

The background is a vibrant blue with a complex, abstract pattern of overlapping geometric shapes, including circles, squares, and irregular polygons. A prominent feature is a large, multi-layered circular shape in the upper center, resembling a stylized eye or a lens. The overall effect is a dense, textured field of blue tones.

20
ESO

INTRODUCCIÓN

71

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0: El juego de los cuadrados 72

UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 1: Cuestionario de personalidad 75

Sesiones 2 y 3: Mi chapa 81

Sesión 4: Sesión 6: mis espaldas 87

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 5: Cuerpo y deseo: la respuesta sexual humana 89

Sesión 6: La reproducción humana 93

UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 7: Cómo construir tu propio modelo de belleza I 99

Sesión 8: Cómo construir tu propio modelo de belleza II 103

Sesión 9: En serie 106

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11: La búsqueda del tesoro 109

Sesión 12: La historia de Laura 117

INTRODUCCIÓN

En este curso, en el apartado de "Somos seres sexuados II", añadimos a la información dada en el curso anterior el elemento del deseo y las posibles reacciones ante él. Hemos de romper la secuencia, todavía imperante, de deseo sexual-coito-orgasmo. Antes bien, transmitirles que ante un deseo caben varias alternativas y que entre ellas nunca puede estar la de imponer nuestros deseos a otra persona. El deseo sexual no está al margen de estos códigos de respeto y su satisfacción con otra persona requiere de una cierta complejidad, pues hemos de manifestar tal deseo, lo que no es fácil, y esa persona ha de estar de acuerdo. También el deseo sexual puede satisfacerse de una manera autónoma mediante la masturbación. Solemos asociar la masturbación más con los chicos, pues en las chicas queda invisibilizada por la secular herencia del credo de que las mujeres no tienen deseos sexuales.

Por otro lado, debemos poner de manifiesto que el coito es uno de los actos mediante los que en las relaciones heterosexuales se puede conseguir orgasmo, pero no el único.

La consideración de que el coito es "el acto sexual" y de que de él dimana tanto el placer como la reproducción depende de la creencia de que la sexualidad está justificada sólo por la reproducción y que la función de la sexualidad es tener placer sexual y reproducirse. Ni lo uno ni lo otro. La función de la sexualidad es encontrarnos con otra persona a la que le gustamos y que nos gusta, a la que deseamos y nos desea, a la que podemos llegar a querer o amar y que nos corresponde reciprocamente. La reproducción o el placer no son los fines únicos ni más importantes de la sexualidad, ni para hombres ni para mujeres. En ese encuentro con otra persona vamos a poner parte de lo que somos como personas: intimidad, sentimiento, autoestima, deseo.

Por ello, es absurdo que siga perviviendo la idea de que coito y orgasmo van unidos tanto para mujeres como para varones. El orgasmo sólo es una parte de lo que la sexualidad nos puede ofrecer, ni la única ni la más importante; además el orgasmo se puede conseguir de muchas formas, y para muchas chicas la penetración no es la fórmula más adecuada porque sus sensaciones más intensas se las va a proporcionar el clítoris, órgano en el que se concentra el mayor número de terminaciones nerviosas de los genitales femeninos.

El desear y el gustar tienen vinculaciones importantes con nuestra autopercepción tanto corporal como psicológica. De ahí que la autoestima sea un núcleo central en la construcción de la propia personalidad.¹

Por lo que se refiere a la imagen corporal, se ha de tener en cuenta que, aunque los tiempos están cambiando, todavía pervive la mayor responsabilidad de belleza en las chicas y en las revistas dirigidas a ellas, la belleza aparece como el elemento más importante para tener éxito con los chicos y en la vida. No debemos despreciar la importancia de la belleza, de tener buena apariencia, pero esto es diferente a someter continuamente el cuerpo a torturas e incomodidades con la ropa, el calzado y la cosmética, por no hablar de la cirugía estética que se realiza para ajustarse a las *de la foto*. Nuestra autoestima no puede depender de la cercanía o lejanía a este modelo. Debemos contribuir a que amplíen el número de consideraciones a tener en cuenta en la construcción de la propia imagen, como son las relaciones con las demás personas o la responsabilidad en los estudios.

¹Para un desarrollo más amplio de la autoestima, ver el Marco Teórico de esta misma Guía.



UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

El juego de los cuadrados

OBJETIVOS

- Despertar actitudes positivas de colaboración hacia el trabajo en grupo.
- Ser conscientes de que las actitudes personales condicionan al resto de los miembros del grupo.
- Descubrir la importancia de cada miembro de un grupo para trabajar en equipo.
- Valorar las aptitudes personales y lo que cada uno puede aportar a los demás.
- Desarrollar la atención hacia las necesidades de los demás pero sin caer en el error de hacer el trabajo por ellos.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Uno de los ingredientes de una buena relación, ya sea ésta escolar, amistosa o amorosa, es sentir que los demás son receptivos a nuestras necesidades y pueden ofrecernos ayuda, aún sin tener que pedirla. El profesorado deberá resaltar en la puesta en común dichas actitudes y contraponerlas a otras que es posible que se den: "acaparar material sin repartir juego" (dos alumnos trabajan y los demás miran sin que se les deje hacer nada...), "yo hago lo mío y cuando cada uno haga lo suyo ya nos arreglaremos", etc.

La finalidad del juego es que se den cuenta de que necesitan de todas las personas del grupo para un buen resultado. Con esta dinámica preparamos un ambiente de cooperación que será necesario para el buen desarrollo de las sesiones del curso. Por esta razón, a la hora de la puesta en común no conviene personalizar demasiado, sobre todo en las actitudes negativas.

RECURSOS

Cuatro juegos de cuadrados, según el modelo, que previamente habrá preparado el profesor/a.

FUENTE

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

UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

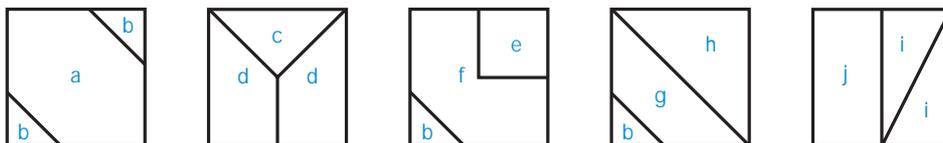
Sesión 0

El juego de los cuadrados

DESARROLLO

1.

Previamente a la sesión, elaboramos cuatro juegos de cuadrados según este esquema:



Cada juego consta de cinco cuadrados que en el reverso llevan las letras minúsculas que se indican en el esquema. Los cuadrados deben tener todos el mismo tamaño. Una medida adecuada puede ser en torno a los 15 centímetros de lado.

Se recortan en piezas más pequeñas, tal y como se indica en el esquema anterior, pues el juego va a consistir en realizar un puzzle.

Una vez están elaborados los cuatro juegos de cinco cuadrados cada uno y recortadas las piezas, se distribuyen las piezas de cada juego en cinco sobres de la siguiente forma:

- Sobre A: piezas b, b, b, d.
- Sobre B: piezas i, c.
- Sobre C: piezas e, a, i, d.
- Sobre D: piezas h, f, j.
- Sobre E: piezas b, g.

Estos cinco sobres se meten en uno mayor. Debemos hacer la misma operación con los cuatro juegos de cuadrados.

2.

Una vez en clase, se explica al alumnado que va a participar en un sencillo juego de comunicación y colaboración. Dividimos la clase en cuatro grupos de cinco personas cada uno. Si hay más de veinte (cuatro por cinco) en el curso, el resto observará si los participantes cumplen las reglas del juego y tomará nota de cómo lo van resolviendo. A estos observadores se les pueden entregar unas "preguntas-guía", que pueden ser:

- ¿Cómo son las relaciones en este grupo? ¿Hay cooperación?
- ¿Cómo se cumplen las normas del juego?



UNIDAD 0

DINÁMICA DE GRUPOS

Sesión 0

El juego de los cuadrados

- ¿Hay personas del grupo que faciliten el trabajo? ¿Cómo?
- Cuando una persona termina su cuadrado ¿a qué se dedica?

3.

