tienen deseos diferentes?
- ¿En el tema de los placeres eróticos, hay igualdad entre chicas y chicos? Argumenta la respuesta.
- ¿Hay otras desigualdades en el tema de los placeres? ¿Cuáles?

#### 2. Trabajo en grupos: placeres

Se hacen varios grupos y cada grupo elabora una propuesta para que dos personas tengan una relación erótica placentera, teniendo en

cuenta que pueden tener gustos diferentes... o no.

Las cuestiones a la hora de elaborar la propuesta son (se pueden apuntar en el encerado):

- Comunicación: ¿La comunicación tiene que estar presente o no es necesario? ¿Si tiene que estar presente, qué hay que comunicar?
- Acuerdos: ¿Habrá que llegar a acuerdos o es mejor dejar la relación si hay gustos diferentes?; en caso de llegar acuerdos, ¿qué se acuerda y cómo?
- Valores: ¿Qué valores creen que tienen que estar presentes en las relaciones eróticas?

Se hace puesta en común y se comenta.

#### 3. Cinefórum: “Sexualidad deseada, libre y consensuada” (Draga Espacio Feminista-LGTBIQ\*, 2’33”)

Tras la proyección, volvemos al trabajo en grupos y cada grupo tiene que negociar, acordar y escribir una conclusión sobre este vídeo. Se hace puesta en común y se comenta.

#### 4. The end

Se vota el final del capítulo de “Niogro & Niprincesa” y se proyecta el más votado.

Se comenta, se hace ronda de conclusiones e idea clave.

### MATERIALES

- “Niogro & Niprincesa”, temporada 4, capítulo 4 - “El concurso”: <https://youtu.be/-lhHfNN91pA>
- Vídeo “Sexualidad deseada, libre y consensuada”: <https://youtu.be/TazMOD0oBZY>

# PROPUESTA DIDÁCTICA 19: Somos peculiares

## CONTENIDOS:

### Peculiaridades eróticas basadas en los acuerdos y los deseos

Muchas veces hablamos de “**sexual**”, término amplio con diferentes dimensiones (afectos, sexos, identidades...), cuando queremos decir “**erótica**”: deseos, gustos, excitación, fantasías, placeres..., esto es, el “sexo que pensamos o hacemos”. Así, una parte de nuestra erótica son nuestras prácticas “sexuales” (el término adecuado es “prácticas eróticas”). Estas prácticas pueden ser individuales o con otras personas. Hay muchas: besos, caricias, masajes, estimulación de partes del cuerpo, de los sentidos... En ellas entran en juego las **zonas erógenas**: pelo, cuello, ano, axilas, boca, manos, espalda, nalgas, clítoris, pecho, testículos, etc. Las prácticas dependen de los deseos, gustos, experiencias, posibilidades y acuerdos de las personas implicadas. Hay tantas como la imaginación nos permite, pues las opciones son tan variadas como las personas, sus cuerpos y sus deseos.

Sin embargo, la erótica y la sexualidad han sido reguladas constantemente a lo largo de la historia. Nuestra sociedad ha promovido durante cientos de años un modelo de sexualidad que establece lo “**normal**”: prácticas

heterosexuales, entre dos personas (hombre y mujer), con fines reproductivos, con una práctica (el coito) y una parte del cuerpo (genitales). Todo lo que no encajaba en este modelo era “enfermedad”, “vicio”, “pecado”, “perversión”... La Medicina lo establecía así con manuales en que la masturbación o la homosexualidad eran degeneraciones de la “conducta normal”. Otros ejemplos de trastornos (que ahora no lo son): cunnilingus, felaciones o penetración anal. En la actualidad, todavía los actuales manuales diagnósticos de enfermedades y trastornos mentales (CIE-11 y DSM-5, entre otros) recogen determinadas conductas eróticas como “trastornos parafilicos” o “parafilias”: fetichismo, travestismo o voyeurismo.

Esta visión patologizadora excluye muchas formas de vivir la erótica y puede provocar problemas de aceptación y/o discriminación de las personas con estos deseos. Havelock Ellis (1859-1939), un precursor de la Sexología europea, ante el auge de la psicopatología sexual a comienzos del siglo XX, se posicionó con una visión más positiva: “**En los sexos hay más vivencias cultivables que trastornos curables**”. Actualmente, desde la Sexología y la educación sexual, con enfoque de derechos humanos y género, no se habla de “parafilias” sino de “**peculiaridades eróticas**”, que no son trastornos ni enfermedades: “peculiar” porque hace referencia a lo que nos caracteriza y “erótica” porque tiene que ver con nuestros deseos, gustos, fantasías, prácticas, placeres... Todas las personas tenemos peculiaridades, basadas en nuestra forma de entender y vivir la erótica, y construidas en función de factores diversos: personales, biológicos, socioculturales, experiencias,... Como resultado, hay tan-

tas eróticas como personas y peculiaridades más frecuentes y otras menos, pero esto no tiene que ver con la “normalidad” o la enfermedad, tiene que ver con la diversidad.

¿Esto significa que todas las prácticas eróticas son válidas? No, hay comportamientos conflictivos, delictivos y dañinos, pero entonces no son peculiaridades eróticas. Las peculiaridades eróticas (lo que nos caracteriza a nivel erótico) lo son porque al convertirse en práctica se basan en el **consentimiento, respeto, buenos tratos, salud y derechos**. Las conductas fuera de estos límites pueden ser trastornos o delitos. Ejemplos: lo que se impone por la fuerza, sin consentimiento, sin respetar los límites o deseos de otras personas, lo que genera malestar, daña la salud o vulnera derechos, lo que se aprovecha de situaciones de vulnerabilidad como pobreza, desconocimiento, miedo... Es importante comprender esta diferencia, porque en el pasado se condenaban peculiaridades hoy aceptadas (masturbación) y, en la actualidad, hay otras consideradas parafilias por el hecho de no encajar en el modelo de sexualidad dominante o por ser poco frecuentes. En este punto, también hay que tener en cuenta las **desigualdades de género**: las peculiaridades eróticas de las mujeres o de las personas LGTBI+ pueden ser etiquetadas de forma negativa, mientras que se validan las de los hombres heterosexuales como algo propio de su virilidad.

El **placer erótico**, en un marco de derechos, no se puede juzgar ni culpabilizar, porque pertenece al ámbito de la intimidad y disfrute de cada persona desde una vivencia positiva de su sexualidad.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Distinguir diversas peculiaridades eróticas desde el respeto, los acuerdos y los deseos.
- ▶ Preparar argumentos para tomar decisiones libres y responsables, después de evaluar consecuencias, ventajas y desventajas.
- ▶ Mostrar actitudes de respeto hacia los deseos de otras personas.
- ▶ Comprender y valorar las diferentes vivencias de las sexualidades.

### IDEA CLAVE

**Todas las personas tenemos peculiaridades eróticas, que son válidas y respetables, porque se basan en el respeto, los buenos tratos y los derechos.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Desde un enfoque centrado en los derechos humanos y con perspectiva de género, no se pueden juzgar las peculiaridades eróticas de otras personas porque no las compartamos. No obstante, sí es importante conocer qué límites hay en los comportamientos, para distinguir lo que es una peculiaridad erótica de lo que no lo es. Por otra parte, esta PD es una continuación de la anterior, que sería conveniente realizar previamente.