Cuando cada grupo esté colocado en una mesa cómoda en la que puedan mover las piezas con tranquilidad, repartimos a cada uno de dichos grupos un sobre grande y las siguientes instrucciones:

En cada sobre grande hay otros cinco sobres pequeños, uno para cada miembro del grupo. Distribuidas entre esos cinco sobres están las piezas para formar cinco cuadrados de igual tamaño. La finalidad del juego es que cada grupo consiga formar los cinco cuadrados. Evidentemente, las piezas están desordenadas: con las que contiene cada sobre pequeño no se puede formar un cuadrado; hay que combinarlas todas para que salgan los cinco cuadrados. Es una tarea de equipo: todos debéis colaborar, pero hay que atender a las siguientes normas:

- No se puede hablar.
- No se pueden hacer gestos.
- No se pueden pedir ni quitar piezas de nadie.
- No se puede ayudar a nadie a colocar una pieza en su sitio.
- Sólo se pueden dar piezas directamente a la mano de alguien del grupo.

4.

El ejercicio termina cuando los cuatro grupos tienen resueltos los cuadrados. La dificultad está en que ciertas piezas son comodines para hacer varios cuadrados y a veces se necesita deshacer el propio dibujo para que pueda terminarse con éxito el ejercicio de grupo.

5.

Se realiza un análisis con toda la clase sobre la experiencia confrontando las percepciones de todo el mundo con las anotaciones de quienes sólo observaban. Se puede guiar la puesta en común con preguntas de este tipo:

- ¿Cuál creéis que ha sido la clave de la rapidez o la tardanza en la ejecución de la tarea?
- ¿Qué posturas han ayudado y cuáles han entorpecido el éxito?
- ¿Ha habido alguien resistente a deshacerse de sus piezas?
- ¿Ha habido quienes se han quedado sin sus piezas para que otras personas pudieran hacer su cuadrado?
- ¿Alguien se ha cruzado de brazos sin pensar si se necesitaba de sus piezas?
- ¿Alguien, al ver que otro miembro del grupo no conseguía hacer su cuadrado, no ha resistido la impaciencia y se ha saltado las normas?
- ¿Creéis que lo que acabáis de experimentar puede tener relación con situaciones del aula?

UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 1

Cuestionario de personalidad

OBJETIVOS

- Desmontar falsas creencias acerca de la trascendencia del aspecto físico.
- Reflexionar acerca de nuestra dependencia de la opinión de las demás personas.
- Valorar la importancia del éxito académico.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Sería muy interesante realizar este cuestionario en este momento y volver a realizarlo al finalizar todas las sesiones del curso. Así podríamos valorar posibles cambios en la autopercepción de alumnas y alumnos.

RECURSOS

- Ficha 1. "Cuestionario de personalidad".
- Ficha 2. "Comentarios".

FUENTE

Adaptado de BURNS, David (1990): *Sentirse bien. Una nueva terapia contra las depresiones*. Paidós, Barcelona, pp. 257-267.

DESARROLLO

1. Se les entrega la ficha 1, que se realiza de forma individual.
2. Cuando finalicen se les entregarán los comentarios al cuestionario (ficha 2).

ACTIVIDADES OPCIONALES

1. Se puede hacer un debate a partir de los resultados.
2. Si el test se vuelve a realizar al final de curso, es muy positivo echar la vista atrás y reflexionar acerca





UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 1

Cuestionario de personalidad

de si el trabajo que hemos llevado a cabo en todas estas sesiones ha cambiado en algo la autopercepción del alumnado y su dependencia respecto a su aspecto físico o a la opinión de los demás.

3. La cuestión de las notas y el rendimiento académico se toca aquí por primera vez. Sin embargo, es una cuestión que influye en la autoestima de una parte significativa del alumnado y que a veces se soslaya porque en su escala de valores parece ocupar el último lugar. Por esta razón, no está de más incidir en este aspecto, que deberá ser enfocado dependiendo de la situación de cada grupo-clase a este respecto.

UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 1

Cuestionario de personalidad

FICHA 1

En cada una de las quince actitudes que te mostramos a continuación, coloca una marca en la columna que representa lo que piensas la mayor parte del tiempo. Como todos somos diferentes, no hay respuestas correctas o equivocadas para cada afirmación.

	TOTAL coincidencia	POCA coincidencia	NEUTRAL	ALGO en desacuerdo	TOTAL desacuerdo
1. Las personas delgadas son más atractivas.					
2. Si eres más atrevido/a vistiendo eres más interesante y tendrás más éxito.					
3. El físico es lo más importante para gustarle a los demás.					
4. La gente guapa es más feliz.					
5. No soy muy atractivo/a.					
6. La gente más popular en clase es la mejor.					
7. Si no eres amigo/a de casi toda la clase es porque algo malo sucede contigo.					
8. No tengo muchos/as amigos/as en clase porque no caigo bien.					
9. Si no haces lo que hacen casi todos/as (al, ver la tele, al salir con los/as amigos/as...) serás impopular.					
10. Tengo que hacer todo lo posible por caer bien a mis compañeros/as.					
11. Me avergüenza preguntar dudas en clase cuando los demás entienden.					
12. Los /as alumnos/as con mejores notas son más inteligentes.					
13. Si estudio para un examen y no tengo buenos resultados es porque no soy muy listo/a.					
14. Alguna gente es buena en todo pero yo no.					
15. A mí me cuesta entender las explicaciones más que a los demás.					

Ahora puntúa cada respuesta según esta escala:

Total coincidencia = -2	Poca coincidencia = -1	Neutral = 0	Algo en desacuerdo = 1	Total desacuerdo = 2
-------------------------	------------------------	-------------	------------------------	----------------------



UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 1

Cuestionario de personalidad

- Suma los resultados de las cinco primeras afirmaciones y tendrás la valoración de tu dependencia respecto a tu aspecto físico.
- Suma las puntuaciones de la 6 a la 10 y tendrás la valoración de tu dependencia respecto a la opinión de tus compañeros/as.
- La suma de la 11 a la 15 te dará de resultado la valoración de tu dependencia respecto a los resultados académicos.

EJEMPLO DE PuntuACIÓN

Sistema de valores	Actitudes	Puntuaciones parciales	Puntuaciones totales
I. Aspecto físico	1 al 5	+2, +1, -1, +2, 0	+4
II. Opinión de los demás	6 al 10	-2, -1, -2, -2, 0	-7
III. Resultados académicos	11 al 15	+1, +1, 0, 0, -2	0

REGISTRA AQUÍ TUS PuntuACIONES

Sistema de valores	Actitudes	Puntuaciones parciales	Puntuaciones totales
I. Aspecto físico			
II. Opinión de los demás			
III. Resultados académicos			

La puntuación total de cada grupo de cinco actitudes puede variar entre +10 y -10. Ahora proyecta las puntuaciones de cada una de las tres variables para darte cuenta de cuáles son tus puntos fuertes y cuáles los aspectos sobre los que debes trabajar y replantearte cosas. Fijate en el ejemplo:

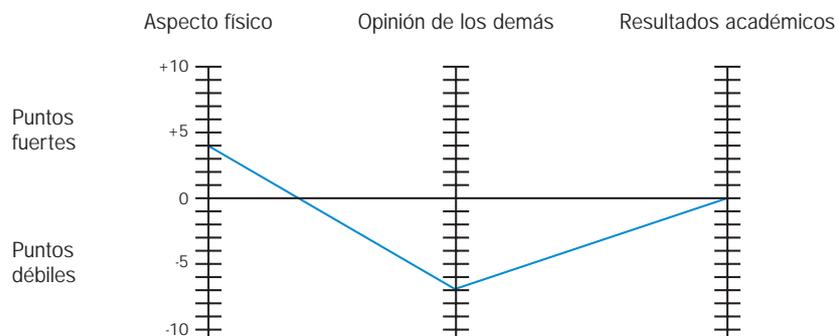
UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 1

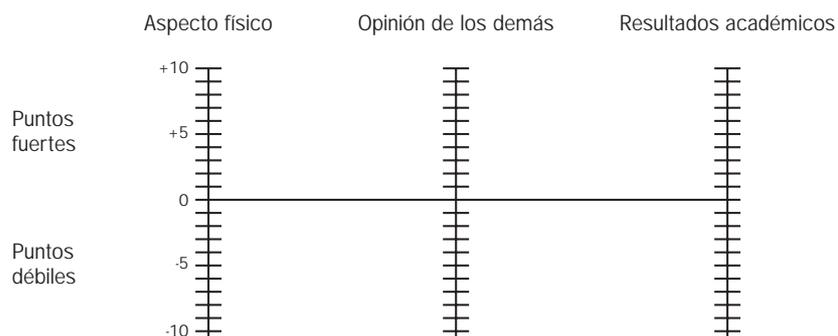
Cuestionario de personalidad

EJEMPLO DE PUNTUACIÓN



La persona del ejemplo está fuerte en el área de la dependencia del aspecto físico, es decir, entiende que el aspecto físico no es algo determinante. Sin embargo, su punto débil es la opinión de los demás: tiene una gran dependencia de lo que sus compañeros/as piensen de él/ella.

Completa tu propia gráfica, comprueba cuáles son tus puntos fuertes y cuáles tus puntos débiles, lee la explicación que te damos en la ficha 2 y saca tus propias conclusiones.



UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 1

Cuestionario de personalidad

FICHA 2

Comentarios

ASPECTO FÍSICO: La belleza es un aspecto positivo para todas las personas. El intento de conseguir belleza física es elogiado tanto en las chicas como en los chicos. Pero ¿no te extraña que haya modelos de belleza standards? ¿Quién está creando esos modelos? No te esfuerces en parecer a estos modelos creados por otros, cada persona tiene su belleza personal, singular. Los baremos para calificar la belleza son muy relativos. Seguramente te pasa que para ti será "guapa" la persona que globalmente te gusta. Te puede atraer, gustar físicamente, un chico o una chica aunque no respondan a los modelos de belleza que socialmente nos presentan. Ten en cuenta que los gestos, los movimientos que haces, incluso la forma de hablar te pueden embellecer. La belleza es, definitivamente, un concepto muy amplio, que no se refleja simplemente en un espejo.

LOS/AS COMPAÑEROS/AS: Para todo el mundo es importante sentirse apreciado por la gente que le rodea, especialmente cuando se pasa tantas horas juntos como las que compartís en el instituto. Sin embargo, siendo tú la misma persona, ocurrirá que con unas personas congenies muy bien desde el principio y sin embargo con otras te cueste más o simplemente no haya sintonía. No te preocupes, ésa es una experiencia que tenemos todo el mundo, que le pasa a todas las personas, y que se debe a que no todos tenemos el mismo talante, los mismos gustos, el mismo sentido del humor... Si en un determinado momento no te sientes muy a gusto con el grupo que te rodea, intenta identificar qué es lo que te hace sentir incómodo, quizás aprendas algo sobre ti o sobre los demás que te pueda ser útil, que se pueda cambiar... Pero nunca pienses que ésa es una situación de la que eres culpable, que se va a repetir siempre, que algo falla en ti... La opinión que los demás tengan de ti no puede ser tan importante, nadie te conoce mejor que tú mismo/a.

LAS NOTAS: Seguro que casi todos/as hacéis como que no os importan tanto las notas, pero seguro también que sienta mejor un 6 que un 4. Eso es normal, y aunque las malas notas, o resultados inferiores a los que esperabais sienten mal (porque no reflejan lo que habéis trabajado, o porque sí reflejan que no trabajáis mucho y eso es algo que no os satisface), debéis pensar que son notas de exámenes, no de vosotros como personas. Es importante que os toméis los estudios en serio para tener una mejor formación y más oportunidades en el futuro, pero también debéis saber que la inteligencia es una característica de los seres humanos que todos/as tenemos y que abarca aspectos mucho más amplios que los trabajados en el instituto, o en materias como matemáticas, inglés... Es muy difícil decir qué es la inteligencia. Todas las personas queremos sabernos inteligentes, pero no olvidéis que lo que nos hace preciosas incluye muchas cosas (la consideración por los demás, la actitud ante la vida, la curiosidad, la alegría...).

UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesiones 2 y 3

Mi chapa

OBJETIVOS

- Ayudar al alumnado a considerar sus habilidades y cualidades.
- Reflexionar sobre la autopercepción: cómo se ven, cómo les gustaría ser...
- Fijarse en las cualidades y aspectos positivos.
- Aprender algo sobre cada persona.
- Hacer un pequeño ejercicio de abstracción para intentar representarse.
- Asumir como propias las cualidades reflejadas en la chapa e intentar tenerlas presentes. Mejorar la autoestima.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Para sentirse bien con los demás es imprescindible estar bien a nivel personal y viceversa. Y para poder valorarse, primero hay que conocerse. Esta dinámica sirve para que cada persona reflexione un poco sobre sí misma y llegue a algunas conclusiones. Es posible que para gran parte del alumnado sea la primera vez que reflexionan sobre este tema, de manera que probablemente algunas preguntas de la dinámica les resulten abstractas, pero el hecho de que se tomen un tiempo para pensar sobre cuestiones importantes ya es una finalidad en sí misma.

RECURSOS

- Fichas 1, 2 y 3.
- Lápices o rotuladores de colores.
- Cartulinas e impermeables.

FUENTE

Actividad adaptada de LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix (1995): *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*, Siglo XXI, Madrid, pp. 58-61.



UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesiones 2 y 3

Mi chapa

DESARROLLO

1ª sesión:

1.

En esta primera sesión se trabajan las dos primeras fichas. Se darán una a continuación de la otra, asegurándonos de que no reciben la segunda ficha antes de terminar la primera. En el caso de la primera ficha, las preguntas más abstractas, que son las que más interesan para la finalidad de esta dinámica, se mezclan con otras más concretas, que son más fácilmente abordables por el alumnado. La secuenciación de preguntas intenta favorecer la respuesta a las más difíciles. Es importante recalcar que no deben contestar o escoger sus palabras al azar, sino buscar las que realmente más les representen.

2.

La segunda ficha suele presentar problemas porque en ocasiones requiere la abstracción de algunos conceptos. Para una mejor comprensión del procedimiento se incluyen tres ejemplos, a pesar de lo cual pueden ser necesarias algunas sugerencias. Es importante que se identifiquen con los dibujos. Hay que intentar evitar que, ante las dificultades para representar una palabra, vuelvan atrás y la cambien.

2ª sesión:

1.

Una vez hayan diseñado sus tres dibujos, los combinan y diseñan su chapa. La colaboración del profesorado de Educación Plástica y Visual, puede orientar acerca del diseño.

2.

Recortan la chapa y la pegan sobre un círculo de cartulina del mismo tamaño. La plastificamos y pegamos un imperdible en la parte posterior.

ACTIVIDADES OPCIONALES

1. Si se dispone de tiempo, se puede establecer un debate, en pequeño o gran grupo, sobre los siguientes puntos: ¿Te fue difícil reflexionar acerca de tus habilidades o tus sueños? ¿Habías pensado en estas cosas antes? ¿Qué aprendiste de ti?
2. Se puede exponer las chapas en la clase o en algún lugar visible del instituto.
3. Se les pueden sugerir que se pongan la chapa y la lleven bien visible durante todo el día o durante toda la semana.

UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesiones 2 y 3

Mi chapa

4. Se puede ampliar la actividad pidiéndoles que diseñen por grupos una chapa para su clase o para su instituto donde se reflejen los valores positivos del alumnado y la convivencia.
5. Se puede hacer un concurso en el que los compañeros y compañeras del instituto voten la chapa más original, la de mejor diseño...
6. Se puede hacer otro concurso en el que sea el profesorado quien valore la relación entre el resultado final y lo que pretendían reflejar. Para ello, todo el mundo presentará su chapa con una descripción del diseño y explicando qué simboliza cada elemento.



UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesiones 2 y 3

Mi chapa

FICHA 1

Para tener una buena relación con las demás personas (familia, amistades...) es importante que antes te conozcas a ti mismo/a. El cuestionario que te planteamos te servirá para reflexionar acerca de cómo eres y cómo te ves. No contestes al azar o lo primero que se te ocurra. Párate a pensar cada pregunta y escoge la respuesta que creas más adecuada.