## DESARROLLO

### 1. Breve explicación teórica-participativa: peculiaridades eróticas

El profesorado escribe en la pizarra las palabras “peculiaridades eróticas” y abre debate sobre qué piensan que es eso. Se puede analizar cada palabra por separado si resulta más sencillo. Se proponen otras preguntas para el debate en torno a dos temas:

- 1) ¿Normal o diverso?: “¿Qué ejemplos se os ocurren de peculiaridades eróticas?”, “¿Qué opiniones tenéis sobre estas peculiaridades eróticas?”, “¿Cuáles consideráis normales y cuáles son trastornos?”, “¿Por qué?”, “¿Qué es entonces lo normal?”...
- 2) Igualdad: “¿Se valoran igual las peculiaridades eróticas de las chicas que las de los chicos?”, “¿Por qué?”, “¿Y las de las personas LGTBI+?”, “¿Por qué?”...

### 2. El caso: peculiaridades eróticas

Se hacen varios grupos (dos de chicas, dos de chicos y uno mixto) y se lee el siguiente caso: “Ariel y René llevan varios meses saliendo y teniendo prácticas eróticas placenteras. Un día, Ariel le dice que disfruta mucho pero que quiere hacer algo nuevo, que le da mucho placer y que nunca han practicado como pareja. René escucha, con expectación. Ariel se lo cuenta y la reacción de René es de sorpresa y también de disgusto. No le apetece hacer eso y además le parece que es de personas pervertidas. Discuten y se van por separado a sus casas. Ariel está triste mientras René siente decepción y se plantea dejar la relación”.

Tras la lectura, cada grupo responde a la siguiente pregunta: “¿Cómo continuaríais el caso?”. Se hace puesta en común, anotando

en pizarra, y se comenta: “¿Qué pensáis el resto de esta solución?”. Se analiza si hay diferencias en las respuestas en función de los grupos y se debate también. (Podemos revisar los CONTENIDOS de la PD anterior: las cinco C).

### 3. El caso, 2ª parte: peculiaridades eróticas

Se continua el caso, descubriendo qué práctica propuso Ariel. A cada grupo, se le entrega una práctica, sin que el resto sepa cuál es: 1) Acariiciar el cogote para tener orgasmos más intensos; 2) Vestirse con ropa interior del otro sexo; 3) Decirse palabras eróticas; 4) Uso de juguetes eróticos; 5) Mantener prácticas mientras la otra persona está dormida. Con esta práctica concreta en su poder, responden a dos preguntas: 1) Valorad la práctica: ¿Es una peculiaridad erótica o no?, ¿por qué? 2) ¿Cómo continuarías el caso?

Cada grupo expone sin decir la práctica que le ha tocado, que desvelará al final. Después se debate: “¿Qué pensáis de la práctica propuesta por Ariel?”, “¿Es posible mantener la relación o entendéis que René la deje?”, “¿Por qué?”... Se analiza y se comenta si hay diferencias en las respuestas según la composición del grupo. Se termina con debate sobre los límites: “¿Todo vale o hay límites?”, “¿Cuáles son?”.

Por último, conclusiones e idea clave.

**Notas para el profesorado:** 1) en sexualidades, se habla de diversidad, no de normalidad, 2) la peculiaridad erótica de Ariel es suya y no tiene por qué ser juzgada, y René no tiene por qué compartirla; y 3) en los ejemplos, el 5 traspasa el límite del consentimiento, pues la otra persona está dormida, por tanto esa práctica no es una peculiaridad erótica válida.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 20: Somos momentos

## CONTENIDOS:

### Las relaciones afectivas y eróticas a lo largo de la vida

La sexualidad no tiene edad y nos acompaña siempre, porque es un **aspecto central** del ser humano. En ocasiones, se relaciona sexualidad con prácticas eróticas y estas con edad fértil, y así se piensa que las personas menores o mayores no tienen sexualidad. Es una idea equivocada: la sexualidad tiene diferentes dimensiones (no solo la erótica) y nos acompaña desde el periodo intrauterino hasta la muerte. Lo que cambia es la forma en que se expresa y se vivencia en cada etapa vital

En este punto, es necesario recordar la definición de **sexualidad** de la OMS: “Es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre”.

Por tanto, hablar de sexualidad, implica hablar desde un **enfoque intergeneracional**, es decir, reconocer estos elementos en todas las etapas de la vida. Se puede hablar de las siguientes etapas: **infancia** (hasta los 9 años), **pre y adolescencia** (hasta los 19 años), **etapa adulta** (hasta los 65 años) y **personas mayores** (más de 65 años).

En cualquier caso, no son compartimentos estancos ni cerrados y en función de numerosas variables, las características propias de una etapa pueden darse en otra. Asimismo, cada persona tiene su **propio desarrollo sexual**, que es particular, con su propio ritmo, necesidades específicas, características diferentes, cambiantes... Es importante, en este sentido, no reducir la sexualidad a la erótica (al “sexo que hacemos”), porque es mucho más que eso y por tanto está presente siempre y, al tiempo, no reducir la erótica a determinadas etapas vitales. Así, por ejemplo, una niña o un niño puede estimularse sus genitales como parte de la exploración de su cuerpo y porque le produce placer o una persona de 80 años puede sentir deseo erótico y excitarse al ver a otras personas porque su cuerpo experimenta esa reacción. Estas conductas que, en ocasiones, son señaladas como inapropiadas, forman parte de la expresión de la sexualidad de cada persona y no serían juzgadas como negativas en la adolescencia o en la etapa adulta, porque se cree y se transmite que son propias de esas edades. Hay, una vez más, un modelo normativo de la sexualidad y de la erótica que genera actitudes negativas hacia determinadas conductas eróticas en las distintas etapas, creando **mitos, estereotipos y normas sociales** que pueden influir negativamente en la autoestima de las personas y en su vivencia de

la sexualidad. Estos estereotipos marcan a determinadas personas en función de su edad (ejemplo, “viejo verde”) y también hay estereotipos de género (se valida una relación de un hombre mayor con una persona joven, pero no tanto el de una mujer mayor con una persona joven).

Como siempre, cuando se habla de sexualidad y erótica, toca hacer **análisis de género**, porque las mismas conductas no reciben la misma valoración en mujeres que en hombres.

La sexualidad en general y la erótica en particular no deben ser el territorio de la exclusión, al contrario, deben ser oportunidades para la **inclusión** y el **disfrute**, dentro de las posibilidades y deseos que cada persona tiene para ejercer su derecho al placer.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Analizar la expresión de las sexualidades en diferentes momentos vitales, con perspectiva de género.
- ▶ Repasar las dimensiones vinculadas a las sexualidades.
- ▶ Buscar información sobre la expresión de las sexualidades en las distintas etapas vitales.
- ▶ Valorar y promover, con perspectiva de género, las diferentes vivencias de las sexualidades a lo largo de la vida.

### IDEA CLAVE

La sexualidad dura toda la vida y en cada etapa se expresa de forma diferente en función de las características personales y las propias de esa etapa.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se abordan las percepciones del alumnado sobre la sexualidad en la infancia, la adolescencia, la juventud, las personas adultas y mayores. Se proponen cinco etapas vitales, pero es una propuesta de trabajo y hay otras, con horquillas de edad diferente.

Se plantea una actividad inicial para revisar ideas preconcebidas (hay un ANEXO 1 PARA EL PROFESORADO con las respuestas correctas) y otra para pensar en las diferentes

etapas vitales y su relación con las sexualidades (ANEXO 2 PARA EL PROFESORADO con información de apoyo).

### DESARROLLO

#### 1. Realidad o mito: edades y sexualidades

Se hacen cinco grupos de trabajo y se leen varias frases. Tras la lectura de cada frase, cada grupo se reúne, comenta y llega a un acuerdo para decidir si es una realidad o un mito, con un argumento para justificar su respuesta. Tras un minuto de tiempo, se hace puesta en común y se comentan las posibles respuestas. Como en otras actividades, puede ser interesante que haya grupos de chicas, de chicos y mixtos, para analizar si hay diferentes respuestas y por qué.

En el ANEXO 1 PARA EL PROFESORADO, están las frases y las respuestas a las mismas.

#### 2. Trabajo por grupos: adivina la etapa evolutiva

Se mantienen los grupos anteriores y se les asigna la siguiente tarea: cada grupo va a tener que pensar en las características de la sexualidad en una etapa vital concreta. De este modo, se asigna a cada grupo una etapa, sin que el resto sepa cuál es. Estas etapas son: 1) primera infancia (0-3 años); 2) infancia (4-9 años); 3) pre y adolescencia (hasta los 19 años); 4) juventud y vida adulta (hasta los 65 años) y 5) personas mayores (más de 65 años).

Por tanto, el reparto de las etapas evolutivas por grupos será secreto y nadie de otro grupo puede saber qué etapa tienen el resto de grupos. Cada grupo debe escribir en un folio aquellas características de la sexualidad que crean que son propias de la etapa que le ha corres-

pondido. Algunas preguntas que pueden ayudar (se pueden apuntar en el encerado) son:

- ¿Qué aspectos biológicos son propios de esta etapa?
- ¿Qué aspectos sociales, culturales y educativos son propios de esta etapa?
- ¿Cómo es la afectividad en esta etapa? ¿Y la erótica?
- ¿Qué relaciones tienen las personas en esta etapa?
- ¿Hay diferencias entre mujeres y hombres? ¿Cuáles?

Tras el trabajo grupal, se hace puesta en común, apuntando en la pizarra, y el resto de grupos tiene que adivinar qué etapa vital es la que se expone. Asimismo, se hace debate sobre cada etapa para comentar más aspectos, acuerdos y desacuerdos con lo planteado, etc.

#### 3. Reflexión individual: mi momento

Cada estudiante escribe una conclusión sobre el trabajo realizado en esta PD, en forma de mensaje para compartir en redes sociales. Este mensaje debe ser breve, contener a qué etapa vital se refiere e indicar de forma positiva un aspecto de la sexualidad en esa edad. De este modo, cada persona escribe de forma anónima su mensaje en un folio, el profesorado los recoge, y luego se leen y se comentan.

Se termina con idea clave.

### MATERIALES

- ANEXO 1 PARA EL PROFESORADO: **Mitos y realidades.**
- ANEXO 2 PARA EL PROFESORADO: **La sexualidad en las distintas etapas evolutivas.**

## ANEXO 1 PARA EL PROFESORADO:

### Mitos y realidades

#### **La sexualidad comienza en la adolescencia: MITO.**

El desarrollo de la sexualidad comienza en el útero y se termina con la muerte, pues es un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida.

#### **Una niña o un niño pueden tocarse sus genitales y sentir placer: REALIDAD.**

Este tipo de conductas son frecuentes en la infancia como parte del descubrimiento del propio cuerpo y de juegos exploratorios, donde las personas menores también experimentan placer. Hay que preguntarse también si hay valoraciones diferentes cuando lo hace una niña o un niño, porque si las hubiese estaríamos cayendo en estereotipos de género.

#### **En personas jóvenes, la masturbación es más necesaria en chicos debido a sus mayores necesidades eróticas: MITO.**

La masturbación se ha asociado habitualmente a la sexualidad de los hombres cis. Esto tiene que ver con cómo el sexismo ha negado la sexualidad de las mujeres y, mucho más, su autoerotismo; es decir, darse placer por el mero hecho de disfrutar. En este sentido, se piensa que los hombres se masturban con mayor frecuencia que las mujeres pero, en realidad, lo comunican con más frecuencia que ellas. Es importante tener en cuenta la perspectiva de género (vivimos en una sociedad patriarcal), entendiendo que si la masturbación ya es un tema tabú, la masturbación femenina lo es todavía más.

#### **Las personas adultas con parejas estables también pueden tener deseos eróticos hacia otras personas: REALIDAD.**

El deseo erótico forma parte de nuestra sexualidad y se puede experimentar hacia diferentes personas, no solo hacia nuestra pareja estable. En ocasiones, los mitos en torno a la sexualidad encumbran a la pareja estable como único objeto de deseo posible para que las relaciones sean “de verdad”. Sin embargo, la realidad nos muestra que la diversidad de deseos eróticos es posible al tiempo que tener una relación estable placentera y satisfactoria.

#### **En la vejez, se reduce el número de relaciones sexuales plenas o completas: MITO.**

No existen relaciones sexuales “plenas” o “completas”. Esta falsa creencia procede de una concepción de las relaciones eróticas donde la única práctica importante es la penetración de un pene erecto, donde por obligación debe haber eyaculación y se debe experimentar el orgasmo. Se considera que aquellas relaciones eróticas que no cumplan con estos requisitos no son “plenas” o “completas”. Como hemos visto anteriormente, en las relaciones eróticas podemos realizar muchas prácticas diferentes y con diferentes partes de nuestro cuerpo. El inicio y el final lo marcan las personas que participan en sus propios encuentros eróticos.

#### **Debido a las diferencias en la sexualidad de mujeres y hombres, es más comprensible que un hombre mayor tenga relaciones con personas más jóvenes que lo haga una mujer mayor: MITO.**

Esto es un estereotipo que perpetúa la desigualdad entre mujeres y hombres, asignando diferentes valoraciones a las mismas conductas. Tanto los hombres mayores como las mujeres mayores pueden tener deseo erótico y estar con otras personas, sean más jóvenes, de su misma edad o más mayores, sin que ello sea objeto de juicio ni que ese juicio sea diferente para hombres y mujeres.

## ANEXO 2 PARA EL PROFESORADO:

### La sexualidad en las distintas etapas vitales

Cada etapa vital tiene sus particularidades en cuanto a las sexualidades.  
Se recogen aquí algunas respuestas posibles:

#### Primera infancia (0-3 años):

Se establece el vínculo de apego, a través del contacto físico, que es una necesidad. Se sientan así las bases para querer y ser querida/o, de la autoestima y del desarrollo emocional. Se inicia también la educación de las emociones básicas y empiezan a desarrollarse emociones más complejas (vergüenza, celos, orgullo...). Por otra parte, van a ser capaces de distinguir mujeres y hombres, y de autoclasificarse en una categoría. El descubrimiento del propio cuerpo forma parte de esta etapa y se tocan con frecuencia, también los genitales (es posible la respuesta de excitación, porque se tocan de manera consciente y les gusta). También tocan y exploran el cuerpo de otras personas. Comienzan a aprender sobre “lo que se puede y no se puede hacer” porque todavía hay una educación patriarcal (se trata de forma diferente y desigual en función de si se es niña o niño).

#### Infancia (4-9 años):

Comienzan a aprender cómo comportarse (reglas sociales) e interiorizan los roles de género (lo que se espera de una niña y de un niño). La exploración de su cuerpo y el de otras personas se expresa sobre todo en el contexto de juegos. La educación continúa acentuando las diferencias en la forma de expresar emociones, de vestir, de moverse, en lo que se espera de ellas/os, etc. Entienden que la identidad es permanente, estable, expresable (género) y para siempre. Prosigue el desarrollo de emociones y sentimientos más complejos, que incluyen pensamientos y creencias (felicidad, ansiedad, inseguridad, depresión...). Se pueden producir primeros amores y/o enamoramientos platónicos hacia otras niñas/os o personas adultas.