Asegúrate de que contestas a las preguntas subrayadas, son las más importantes.

- ¿Cuáles son tus aficiones?
- ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál?
- ¿Te gusta leer? ¿Qué tipo de libros o revistas?
- ¿Te gusta el cine? ¿Qué tipo de películas sueles ver?
- ¿Escuchas música habitualmente? ¿De qué tipo?
- Además de tus estudios en el instituto ¿estás realizando alguna actividad extraescolar (música, pintura, ballet, idiomas...)?
- Seguro que hay algo que se te da muy bien, alguna actividad en la que destacas por tu habilidad especial ¿cuál?
- Menciona algún actor o actriz de cine, cantante, deportista... a quien admires de forma especial y explica por qué.
- ¿Hay alguna persona no famosa (un familiar, un profesor/a, un compañero/a...) a quien admires más que a los demás? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más valoras de tu familia?
- ¿Y de tus amigos?
- ¿Qué quieres ser de mayor?
- Menciona tres cualidades positivas que tengas.
- Menciona tres cualidades positivas que te gustaría tener.
- Intenta definirte con una sola palabra.
- Imagina que tienes que irte a vivir a otra ciudad. ¿Cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros/as y amistades?
- ¿Cuál es tu sueño o aspiración más alta?

Una vez que hayas contestado al cuestionario completo, vuelve a leer todas tus respuestas y escoge las **tres palabras** que crees que te definen mejor. Escríbelas a continuación.

UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesiones 2 y 3

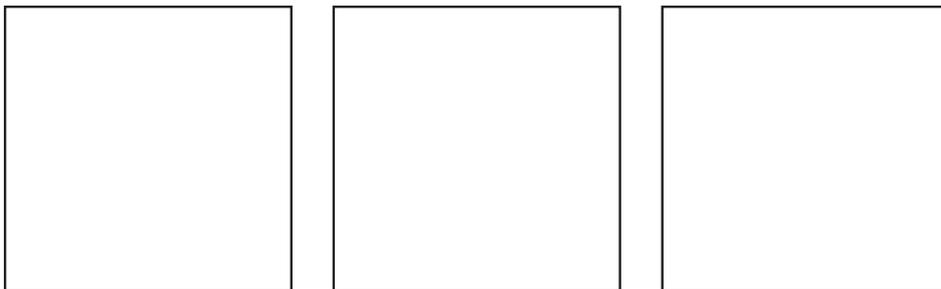
Mi chapa

FICHA 2

Ahora te vamos a pedir algo un poco más difícil. Debes intentar representar cada una de esas tres palabras con un dibujo, un color, un símbolo... lo que se te ocurra. Te ponemos algún ejemplo para que te resulte más fácil:

- Si has escrito **MÚSICA** porque es lo que más te gusta o porque practicas algún instrumento puedes dibujar una guitarra eléctrica, un piano, una clave de sol...
- Si has escrito **ALEGRE** porque crees que es la cualidad que mejor te define, puedes dibujar una boca sonriendo o representar la alegría con un color, como el rojo.
- Si has escrito **MÉDICO** o **MÉDICA** porque es lo que quieres ser de mayor y eso para ti es muy importante, puedes dibujar una cruz roja, un fonendo o una jeringuilla.

Seguro que a ti se te ocurren otras ideas mucho más originales. Échale imaginación y ¡A DIBUJAR! Pero no vale hacer trampas: ahora ya no puedes volver atrás a cambiar ninguna de las palabras que escogiste.

Three empty square boxes arranged horizontally, intended for drawing or coloring based on the instructions above.

UNIDAD 1

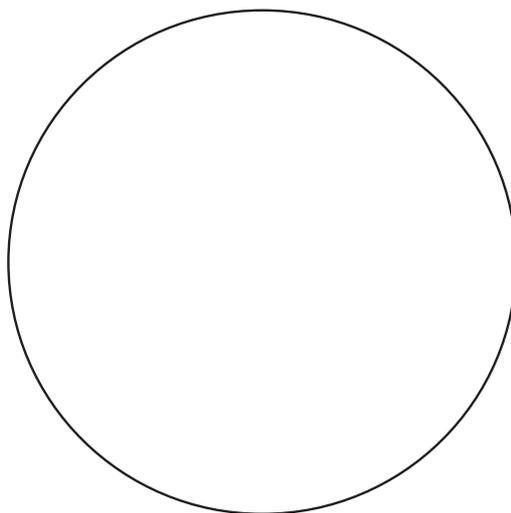
AUTOESTIMA

Sesiones 2 y 3

Mi chapa

FICHA 3

Ahora vas a diseñar tu propia chapa. Los tres dibujos que has hecho simbolizan tus cualidades, tus sueños, tus aficiones... Combinalos y crea con ellos una chapa que te represente.



Cuando la hayas acabado, recórtala, pégala sobre una cartulina, ponle un imperdible y, ¡ya está! Puedes llevarla en el jersey todo el día... o toda la semana.

Tanto tú como tus compañeros y compañeras tenéis vuestra propia chapa. Además, es personal y la habéis hecho vosotros y vosotras mismas.

UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 4

Dilo a mis espaldas

OBJETIVOS

- Saber cómo nos ven las demás personas.
- Descubrir, que a veces, cómo se ve cada cual no se parece en nada a cómo te ven los y las demás.
- Descubrir en uno mismo cualidades positivas que antes no valoraba como tales.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

El vocabulario del alumnado no suele ser demasiado amplio. Por esta razón puede ser necesario, antes de empezar la dinámica, hacer una lista de cualidades en la pizarra utilizando términos que no usen habitualmente y explicando su significado.

RECURSOS

- Bolígrafos o lápices.
- Hojas de papel grueso o cartulina.
- Imperdibles para prender las hojas a la ropa sin estropearla.

FUENTE

Programa de educación en valores "Párate a pensar", de Aldeas Infantiles SOS, curso 2004-2005.



UNIDAD 1

AUTOESTIMA

Sesión 4

Dilo a mis espaldas

DESARROLLO

1.

Cada una de las personas participantes se cuelga en la espalda una hoja o cartulina con un imperdible.

2.

Todo el mundo debe escribir en las espaldas de los demás adjetivos que los definan o cualidades positivas. La mejor forma de organizarlo es sentar al alumnado en círculo, con sus cartulinas a la espalda, y numerarlos. Después se pide a los impares que pasen a la parte interna del círculo y vayan rotando, de forma que todos sus compañeros y compañeras escriban algo. Cuando hayan acabado los impares, se hará lo mismo con los pares. De esta forma, aunque sólo reciben aportaciones de la mitad, se evitan situaciones de desorden o confusión.

3.

Al final todos y todas tendrán en sus manos una serie de cualidades para comprender lo que piensan de ellos o cómo les ven los demás.

4.

En voz alta, cada quien analiza cómo se siente al conocer las valoraciones de sus compañeros y compañeras. Algunos puntos posibles para exponer son los siguientes:

- ¿Te identificas o no con las definiciones que dan de ti tus compañeras y compañeros?
- ¿Te ha sorprendido cómo te ven?
- ¿Coincide la visión que tus compañeros tienen de ti con la que tienes tú mismo/a, la que reflejaste en tu chapa en la dinámica anterior?

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 5

Cuerpo y deseo: la respuesta sexual humana

OBJETIVOS

- Conocer las reacciones corporales de deseo y excitación sexuales.
- Conocer y reflexionar sobre las diferentes alternativas que se pueden dar al deseo sexual.

CONCEPTOS CLAVE

Deseo, excitación, orgasmo, autoerotismo, petting.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Como en todas las sesiones, **el grupo de alumnas y alumnos, si es participativo, será quien vaya marcando la pauta acerca de sobre qué quiere hablar y hasta dónde quiere llegar.**

El texto "Cine y caricias" es el punto de partida para aclarar el concepto de sexualidad y el de respuesta sexual humana (RSH). Con su lectura perseguimos una doble finalidad: en primer lugar, que cualquiera de nuestras alumnas y alumnos pueda identificarse con cualquiera de los protagonistas de la historia; en segundo lugar, tratar con naturalidad una situación que puede darse de la misma forma en una pareja heterosexual y en una pareja homosexual.