#### Preadolescencia (9-12 años) y adolescencia (13-18 años):

Las hormonas sexuales se activan, lo que provoca cambios físicos, psíquicos y sociales. Las chicas frecuentemente comienzan la pubertad antes que los chicos. En esta etapa, hay más interés por la sexualidad y la erótica, y aparecen fantasías, nuevos deseos, atracción hacia otras personas... De forma gradual, descubren su orientación del deseo (quién les atrae), pueden surgir

los primeros ligues, enamoramientos, rupturas y a veces prácticas eróticas (individuales o con otras personas). La imagen corporal cobra mucha importancia, la desnudez delante de otras personas puede ser incómoda, les preocupa gustar y ser atractivas/os. Asimismo, los estereotipos de género suelen estar muy presentes, también en la educación, y se pueden manifestar con maltrato a personas que se alejan de los roles tradicionales.

#### Juventud y vida adulta (18-65 años):

Ganan importancia las relaciones de pareja y hay más experiencias, rollos, novias/os, parejas “estables”, compromisos... Se gana experiencia y hay muchas posibilidades: algunas personas eligen ser pareja monógama, otras mantienen monogamias seriadas (varias parejas estables), otras optan por no tener parejas, el poliamor es otra opción, algunas parejas deciden convivir, pueden surgir deseos de maternidad y paternidad, se pueden realizar, también hay rupturas... Las prácticas eróticas también forman parte de la vida sexual y cotidiana de muchas personas. Hay mayor experiencia que también puede ser más variada, y se sabe mejor lo que gusta. Los vínculos afectivos adquieren también gran importancia en estas relaciones: enamoramientos, amor maduro (confianza, compromiso, deseo, igualdad, negociación), desamores, amistades... Al final de esta etapa, aparece la menopausia en mujeres y un descenso de los niveles de testosterona en hombres: pueden aparecer cambios en los genitales (disminuye el tamaño de ovarios, disminuye la producción de espermatozoides, por ejemplo) y también en las prácticas, que se pueden volver menos genitales.

#### Personas mayores (más de 65 años):

No se producen demasiados cambios en la respuesta de excitación, salvo enfermedad. Sí se alcanza el decrecimiento o fin de la capacidad reproductiva. Los cuerpos cambian, como consecuencia del envejecimiento, y son menos aceptados socialmente. Los encuentros eróticos pueden seguir o no, depende de las personas, suelen ser menos genitalizados y más centrados en el tacto, las caricias, los afectos... En las relaciones, gana importancia la compañía de la familia y las amistades.



# IDENTIDADES

# PROPUESTA DIDÁCTICA 21: Somos identidades

## CONTENIDOS:

### Gestión positiva de identidades digitales. Comunicación on-line para las relaciones afectivas

El uso de redes, y cómo nos comunicamos y mostramos en ellas, está relacionado con **necesidades básicas**: contacto con otras personas, pertenencia, reconocimiento, realización..., y también con la necesidad de fantasear y recrear nuestra **identidad**, tanto en el plano físico como en el virtual. La diferencia entre lo presencial y lo virtual es que este último plano nos permite construir una identidad digital que puede ser completamente diferente a la analógica, permitiéndonos cambiar de físico, sexo, orientación, clase social, origen... Esta fantasía puede ser un juego para la diversión individual y/o dar lugar a relaciones virtuales que pueden generar vínculos afectivos.

Cabe **reflexionar**, por tanto, sobre **cómo nos mostramos** y **cómo nos relacionamos** en redes. Al tiempo, es necesario entender la diferencia entre lo presencial y lo virtual, para no construir relaciones basadas en necesidades que, en realidad, requieren presencia y contacto físico.

Sobre **cómo nos mostramos** (nuestra identidad digital parecida o diferente a la analógica),

nos podemos preguntar: ¿nos hace sentir bien?, ¿nos gusta?, ¿nos mostramos así para divertirnos, por creatividad...?, ¿nos influye la presión de otras personas?, ¿nuestro objetivo es gustar?... Estas respuestas nos dan pistas acerca de si estamos cuidando nuestra autoestima, o no, en las redes.

Sobre **cómo nos relacionamos**, podemos recuperar la **ética de los cuidados**: honestidad, respeto, responsabilidad, cuidados, libertad para decidir y buenos tratos. Cuando aplicas estos principios a ti misma/o y a las demás personas en las redes, se favorecen relaciones más satisfactorias.

Hay identidades y relaciones que ocasionan daño y, a veces, incluso son **constitutivas de delito**: *grooming* (una persona adulta se gana la confianza de una menor, generalmente pasándose por alguien de su edad, para abusar); ciberacoso o *cyberbullying* (acoso por redes); *sextorsion* (amenazar con difundir imágenes eróticas); o porno venganza (uso de material audiovisual de otra persona para dañar su imagen social, humillarla públicamente y ocasionarle sufrimiento).

Por tanto, hay que analizar cómo nos mostramos y nos relacionamos, al tiempo que establecer **límites** para cuidarnos.

Algunas ideas para protegerse y relacionarse con **buenas prácticas** son:

- Respetar y tratar bien a todas las personas, tanto a quienes conoces como al resto.
- No envíes ni reenvíes información (imágenes, vídeos...) si sospechas que no tiene la autorización de la persona protagonista (la mejor opción es borrar).

- No envíes ni reenvíes mensajes ofensivos, rumores, insultos, noticias falsas,...
- Cuando una situación en redes o una relación virtual te provoca sensaciones desagradables, sal de la red o corta la relación. Si consideras que quieren hacerte daño, comunícaselo a una persona adulta de confianza o llama al **116111** (teléfono de ayuda a la infancia y adolescencia).
- Medidas de seguridad: comparte lo que no te importa que sea visto; cuida tus datos personales y los de tus personas cercanas (no compartas con desconocidas); configura herramientas de privacidad para decidir quién ve lo que publicas (público, privado, contactos, amistades...); usa contraseñas largas (números, letras y símbolos), cámbialas cada cierto tiempo y no utilices la misma para todos tus perfiles; si decides compartir contenidos íntimos, mantén el anonimato (no muestres rostro ni otras partes o detalles identificables); haz videollamada para comprobar que la identidad digital se corresponde con la física en relaciones con personas desconocidas; si quedas con esa persona, en un sitio público y acompañada/o; informa a alguna persona de confianza de esa relación digital...
- Ante **rumores “digitales”**, pasa a la acción: no participes en su difusión y corta la cadena; posíciónate en contra (“Me parece una falta de respeto la difusión de estos contenidos”); y/o transfórmalos en algo positivo: “Lo que yo sé de esta persona es que es genial”.

En el uso de las redes sociales, son necesarias la **prudencia** y los **buenos tratos** en lo que se dice y lo que se comparte, para así hacer realidad que son una herramienta para **disfrutar**.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Reconocer la necesidad del ser humano de fantasear y recrear su identidad, tanto en el plano físico como en el virtual.
- ▶ Revisar críticamente las identidades propias y las ajenas, y las relaciones a través de redes y su influencia en las relaciones afectivas.
- ▶ Establecer límites que no deben traspasarse en el uso de las redes sociales, así como sus consecuencias y las infracciones legales más frecuentes.
- ▶ Analizar los falsos rumores “digitales” y la implicación en el bienestar de las personas afectadas.
- ▶ Construir, de forma grupal, un listado de buenos tratos para las relaciones digitales.

### IDEA CLAVE

Las relaciones virtuales basadas en los buenos tratos permiten disfrutar de forma positiva de las redes.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se busca que el alumnado reflexione sobre cómo se muestran y cómo se relacionan en los entornos virtuales. Se plantean varias actividades en continuidad para generar una simulación de la interacción en una red virtual. Por otro lado, al ser esta la primera PD de un bloque (y es válido para todas las PD), recordamos que

se busca que la participación sea paritaria; en este sentido, si fuese necesario, habría que favorecer que las chicas tomen la palabra, pues en otras experiencias se ha evidenciado que, en ocasiones, los chicos acaparan el discurso. Asimismo, hay muchas actividades con grupos que deben ser cooperativos, con distribución rotativa de tareas para evitar, por ejemplo, que siempre expongan los chicos o siempre escriban las chicas, o viceversa.

### DESARROLLO

#### 1. Trabajo individual: mi identidad digital

Cada estudiante va a crear y dibujar en un folio su perfil en una red virtual: nombre o nick, imagen, edad, aficiones, un lema..., lo que quiera, lo que se le ocurra. Pueden ser perfiles basados en la realidad o en la fantasía.

#### 2. Trabajo en parejas: identidades digitales

Cada estudiante se junta con otra/o y se intercambian sus perfiles para hacer un análisis crítico del mismo para mejorarlo, añadiendo o cambiando lo que consideren oportuno. Luego comentan en pareja los cambios.

#### 3. Trabajo individual: identidades digitales

Cada estudiante va a escribir un mensaje en su perfil en la parte de atrás del folio. A continuación, se lo pasa a otra/o estudiante para que responda a su comentario y añada lo que quiera sobre esa identidad digital: lo que piensa de ella, lo que le sugiere... Una vez que ha escrito, se lo pasa a otra/o estudiante para que añada sus comentarios a los que ya hay..., y así sucesivamente hasta que los perfiles han pasado por toda la clase. Cuando se termina la ronda, cada persona recupera su perfil y lee los comentarios recibidos.

#### 4. Debate: identidades digitales

Se hace debate en relación al trabajo previo:

- Identidades: “¿Cómo os sentís con vuestras identidades?”, “¿Cuántas personas han elaborado perfiles reales?”. Se les puede pedir que levanten la mano y ver el porcentaje de la clase que lo ha hecho real y el porcentaje que no. Se piden argumentos para haberlo hecho de una forma u otra. “¿Cómo suelen ser las identidades en las redes?”.
- Cambios: “¿Cuáles son los cambios que os han propuesto en el trabajo en parejas?”, “¿Os han parecido reales las identidades digitales de vuestras/os compañeras/os?”, “¿Cómo se puede saber en redes con quién estás hablando realmente?”, “¿Qué precauciones hay que tomar?”.
- Comentarios: “¿Cómo han sido los comentarios (positivos, negativos, neutros...?)”, “¿Ha sucedido algo parecido a lo que pasa en la realidad o no?”, “¿Por qué?”, “¿Se han construido rumores?”, “¿Qué pensáis de los rumores digitales?”, “¿Qué se puede hacer?”.

#### 5. Trabajo en grupos: identidades digitales

Se hacen varios grupos y cada grupo elabora un listado de buenas prácticas en redes sociales para la construcción de identidades digitales y las relaciones virtuales. En la puesta en común, se comenta y se crea un único listado compartido por la clase.

Este listado se puede trabajar de forma artística, en otra sesión o materia, para crear un cartel bonito que esté colgado en el aula el resto del curso o en el centro educativo.

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

# PROPUESTA DIDÁCTICA 22:

## Somos personas diversas

### CONTENIDOS:

#### Identidades no binarias / no normativas

En nuestra sociedad, desde antes del nacimiento, se produce una socialización de género, con el aprendizaje de una serie de normas, creencias, valores, actitudes, roles... Hay, por tanto, dos conceptos que marcan nuestra identidad: **sexo** y **género**. En torno a estos términos, se han formulado **diferentes teorías**. De forma sencilla (y reduccionista), se pueden resumir así: 1) **Sexo y género son naturales**; 2) **El sexo es natural y el género es una construcción cultural**; y 3) **Sexo y género son construcciones culturales**. (Más información en un ANEXO PARA EL PROFESORADO).

Más allá de estos planteamientos teóricos, en la práctica, vivimos todavía en un **sistema binario heteropatriarcal**, que establece e impone normas culturales que rigen nuestra sexualidad. De este modo, operan unos mandatos a veces más evidentes, otras más invisibles, que perpetúan los conceptos tradicionales de sexo y género, y actúan contra las transgresiones. Algunos ejemplos todavía frecuentes en la actualidad: asignación de colores a los bebés por su sexo; deportes, juegos, gestos o profesiones tienen género; también la ropa (en general, los

hombres no llevan minifalda); el derecho al placer de las mujeres no está reconocido como el de los hombres, etc. En general, consciente o inconscientemente, se acatan estos mandatos y los que condenan la desviación de la norma para conseguir la aceptación social. Las **normas culturales** vinculadas a este sistema son:

- a) **Binarismo sexual**, esto es, macho y hembra. Se obvia así todo lo que tiene que ver con ambigüedad genital, genitales externos no estándares, diferencias cromosómicas (XXY, XO o XXX)...
- b) **Naturalización de la identidad y expresión de género**, que establece que una persona con pene es hombre, se siente hombre y se comporta de manera masculina, mientras que una persona con vulva es mujer, se siente mujer y se comporta de manera femenina. Se niegan, patologizan o discriminan otras identidades y/o expresiones de género, como las trans o no binarias. Las personas no binarias no se identifican con los géneros tradicionales: género fluido (transita entre géneros), bigénero (se identifica con los dos), tercer género (una mezcla de los dos o ninguno)... Desde la antigüedad, hay referencias a personas que no se sienten hombres ni mujeres y, en la actualidad, hay países que reconocen a nivel legal un tercer género: Alemania (“diverso”), Australia y Nueva Zelanda (“no específico”), Nepal y Pakistán (“tercer género), Bangladesh (“hijra”), India (“otro”)...
- c) **Heterosexismo**: La orientación sexual esperada, deseada y considerada saludable es la heterosexual. Lo que no es heterosexual es negativo o patológico.
- d) **Dominación masculina**: Se justifica el poder y la dominación masculina por razones “naturales” o se niega la desigualdad.

Este sistema establece así una sexualidad legítima y “normal”, y otra **ilegítima** y “rara”, que rompe las normas establecidas (identidad, expresión de género, orientación). Estas desviaciones son sancionadas con marginación, insultos, discriminación laboral, violencia, vulneración de derechos, patologización institucionalizada (las convierte en enfermedad), etc. Los **feminismos**, el **movimiento LGTBI+** y el **activismo queer** denuncian este sistema machista y heterosexista, con propuestas diferentes pero objetivos comunes: igualdad, respeto, diversidad y buenos tratos.