Hemos de transmitir al alumnado que el deseo sexual, al igual que cualquier otro deseo, puede ser satisfecho de una manera inmediata, aplazado y, en algunas ocasiones, olvidado cuando está dirigido hacia otra persona que no desea lo mismo, pero que esto, suponiendo una contrariedad y un disgusto, no implica un fracaso personal. También hemos de evitar asociación de orgasmo como un final necesario de toda relación sexual, es decir, que puede haber relaciones sexuales placenteras en las que no se alcance el orgasmo.

Si se hablara de coito, aunque no es parte central de la sesión, intentaremos que no reduzcan las relaciones sexuales a las coitales y que entiendan que hay otras prácticas sexuales igualmente placenteras. Si surge, es conveniente que sepan que un número importante de mujeres, se calcula que un 70%, no llegan al orgasmo sólo con la penetración y que es a través de la estimulación del clitoris como lo alcanzan.

RECURSOS

- Ficha 1: "Cine y caricias".

FUENTE

El texto "Cine y caricias" está adaptado de *Así es la vida*, Carlota, de Gemma Lienas (1990), Ediciones SM, Madrid, pp. 82-83.



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 5

Cuerpo y deseo: la respuesta sexual humana

DESARROLLO

1.

Se les entregan copias del texto "Cine y caricias", que aparece citado en *fuentes*, y se lee en voz alta.

2.

Se les pide que imaginen una continuación para la historia. Pueden hacer sus aportaciones en voz alta o por escrito, de manera que luego el profesorado escoja algunas, las lea en voz alta y se comenten en gran grupo.

3.

Conviene aprovechar los momentos más oportunos de las intervenciones para pedirles que expongan sus dudas y para explicar el contenido de esta sesión, que se resume en los siguientes conceptos que pueden ser proyectados a través de una transparencia en el aula.

Definición de sexualidad:

La sexualidad es una dimensión de cualquier persona, con diferentes posibilidades (comunicación, vínculos afectivos, placer, fecundidad etc.), que puede vivirse en relaciones con diferente grado de compromiso, tanto por hombres como por mujeres, heterosexuales u homosexuales, jóvenes o viejos (Félix López²). Nos permite:

- *El autoconocimiento: tanto de nuestra manera de ser como de nuestro cuerpo. A nuestra manera de ser hemos dedicado las sesiones previas de autoestima. Nuestro cuerpo, aparte de por las lecciones de biología, podemos conocerlo tocándonos o mirándonos directamente o con un espejo.*
- *La intimidad y comunicación con la otra persona: la expresión de nuestros sentimientos y deseos, el compartirlos, la escucha de los sentimientos y deseos de la otra persona.*
- *Establecer vínculos afectivos con la otra persona: que nos hacen desear estar con ella, disfrutar de su compañía y desear que esté bien.*
- *Obtener placer sexual: bienestar que siente nuestro cuerpo cuando es acariciado, abrazado o besado por uno mismo o por otra persona.*

Los seres humanos somos seres sexuados desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte. A lo largo de nuestra vida pasamos por diferentes etapas al tiempo que maduramos sexual y psíquicamente. Al

²LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix (2005): La Educación Sexual. Biblioteca Nueva, Madrid.

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 5

Cuerpo y deseo: la respuesta sexual humana

llegar a la pubertad y a la adolescencia, como vimos el año pasado, nuestro cuerpo cambia y aparece la regla en las chicas y las poluciones nocturnas en los chicos lo que, entre otras muchas cosas, nos da idea de que empieza nuestra edad adulta. Ante determinadas situaciones, aparece el deseo sexual, que no es nuevo, pero que es distinto a lo que pudimos haber sentido antes.

Elementos de la respuesta sexual humana:

Deseo: querer tener placer sexual. Puede tener lugar debido a la atracción que sentimos por otra persona, por conversaciones de contenido sexual o por la visión de escenas sexuales de revistas o películas. Es una experiencia subjetiva que en la adolescencia motiva para la búsqueda de satisfacción sexual.

Excitación: alteración mental y corporal. Mental porque hace que nuestro deseo sea más fuerte y corporal porque implica que la sangre se concentre en determinadas zonas corporales como el pecho y los genitales. En este último caso, provoca la erección del clitoris y lubricación vaginal en las mujeres y la erección del pene en los varones, entre otras manifestaciones.

Orgasmo: niveles altos de excitación sexual pueden culminar con el orgasmo. Probablemente traerá consigo una intensa sensación de placer. Podemos llegar al orgasmo a través de la masturbación o mediante la relación sexual con otra persona. Corporalmente se manifiesta en las mujeres con contracciones vaginales y de la musculatura, entre otros cambios, y, en los varones con contracciones pélvicas y la emisión de semen en la eyaculación.

Alternativas:

El deseo sexual puede ser satisfecho, aplazado u olvidado, dependiendo de la situación. Las personas tenemos capacidad de regular nuestro deseo sexual y considerar si las circunstancias son apropiadas y reúnen condiciones de seguridad, intimidad, etc. Compartir la satisfacción del deseo sexual con otra persona, implica **siempre** que la otra persona esté de acuerdo. Si lo hacemos en solitario estamos hablando de autoerotismo o masturbación. Cada persona es diferente, en su desarrollo y en sus deseos. Debemos respetar las diferentes maneras de vivir la sexualidad de cada quien. No hay una edad para tener relaciones sexuales, las tendremos cuando una serie de circunstancias confluyan, cuando consideremos que es el momento adecuado, desde el conocimiento, la libertad y la responsabilidad.

4.

Por último, se les pide que en unas tarjetas anónimas escriban aquellas dudas que les hayan quedado. Se recogen todas en una caja o bolsa y se van leyendo y comentando entre toda la clase aquellas que dé tiempo (podremos seleccionarlas según el interés y la adecuación que tengan). Si quedan tarjetas, se continuará en la siguiente sesión.



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 5

Cuerpo y deseo: la respuesta sexual humana

FICHA 1

Cine y caricias

Aquella tarde decidimos ir al cine unos cuantos de clase. Cuando entramos en la sala, coincidió que yo iba entre J., que me cae muy bien, y Blanca, que me cae fatal.

Nos sentamos en el mismo orden en que habíamos entrado. Nos quitamos las chaquetas y esperamos a que se iluminara la pantalla y empezara la proyección.

Al principio no me di cuenta de nada. Quiero decir que estaba tan pendiente de la película que no me fijaba en nada de lo que pasaba a mi alrededor. Yo me había inclinado hacia la izquierda, es decir, hacia J. Lo había hecho porque de esa manera veía mejor la pantalla –si me inclinaba hacia la derecha, la cabezota del tipo de delante me lo tapaba todo–. Y también porque así evitaba el contacto con Blanca, que me resultaba especialmente repelente.

Poco a poco, J. debía de haber ido haciendo lo mismo, es decir, se había ido acercando hacia mi lado. No sé en qué momento me di cuenta de que nuestros dos codos estaban apoyados en el brazo de la butaca. Y como brazo de butaca sólo hay uno, y en cambio codos había dos, estos últimos disponían de muy poco espacio y a la fuerza tenían que tocarse.

Aquel contacto me gustaba mucho. Despertaba en todo mi cuerpo un calor dulce y me ponía la piel de gallina.

De repente me di cuenta de que estaba prestando más atención a la cantidad de superficie de mi cuerpo que rozaba el de J. que a la película. También tenía más interés en la presión que su cuerpo ejercía sobre el mío, y al revés, que en aquello que sucedía en la pantalla.

Casi no me movía ni me atrevía a respirar por miedo a que un cambio mío provocase otro en la postura de J.

No me atrevía a respirar demasiado y, sin embargo, mi respiración se había agitado. Aunque me esforzaba en contenerla, tenía la respiración muy alterada, rápida y sincopada.