Más que debatir sobre diferentes planteamientos, parece más adecuado hacerse **preguntas**: ¿cómo nos afectan estas normas y mandatos de género?, ¿es más importante lo que cada persona siente o lo que la sociedad establece?, ¿por qué nuestra cultura dedica tanto esfuerzo, y tanta violencia, a mantener la dicotomía si supuestamente es natural?, ¿por qué cada persona no puede ser como quiera, o amar a quien quiera?, ¿qué problemas hay en reconocer que hay personas con expresiones de género diferentes?, ¿cómo podemos avanzar en el bienestar individual y colectivo?...

Por último, vale la pena reflexionar sobre la diversidad, no solo referida a personas trans, intersexuales, otras orientaciones..., sino pensando en la diversidad como algo propio de cada persona, porque **todas somos diversas** y tenemos nuestra manera de construirnos y ser personas sexuadas: hombres bajitos, mujeres con pelo, lesbianas, hombres con voz aguda, mujeres con músculo, hombres emocionales, personas con género fluido,... ¿Es esto un valor o un problema?

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Reconocer y valorar la diversidad de identidades.
- ▶ Reconocer las diferentes teorías en torno al sexo y al género.
- ▶ Situar históricamente los contextos de formulación de tales teorías.
- ▶ Evaluar las implicaciones prácticas de cada una de estas teorías.
- ▶ Utilizar la igualdad y el respeto para valorar las diversas identidades.
- ▶ Crear situaciones en las que se representen diferentes identidades, con intercambio de papeles.

### IDEA CLAVE

**Todas las personas somos diversas y tenemos nuestra manera de construirnos y de ser personas sexuadas, para así poder ser quienes queramos ser.**

### INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se aborda un tema que puede resultar complejo por la novedad de muchos términos, pero que busca avanzar, más allá de los conceptos, en el respeto de las identidades y expresiones de género, como un derecho que nos ampara (ser quienes queramos ser) y como un valor relacionado con una diversidad que nos enriquece. Hay un ANEXO PARA EL PROFESORADO con más contenidos.

## DESARROLLO

### 1. Dinámica en movimiento: diversidad

Se dibuja en la pizarra una tabla con tres columnas y en cada una escribimos un encabezado: “identidad”, “género” y “expresión de género”. Se aclara que identidad se refiere a la experiencia interna y comprensión propia acerca del sexo o género al que se pertenece; y que la expresión tiene que ver con la expresión externa de nuestra identidad. La dinámica consiste en que el alumnado se levanta y escribe al menos una palabra que le sugiera alguno de los términos. Pueden salir varias personas a la vez, pero siempre tiene que haber al menos una persona en la pizarra y para poder sentarse, otra tendrá que salir y ocupar su lugar. Si se llena o no sale nadie más (se espera 1 minuto), se da por finalizada la dinámica. Repasamos las palabras que han salido y las comentamos: “¿Alguna más que queráis apuntar, que haya que aclarar...?”. Luego, se debate:

- ¿Por qué pensáis que se considera que solo hay dos identidades? (Las identidades están vinculadas al sexo y al género, por lo que lo frecuente será que aparezca hombre y mujer, y vinculado a esto cis o trans —si coincide con la asignación sexual al nacimiento o no—; no obstante, hay personas que no se sienten mujeres ni hombres).
- ¿Por qué pensáis que se considera que solo hay dos géneros? (Lo frecuente será que aparezca femenino y masculino, pero hay otros que tienen reconocimiento legal en algunos países).
- ¿Qué pasa con la expresión de género? ¿Por qué las mujeres no pueden tener barba? ¿Por qué los hombres no pueden llevar minifalda? ¿Qué nos limita? (Aquí puede salir el tema de la “pluma”, como algo peyorativo, lo que

habrá que cuestionar: “¿Por qué no se puede tener pluma?”).

(Estas cuestiones nos permiten introducir como CONTENIDO las normas que operan en el sistema heteropatriarcal).

### 2. Breve explicación teórica-participativa: sexo y género

Partiendo de la actividad anterior, se plantea si creen que el sexo y el género nos condicionan, cómo y por qué. A partir de las respuestas, se plantearán las teorías que hay sobre el sexo y el género (ANEXO PARA EL PROFESORADO).

### 3. Trabajo con casos: diversidad

Se hacen cuatro grupos y se plantea un trabajo con casos (ANEXO PARA EL ALUMNADO). A cada grupo, se le entrega un caso y tendrá que responder a las siguientes cuestiones:

- 1) Poned un título a la historia.
- 2) ¿Qué norma establecida transgrede esta historia?
- 3) Cómo continúa la historia.
- 4) Justificad por qué continúa así.

Se hace puesta en común y se comenta en clase. Más allá de cómo continúan las historias, lo importante es que en la justificación de esa elección estén presentes una serie de principios para las personas protagonistas: igualdad, respeto, diversidad y buenos tratos.

Se termina con conclusiones e idea clave.

### MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO: **Sexo y género.**
- ANEXO PARA EL ALUMNADO: **Casos para la diversidad.**

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### Sexo y género

Los términos **sexo y género** configuran nuestra realidad desde antes del nacimiento y en torno a ellos, se han formulado **diferentes teorías**. De forma sencilla (y reduccionista), estas teorías se pueden resumir así:

- 1) **El sexo y el género son naturales:** El hecho de tener pene y testículos nos convierte en hombres y la vulva en mujeres, y este hecho marca nuestra forma de ser y nuestras capacidades, valores, actitudes y comportamientos, que son parte de nuestra naturaleza.
- 2) **El sexo es natural y el género es una construcción cultural:** Este es el paradigma formulado por el feminismo en la segunda mitad del siglo XX, y que ya parece reflejado en la obra **“El segundo sexo”** (1949), de la filósofa y escritora Simone de Beauvoir, donde dice que “una mujer no nace, llega a serlo”. Este paradigma, aceptado mayoritariamente en la actualidad, señala que es la sociedad y la cultura las que establecen cómo deben ser y comportarse los hombres, y cómo las mujeres, y no el hecho de tener pene o vulva. Se dejan en evidencia así los roles y estereotipos de género, impuestos por el modelo anterior, que transmiten una visión del mundo que naturaliza, interioriza y normaliza la vulneración de

derechos, las desigualdades y las violencias contra las mujeres y las personas con cuerpos, identidades y expresiones de género no normativas. Esta es también la visión actual de la ciencia y, como ya se comentó, también del feminismo, aunque con diferentes enfoques: el feminismo de la igualdad pone más el acento en lo cultural, en el género, mientras que otros feminismos denuncian esta imposición cultural pero ponen de manifiesto también la diferencia sexual como elemento distintivo y positivo de las mujeres (feminismo de la diferencia o ecofeminismo, por ejemplo).

- 3) **Tanto el sexo como el género son construcciones culturales:** Este planteamiento surge en los años 90 de la mano de la también escritora y filósofa Judith Butler, que considera que tanto el sexo como el género no existen naturalmente, sino que son construcciones culturales. Su obra **“El género en disputa”** (1990) fue una auténtica revolución, al cuestionar la creencia de que la naturaleza sexuada (sexo) es anterior a la acción de la cultura (género) y, como consecuencia, pensamos que existe un sexo natural sobre el que actúa la cultura, produciendo el género. Sin embargo, este nuevo planteamiento establece lo contrario: como tenemos una cultura (anterior) que

piensa en términos de género, se ha hecho una explicación sexuada de la naturaleza (posterior). Por tanto, el sexo no es algo biológico, naturalmente inscrito en el cuerpo, sino que está sujeto al devenir histórico y que en vez de dos sexos podrían haberse establecido tres, cuatro, etc. Por su parte, el género (y su expresión e identidad) es una acción, una práctica, que se construye con el discurso, con el cuerpo y con las relaciones. Este género se conforma así como un acto performativo (una actuación) de imitación en base a los modelos que nos han dado y que todas las personas interpretamos y hemos construido como una realidad. En resumen, esta teoría invita a deconstruir y poner en cuestión las nociones básicas de género y sexo, para acabar con las identidades binarias establecidas (hombre y mujer) y construir nuevas formas de pensar lo humano y la comunidad, con planteamientos múltiples y diversos para las personas y las relaciones. Este es el sustento de la teoría **“queer”**, que rechaza la clasificación de las personas en categorías universales como “homosexual”, “heterosexual”, “hombre” o “mujer”, sosteniendo que todas tienen un número enorme de variaciones culturales, ninguna de las cuales sería más importante o natural que el resto.

## ANEXO PARA EL ALUMNADO:

### Casos para la diversidad

#### CASO 1: CARMEN

Carmen y Joan llevan saliendo varios meses. Ambos están muy enamorados pero no han avanzado mucho en sus encuentros eróticos porque Carmen frena los intentos de Joan. Cuando él insiste, ya que ambos van a cumplir 18 años, Carmen le cuenta su secreto: tiene pene y es una chica trans. Joan se sorprende mucho y...

#### CASO 3: PAULO

Paulo lleva el pelo largo, a veces se pinta los labios y suele usar ropa de chica: jerseys largos, leggings y botas. Hay parte del alumnado que lo apoya, pero otra parte lo rechaza y se mete con él. A mitad de curso, llega un profesor nuevo que le ha pedido que en sus clases lleve ropa de chico y entonces, vuestro grupo decide...

#### CASO 2: ADRIÁN

En el instituto, se ha liado al hacerse público que hay un chico intersexual: Adrián. Llegó al comienzo del curso y todo el mundo asumió la identidad que declaraba porque sus rasgos y su expresión de género eran masculinas. Pero ahora se ha difundido el rumor de que tiene vulva y algunas familias han protestado porque utiliza el baño de los chicos. Finalmente, él mismo ha declarado que es un hombre intersexual con genitales ambiguos. Como compañeras/os suyos habéis reaccionado y...

#### CASO 4: AMELIA

Durante este curso, habéis tenido una tutora nueva, Amelia, y ha sido la mejor tutora de toda la Secundaria: alegre, divertida, cariñosa, buena profe... En fin, que estáis encantadas/os con ella y os da pena que no siga el curso que viene. Sin embargo, cuando solo queda un mes para terminar, os enteráis que tiene dos parejas con las que vive formando un trío: un chico y una chica. Se empiezan a generar muchos rumores en torno a ella, y vosotras/os decidís...

# PROPUESTA DIDÁCTICA 23: Iguales en derechos y oportunidades

## CONTENIDOS:

### Derechos y oportunidades de mujeres y hombres. Derechos sexuales y reproductivos en el mundo

Existen diferentes leyes, tanto a nivel nacional como autonómico, para garantizar la **igualdad de mujeres y hombres**. Sin embargo, la existencia de estas normas no garantiza una igualdad efectiva y real, ya que el **sistema patriarcal**, en el que todavía vivimos, y la **educación machista**, que hemos recibido, perpetúan las desigualdades, a veces de forma sutil e invisible.

La Unión Europea elabora un indicador, llamado **Índice de igualdad de género**, que puntúa a los Estados miembros para ver a qué distancia están de alcanzar la igualdad en seis dimensiones: trabajo, dinero, conocimiento, tiempo, poder y salud. Se utiliza una escala del 1 al 100, donde 1 representa la desigualdad total y 100 la igualdad plena. En 2021, España obtuvo una puntuación de 74, lo que la sitúa en la octava posición de la UE. La puntuación más alta de España corresponde al ámbito de la salud (90 puntos) y las desigualdades más pronunciadas al del tiempo libre (64) y el conocimiento (68).

Por lo tanto, hay una brecha de casi 30 puntos y todavía existen muchas otras desigualdades, tal y como recoge el informe **“Asturianas en cifras, 2020”**, del Instituto Asturiano de la Mujer.

Algunos **datos** de este informe son:

- **Empleo:** Las mujeres tienen menos empleo a tiempo completo que los hombres y hay más mujeres en situación de desempleo o con trabajo a tiempo parcial o en situación de inactividad. La principal causa de inactividad sigue siendo el trabajo en el hogar (33% de mujeres inactivas), mientras que la mayoría de hombres inactivos están situación de jubilación (68%).
- **Dirección:** En el caso de puestos de dirección en grandes y medianas empresas, solo el 27% de estos puestos están ocupados por mujeres frente al 73% de hombres. Esto tiene que ver con lo que los estudios de género denominan **techo de cristal**: limitación invisible que existe, por cuestiones sexistas, para el ascenso laboral de las mujeres. El techo de cristal está construido sobre elementos difíciles de detectar, por eso no se ve y se llama de cristal, y aparece cuando las mujeres ascienden hasta un cierto nivel y entonces se les bloquea la posibilidad de avanzar en su carrera profesional.
- **Corresponsabilidad en el hogar y cuidados:** El 37% de mujeres declara ocuparse en solitario del cuidado de personas menores vs. 9% de hombres; y el 42% de ellas se encargan solas del cuidado de personas mayores frente al 21% de ellos. Respecto a las tareas del hogar, el 58% de las mujeres se encarga de estas tareas en solitario mientras que el porcentaje de hombres que lo hace es 26%.
- **Tiempo libre:** Entre las personas que declaran no disponer de 1 hora diaria de tiempo

propio, las mujeres son el 75% vs. 25% de los hombres.

- **Brecha salarial:** El salario promedio de los hombres es casi 28.000 € anuales, mientras que ellas no llegan a 19.500 € (datos de 2017). Esta diferencia, expresada en porcentaje del salario de los hombres, se llama **Brecha Salarial de Género**: el salario de ellas es un 30% menor, por lo que necesitan trabajar hasta el 18 de abril del año siguiente para ganar lo mismo que un hombre. Esta diferencia existe en todos los sectores, niveles de ocupación, tipos de contrato y edades.
- **Violencia de género:** En términos generales, en los últimos años, hubo un aumento de mujeres víctimas de violencia de género atendidas por los recursos que a tal fin existen en Asturias. Como ejemplo, en 2019, la Red de Casas de Acogida atendió a 272 mujeres (un 12% más que en 2018) y 283 menores (un 33% más). Otro ejemplo: las denuncias por violencia de género en España están al alza desde 2007 y en 2018, por primera vez, superaron las 3.000 en nuestra Comunidad.

De igual forma, a **nivel internacional**, todavía queda mucho recorrido para alcanzar la plena igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, según señala ONU Mujeres, con todavía muchas situaciones de desigualdad y vulneración de derechos a lo largo del mundo. Hay más información en el ANEXO PARA EL PROFESORADO.

La desigualdad entre mujeres y hombres es, por tanto, una **realidad objetiva** en todos los países, según Naciones Unidas. Ser conscientes de la misma y **pasar a la acción** permite avanzar hacia la igualdad.

## ACTIVIDADES

### OBJETIVOS

- ▶ Informar sobre avances y desafíos en la igualdad de mujeres y hombres, vinculados a los derechos humanos.
- ▶ Comparar con perspectiva de género diversas realidades de mujeres y hombres en nuestro país: techo de cristal, brecha salarial, reparto de poder, corresponsabilidad en hogar y cuidados...
- ▶ Investigar sobre los derechos sexuales y reproductivos en el mundo, enfatizando situaciones que vulneran los derechos humanos como mutilaciones genitales, matrimonios forzados...
- ▶ Diseñar medidas para promover la igualdad de mujeres y hombres, así como la consecución de los derechos sexuales y reproductivos en el mundo.