Intenté mirar a J. con el rabllo del ojo. Me habría gustado saber qué cara ponía. Pero para llegar a ver su cara habría tenido que girarme tanto que forzosamente nuestros codos se habrían movido, separándose.

No valía la pena. Prefería seguir notando la presión de su cuerpo contra el mío. Me acerqué más y casi pude percibir su aliento.

“¿Qué debe de notar J.?”, me pregunté.

Posiblemente no se daba cuenta de nada. Quizá no era consciente de que nuestros cuerpos se tocaban. Quizá ni siquiera sabía que era yo quien se había sentado a su lado. “No me extrañaría nada”, me dije, ya que últimamente empezaba a dudar de mi capacidad para llegar a gustar a alguien.

Justo cuando estaba pensando esto...

UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 6

La reproducción humana

OBJETIVOS

- Conocer la reproducción humana y relacionarla con la madurez personal.

CONCEPTOS CLAVE

Reproducción humana, anticoncepción, corresponsabilidad.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Con esta sesión queremos que las alumnas y los alumnos comprendan que el desarrollo biológico y el desarrollo psicológico llevan normalmente distinto ritmo. Su cuerpo ya está preparado –en casi todos los casos– para la reproducción, pero aún no han alcanzado la necesaria madurez psicológica que es imprescindible para poder tomar decisiones con responsabilidad y libertad en este ámbito de la vida.

RECURSOS

- Fichas 1, 2 y 3.
- Vocabulario de las páginas 37 y 38 del bloque de 1^{er} curso.



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 6

La reproducción humana

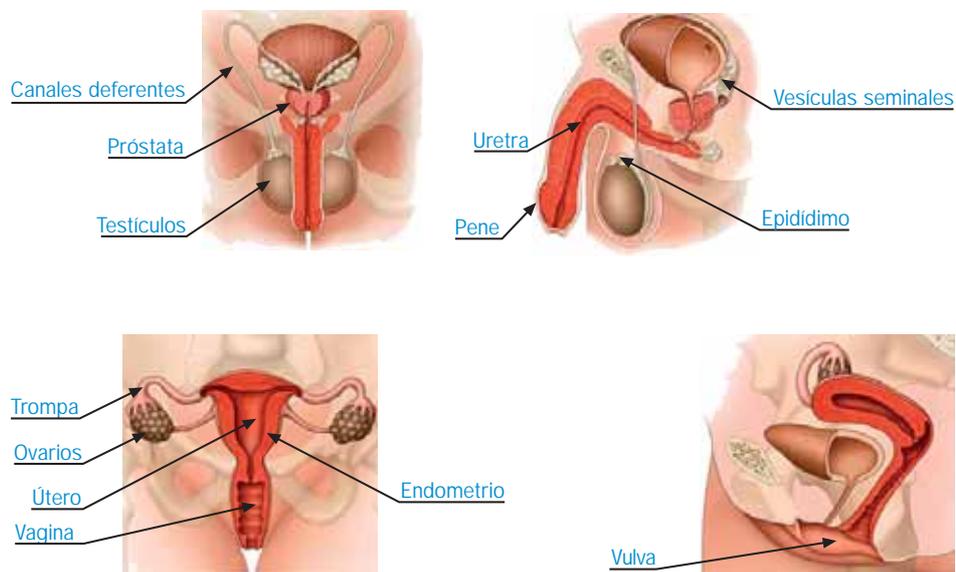
DESARROLLO

1.

Si quedan preguntas interesantes sin responder de la sesión anterior, en gran grupo, las respondemos en primer lugar.

2.

Como hemos visto en el primer curso, en la sesión que titulábamos "Higiene", con la pubertad nuestro cuerpo se prepara para poder reproducirse. Y aunque los embarazos en esta edad llevan parejos una serie de complicaciones y se desaconsejan, es posible dar a luz a una criatura a partir de este momento. Repasamos el vocabulario a través de la ficha 1:



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 6

La reproducción humana

3.

Recordamos:

- a. Los ovarios producen óvulos. Las hormonas hacen que algunos óvulos comiencen a madurar al tiempo que el tejido que cubre el útero (endometrio) empieza a crecer, se engrosa, para recibir al óvulo que pueda ser fecundado por los espermatozoides, ya que allí crecerá el feto.
- b. Unos 14 días antes del comienzo de la regla, se libera un óvulo del ovario. Esto se llama ovulación. Los otros óvulos dejan de crecer. Este óvulo se traslada por las trompas de Falopio hacia el útero. Mientras, las paredes del útero se siguen engrosando.
- c. Los espermatozoides se forman en los testículos. Se almacenan en el epidídimo. Recorren los canales deferentes donde se unen con sustancias nutritivas que vierten las vesículas seminales y la próstata y forman el semen. El semen sale al exterior por la uretra en la eyaculación. Si la eyaculación ocurre dentro de la vagina o en sus inmediaciones, los espermatozoides pueden alcanzar el útero y fecundar el óvulo en las trompas de falopio. A partir de ese momento, empieza a desarrollarse el embrión. (Ver ficha 2).

4.

Las personas decidimos cuándo queremos tener descendencia. Los avances científicos han hecho posible que podamos utilizar métodos anticonceptivos que impiden la fecundación del óvulo. Si decidimos mantener una relación sexual con coito, chicos y chicas tenemos que responsabilizarnos de prevenir embarazos no deseados. El preservativo colocado correctamente previene los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.

5.

A continuación les pedimos que individualmente completen el siguiente cuadro con *verdadero* o *falso* (ficha 3). Finalizamos la clase solucionando el ejercicio entre todos y todas:

1. Cada persona vive su proceso de madurez sexual a su propio ritmo	V
2. En una relación, nadie te puede obligar a hacer aquello que no deseas hacer	V
3. Las personas no podemos controlar nuestro deseo sexual	F
4. El preservativo protege de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual	V
5. El deseo es una emoción subjetiva	V
6. Las chicas no pueden quedar embarazadas la primera vez que practican el coito	F
7. Tener un hijo es una gran responsabilidad para la que hay que estar preparado o preparada.	V
8. Relación sexual es igual a coito	F



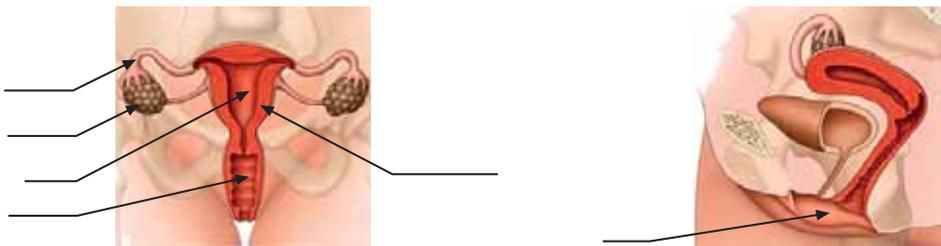
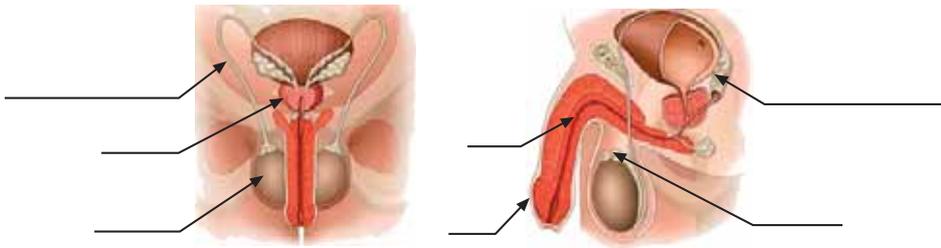
UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 6

La reproducción humana

FICHA 1



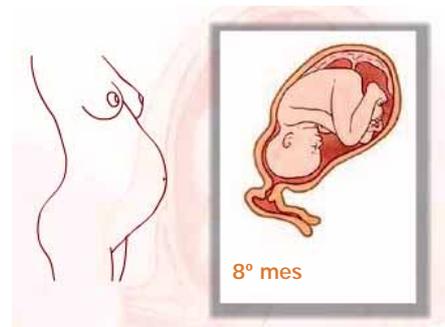
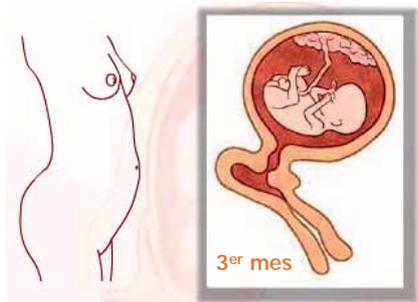
UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 6

La reproducción humana

FICHA 2



El parto comienza con las **contracciones** espontáneas del útero, que se repiten con una frecuencia cada vez mayor.