### IDEA CLAVE

La desigualdad entre mujeres y hombres es real, y todas las personas podemos hacer cosas para avanzar hacia la igualdad.

## INDICACIONES METODOLÓGICAS

Se llega a la última PD de nuestro programa y se proyecta el último episodio de nuestra serie “Ni ogro & Ni princesa”.

Se propone también una actividad de investigación, que se puede hacer en la misma sesión, si se dispone de ordenadores y acceso a Internet, o se puede dejar como tarea de casa. En cualquier caso, al realizar esta actividad, esta PD ocupará dos sesiones de clase.

### DESARROLLO

#### 1. Debate e investigación: derechos sexuales y reproductivos

Se introduce el tema con un debate sobre derechos sexuales y su situación en el mundo:

- ¿Qué derechos sexuales recordáis?
- ¿Cómo es la situación en el mundo?
- ¿Qué desigualdades creéis que existen en cuanto a derechos sexuales entre hombres y mujeres, personas LGTBI+, etc. en el mundo y en nuestro país?

Mediante este debate se abordan CONTENIDOS de esta última propuesta didáctica y se recuerdan los de la PD 16 de 2º ESO.

A continuación, se puede proponer como actividad un **trabajo de investigación sobre derechos sexuales y reproductivos**. En grupos, se les pide que investiguen sobre la situación de los derechos sexuales y reproductivos en el mundo. Esta investigación es libre y cada grupo se puede centrar en un derecho o en la situación global de los mismos.

El resultado del trabajo es la redacción de un folio con el resultado de su investigación. Para ello, se puede permitir el acceso a ordenadores e Internet durante esta PD o que sea una tarea para casa. Una vez que tienen sus investigaciones, se hace puesta en común y se comenta en clase.

#### 2. Trabajo individual escrito: igualdad

Vamos a partir un folio en cuatro trozos y cada estudiante va a escribir en un trozo la respuesta a una pregunta (no hace falta que copie la pregunta, solo que la numere para ordenarlas a posteriori).

Son, por tanto, cuatro preguntas y la respuesta a ellas es individual, anónima (no hay que poner el nombre) y no pasa nada por no saber (se puede dejar en blanco). Se trata de averiguar lo que conoce la clase en su conjunto (y no cada estudiante) para así poder construir el conocimiento de forma colectiva.

Tras formular cada pregunta, se recogen los papeles antes de plantear la siguiente.

Las preguntas son:

- 1) ¿Qué desigualdades crees que existen entre mujeres y hombres en Asturias?
- 2) ¿Y en otras partes del mundo?
- 3) ¿Cuáles son las razones de estas desigualdades?
- 4) ¿Qué propuestas se te ocurren para avanzar en igualdad?

### 3. Trabajo en grupos: igualdad

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos en función del número de cada persona. A cada grupo se le da uno de los bloques de respuestas. Se lo reparten como si fuesen cartas (para que todo el grupo participe) menos a una persona que va a ir apuntando lo que las otras leen en los papeles recogidos.

La tarea del grupo es resumir las respuestas de la clase: se recoge todo lo que es nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez.

Cuando los grupos terminan la tarea, una persona sale y expone el resumen de su grupo. Las respuestas se van apuntando en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta).

Tras cada exposición, se hace debate y se comenta el resumen realizado. De este modo, se revisan las respuestas a las cuatro preguntas, en las que el profesorado aporta los CONTENIDOS que considere oportunos.

### 4. Webserie “Niogro & Niprincesa” (T04x05: “¿El final?”)



Esta actividad pone el punto y seguido a la webserie. En esta ocasión, no se elige el final y tras el visionado, se comenta qué les ha parecido el mensaje de las personas protagonistas y cómo se puede hacer realidad.

### 5. The end

Inspirados por su trabajo y la serie, elaboran un listado único de acciones concretas para hacer algo de forma individual y colectiva por la igualdad. La premisa es que sean acciones concretas que cualquier persona pueda hacer de forma individual en su día a día, o actividades para hacer en grupo.

Una vez elaborado el listado, pueden debatir si como grupo ponen en marcha alguna de estas acciones para reivindicar la igualdad y celebrar lo compartido durante la ESO como clase.

Se termina con ronda de conclusiones e idea clave.

## MATERIALES

- ANEXO PARA EL PROFESORADO:  
**Derechos sexuales y reproductivos en el mundo.**
- “Niogro & Niprincesa”, temporada 4, capítulo 5 – “¿El final?”:  
[https://youtu.be/VBHAgnfXx\\_c](https://youtu.be/VBHAgnfXx_c)

## ANEXO PARA EL PROFESORADO:

### Derechos sexuales y reproductivos en el mundo

Los **derechos sexuales y reproductivos**, al igual que los derechos humanos, se vulneran constantemente. Las mujeres, y también las personas con otras orientaciones e identidades, sufren especialmente las duras consecuencias de la violación de estos derechos.

La mutilación genital femenina, el matrimonio forzado e infantil, y la violencia sexual en las relaciones de pareja son algunos de los ejemplos más duros de la violación de estos derechos.

Hay muchas otras vulneraciones de derechos: privación del poder de decisión de las mujeres sobre sus cuerpos y sus relaciones, falta de asistencia sanitaria y de acceso a métodos anticonceptivos, prohibición del aborto, castigo de las relaciones homosexuales (incluso con pena de muerte),...

Algunos datos, recogidos a nivel mundial por el informe **“Estado de la Población Mundial 2021”** (UNFPA, 2021), son:

- ▶ Más de 200 millones de niñas y mujeres viven con las consecuencias de la mutilación genital, y al menos 4 millones de niñas corren el riesgo de ser sometidas a esta práctica cada año.
- ▶ Se calcula que hay 650 millones de mujeres vivas que se casaron antes de los 18 años, y cada año otros 12 millones de niñas se casan antes de llegar a la edad adulta.
- ▶ Solo el 55% de las mujeres tienen poder para tomar decisiones relacionadas con la atención de la salud, la anticoncepción y la capacidad para decir sí o no a mantener relaciones sexuales.
- ▶ Una de cada tres mujeres en la Unión Europea ha sufrido violencia sexual.
- ▶ 47.000 embarazadas mueren cada año por complicaciones de abortos en condiciones de riesgo.

- ▶ Todos los años dan a luz más de 16 millones de adolescentes, debido principalmente a relaciones sexuales forzadas y embarazos no planificados.
- ▶ En algunos países, el aborto está prohibido en todas las circunstancias, incluso si el embarazo es debido a una violación, y se equipara con el homicidio de una persona menor. Un ejemplo es El Salvador, donde hay mujeres condenadas a 40 años de prisión.
- ▶ Únicamente el 71% de los países garantizan el acceso a servicios de maternidad integrales.
- ▶ Solamente el 75% de los países garantizan legalmente un acceso pleno y equitativo a la anticoncepción.
- ▶ Junto con las mujeres, los grupos étnicos minoritarios, la población joven, las personas solteras lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales e intersexuales, las personas con diversidad funcional y las personas en situación de pobreza son las que reciben con mayor frecuencia una deficiente atención por parte de los servicios de salud sexual y reproductiva.