Estas contracciones provocan la **dilatación** o ensanchamiento del cuello uterino. La presión ejercida provoca la rotura de la bolsa amniótica y la salida de su contenido ("rotura de aguas").



UNIDAD 2

SOMOS SERES SEXUADOS II

Sesión 6

La reproducción humana

FICHA 3

1. Cada persona vive su proceso de madurez sexual a su propio ritmo	
2. En una relación, nadie te puede obligar a hacer aquello que no deseas hacer	
3. Las personas no podemos controlar nuestro deseo sexual	
4. El preservativo protege de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual	
5. El deseo es una emoción subjetiva	
6. Las chicas no pueden quedar embarazadas la primera vez que practican el coito	
7. Tener un hijo es una gran responsabilidad para la que hay que estar preparado o preparada.	
8. Relación sexual es igual a coito	

UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 7

Cómo construir tu propio modelo de belleza I

OBJETIVOS

- Relativizar el concepto de belleza física.
- Reflexionar sobre la propia imagen.
- Mejorar en autoconocimiento y autoestima.
- Potenciar una actitud de respeto por uno mismo.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Aunque en la teoría decimos que debemos aceptarnos tal y como somos, en la realidad nos cuesta mucho trabajo hacerlo. La mayoría pensamos que nos gustaría ser diferentes, es decir, mejores: más altos, más guapos... de cómo somos. Para que la teoría se convierta en realidad lo primero es reconocer lo que no nos gusta para poder mejorarlo o, si eso no es posible, asumirlo sin que nos cause preocupación o complejo. En definitiva, queremos más tal y como somos.

Muchos de los complejos en la adolescencia derivan de una deformación de la realidad: se ven menos guapos/as de lo que realmente son debido en gran medida a la presión del grupo, a las comparaciones con los demás y a los restrictivos modelos de belleza que impone la publicidad, la moda, los medios de comunicación... Hay que evitar compararse con las demás personas, entender que somos diferentes y que esa diferencia nos enriquece.

Construir belleza es sano, pero no hay que obsesionarse.

No hay que pensar únicamente en gustar a los demás.

Dejar de comer o la cirugía estética nunca serán opciones a considerar para mejorar lo que no nos gusta.

Lo adecuado es lo saludable: una correcta higiene, la práctica de algún deporte, una dieta equilibrada, dormir las horas suficientes...

En algunas ocasiones, las compras compulsivas de ropa o productos de belleza están provocadas por una baja autoestima, por esa sensación de "nada me queda bien".

Se puede aprovechar para que los chicos y las chicas reflexionen no sólo sobre cuál es su modelo de belleza, sino también sobre el modelo de belleza masculino y femenino que se les impone.

Procuramos guiar el debate para que lleguen a estas conclusiones y a otras que aparecen en el "Decálogo de la verdadera belleza" que les entregaremos al final de la segunda sesión.

Al comparar las columnas en la segunda sesión deberíamos llegar a la conclusión de que en muchas ocasiones ponemos el acento en lo que no nos gusta de nuestro aspecto físico y, sin embargo, los demás se fijan en nuestros valores.

En la primera sesión, para crear un clima inicial de mayor confianza, es aconsejable dividir el grupo en dos aulas: una para chicos y otra para chicas, de manera que ellos trabajen con un profesor y ellas con una profesora. Somos conscientes de que las dificultades organizativas no suelen hacerlo posible, por lo que se optaría por la distribución en grupos pequeños dentro de la misma clase.

En cualquier caso, es importante que el debate y puesta en común con el que se acaba la primera sesión lo hagan de forma conjunta, para confrontar sus puntos de vista.



UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 7

Cómo construir tu propio modelo de belleza I

RECURSOS

Ficha 1.

DESARROLLO

1. Se les entrega la ficha 1 ("Nadie es perfecto") y se les dan quince minutos para resolverla. La ficha es personal, por lo que deben responder sinceramente, ya que nadie más la va a ver. En el debate-puesta en común posterior pueden compartir lo que han plasmado en la ficha o intervenir hablando en general sobre lo que observan en la gente de su edad.
2. La tercera pregunta hace referencia a aspectos considerados negativos que no parecen tener posibilidad de mejora. La finalidad de esta pregunta no es, lógicamente, desmoralizarlos. Dado que el objetivo es relativizar la belleza física, una de las conclusiones a las que se debería llegar al final del debate es que no tienen por qué preocuparnos tanto los "defectos" físicos, incluso aunque los veamos irremediables. Una vez resuelta la ficha les pedimos que la guarden y les decimos que al finalizar la segunda sesión la volverán a mirar y comprobarán si contestarían lo mismo.
3. Se les divide en grupos de cuatro o cinco personas del mismo sexo. A los grupos de chicos les pedimos que apunten en una hoja qué es lo que más preocupa o acompleja a los chicos de su edad respecto a su físico. A las chicas les pedimos que hagan lo mismo respecto a las chicas. Debemos insistir en que ahora se trata de una generalización, no es necesario hablar de una/o misma/o, aunque quien quiera puede hacerlo.
4. Cuando hayan terminado podemos preguntar a las chicas "¿qué creéis que han anotado los chicos?" y a los chicos "¿qué creéis que han anotado las chicas?" para luego comparar las respuestas.
5. Se procede al debate sobre las conclusiones de los grupos. Podemos ir apuntando la lista de respuestas en la pizarra. Una vez que las tengamos, encauzaremos el debate con cuestiones como "¿Por qué nos vemos los defectos físicos con tanta facilidad? ¿Por qué casi nadie está a gusto con su propio cuerpo? ¿Tendrá algo que ver con la existencia de modelos impuestos? ¿Quién diseña y nos vende esos modelos? ¿Con qué finalidad?..."
6. En esta primera sesión nos centramos en el aspecto físico, pero hay que procurar terminar el debate dejando abierta la puerta para la segunda sesión, en la que se llegará a la conclusión de que lo físico no es realmente lo importante, sino que lo que verdaderamente hace hermosas a las personas son las cualidades que no se ven.

UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 7

Cómo construir tu propio modelo de belleza I

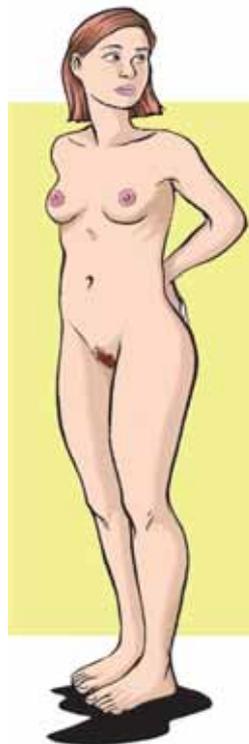
FICHA 1

Nadie es perfecto

A todos nos ha ocurrido alguna vez: nos miramos al espejo y pensamos "me ha salido otro grano", "¡qué horror de pelo!", "¿por qué tendré esta nariz tan grande?", "me parece que necesito adelgazar"...

Aunque es normal que haya cosas de tu cuerpo que no te gusten, hay que aprender a relativizarlas: no es tan importante no tener la belleza, delgadez o altura que te gusta. Además, demasiada autocrítica puede llegar a crear algún complejo. Para evitarlo, lo primero que harás será mirarte al espejo y descubrir qué es lo que no te gusta.

- Señala en este dibujo qué es lo que menos te gusta de tu cuerpo y di por qué no te gusta.
- De lo que has señalado ¿qué cosas podrías mejorar? ¿cómo lo harías?
- ¿Hay algo que piensas que no se puede mejorar?



UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 7

Cómo construir tu propio modelo de belleza I

FICHA 1

Nadie es perfecto

A todo el mundo nos ha ocurrido alguna vez: mirarse en el espejo y pensar "me ha salido otro grano", "¡qué horror de pelo!", "¿por qué tendré esta nariz tan grande?", "me parece que necesito adelgazar"...

Aunque es normal que haya cosas de tu cuerpo que no te gusten, hay que aprender a relativizarlas: no es tan importante no tener la belleza, delgadez o altura que te gusta. Además, demasiada autocrítica puede llegar a crear algún complejo. Para evitarlo, lo primero que harás será mirarte al espejo y descubrir qué es lo que no te gusta.

- Señala en este dibujo qué es lo que menos te gusta de tu cuerpo y di por qué no te gusta.
- De lo que has señalado ¿qué cosas podrías mejorar? ¿cómo lo harías?
- ¿Hay algo que piensas que no se puede mejorar?



UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 8

Cómo construir tu propio modelo de belleza II

OBJETIVOS

Ver sesión anterior.

RECURSOS

- Lápices o rotuladores de colores.
- Papel continuo o cartulinas.
- Materiales confeccionados en la dinámica titulada "Dilo a mis espaldas".
- Ficha 1: "Decálogo de la verdadera belleza".

DESARROLLO

1.

Se dispone en la pared papel continuo dividido en columnas de la siguiente forma:

NO ME GUSTA		ME GUSTA		A LOS DEMÁS LES GUSTA
chico	chica	chico	chica	

2.

En voz alta pondrán en común lo que habían apuntado en la ficha de la sesión anterior (una vez más no hace falta personalizar, se puede generalizar) e irán escribiéndolo en la columna "NO ME GUSTA".

3.

En la segunda columna escribirán lo que sí les gusta de ellos y ellas mismas.





UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 8

Cómo construir tu propio modelo de belleza II

4.

En la tercera columna escribirán las cualidades positivas que surgieron en la dinámica "Dilo a mis espaldas". (En la sesión anterior hay que recordarles que revisen lo que escribieron a sus *espaldas* en la correspondiente sesión de Autoestima).

5.

Se hará una pequeña puesta en común comparando las tres columnas.

6. Se les entregará el "Decálogo", que se leerá en voz alta y se comentará. Después les preguntaremos quién se atreve a firmarlo.

ACTIVIDADES OPCIONALES

1. Preguntar a abuelas y abuelos cuál era el tipo de chica y de chico que se *llevaba* en su época.
2. Investigar en la Historia: buscar obras de arte de épocas pasadas y ver cómo ha cambiado el canon de belleza a lo largo de la Historia.

UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 8

Cómo construir tu propio modelo de belleza II

FICHA 1

Decálogo de la verdadera belleza

- a. La mejor forma de estar guapo o guapa es tener estilo propio.
- b. No tengo por qué intentar parecerme a los cuerpos perfectos que salen en la tele.
- c. No voy a creerme todos los consejos de belleza que leo en las revistas.
- d. Las personas que más gustan no son necesariamente las más bellas. Es importante descubrir la belleza interior, la mía y la de los demás.
- e. La forma de combinar la ropa, el tener un estilo propio en el vestir... me dan personalidad. No me sentiré mal si no me favorece la ropa que está de moda o no puedo meterme en una talla menor.
- f. Tener unos buenos hábitos de higiene me hará estar y sentirme más guapo o guapa.
- g. La salud es belleza. Una correcta alimentación, evitar el tabaco y el alcohol, dormir las horas necesarias... mejorarán mi salud y mi aspecto físico.
- h. Practicar algún deporte me hará sentirme mejor.
- i. No me obsesionaré con los aspectos que no me gustan de mí.
- j. Potenciar mis cualidades positivas me dará seguridad y me hará sentirme con más personalidad y autoestima. Los demás también lo percibirán y me valorarán por ello.



UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 9

En serie

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la importancia que se da a la imagen en las series y revistas juveniles.
- Identificar la imagen determinada por los estereotipos de género.
- Identificar los estándares de belleza para trabajar en su superación.
- Caer en la cuenta de que la presión por tener un cuerpo perfecto es mayor en el caso de las chicas que en el de los chicos.
- Reflexionar sobre las consecuencias que tiene en nosotros la comparación con los modelos ofrecidos en los medios de comunicación.
- Aprender a analizar críticamente el modelo de belleza imperante, para que la autoestima del alumnado no dependa exclusivamente de su imagen corporal.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Las revistas y las series de televisión ofrecen unos modelos de belleza que quienes están en la adolescencia *absorben* sin apenas filtros críticos en una etapa de sus vidas crucial para la conformación de la personalidad. Especialmente en el caso de las chicas, se nos muestran cuerpos perfectos, *mujeres 10* bellas, delgadas, *glamourosas* y, sobre todo, *sexys*, situación que se ve acentuada por el hecho de que las actrices que encarnan estos personajes, en la ficción estudiantes de instituto, pasan de largo la veintena. Sus cuerpos, su forma de vestir y sus actitudes tienen poco que ver con lo que es normal a los catorce años. Las adolescentes, en una etapa de cambios físicos que generan inseguridad, se fijan en estos modelos imposibles.

Para los chicos, las normas estéticas son más flexibles y el nivel de exigencia es menor. Aunque encajen en su mayoría en el concepto de "chico guapo", no se les exige un físico impactante y se les permite una imagen mucho más natural, incluso descuidada en ocasiones. Implícitamente se sugiere que, a diferencia de los hombres, la mejor arma de la mujer es su belleza y que debe estar siempre preparada para seducir. A poco que profundicemos en los argumentos de las series o en las entrevistas a las actrices veremos que las tramas focalizan los intereses de los personajes femeninos en atraer al chico.

En la adolescencia son sobre todo las chicas las que se *enganchan* a estas series y revistas. Al tratar este tema, debemos evitar que los chicos lleguen a la conclusión de que si ellas se dejan llevar por estos modelos es porque tienen poca personalidad o son inseguras. Intentaremos hacerles ver que, de alguna manera, a ellos también se les está imponiendo el tipo de mujer que debería gustarles.

RECURSOS

Varios ejemplares de revistas juveniles actuales: las que más tratan el tema de las series y abundan en fotos son "Super Pop" y "Bravo". Algunas series, como "Rebelde", tienen su propia revista. Una buena opción puede ser centrarse en los posters centrales o, en lugar de revistas, utilizar los cromos que sacan las series de éxito, como la ya mencionada "Rebelde".

UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 9

En serie

DESARROLLO

1.

Dividimos al alumnado en grupos y les explicamos que vamos a analizar la imagen de las chicas y los chicos de las series juveniles de más éxito. (Cabe la posibilidad de que en las revistas que hayamos escogido no haya suficientes fotos de protagonistas de series, en cuyo caso podemos utilizar fotos de cantantes, actores/actrices...).

2.

Entregamos a cada grupo una o dos revistas y les pedimos que escojan cinco fotos de chicos protagonistas de alguna serie. No importa si en la foto aparecen solos o acompañados, o si escogen dos fotos distintas del mismo chico, pero sí que sea una foto de cuerpo entero o de tres cuartos (cortada por el muslo o la rodilla), porque analizaremos, entre otras cosas, el vestuario.

3.

Una vez hayan seleccionado las fotos, analizan los aspectos detallados a continuación, tomando nota en un papel de aquello en lo que coincidan al menos tres de las fotos:

- El rostro: ¿tiene granitos, imperfecciones, puntos negros o arrugas o, por el contrario, tiene un cutis liso y perfecto?
- El pelo: ¿lo lleva descuidado, natural, o por el contrario va perfectamente peinado?
- El cuerpo: ¿tiene algo de sobrepeso o está delgado?
- La ropa: ¿va vestido como cualquier chico que te puedas encontrar por la calle o lleva un vestuario muy cuidado?
- La imagen en general: ¿da la impresión de ser tímido o, por el contrario, abierto y desenvuelto?

4.

A partir de lo que han anotado, se les pide que elaboren un retrato-robot del chico que nos muestran las series que ven a su edad. Cada grupo comenta en voz alta su retrato-robot.

5.

A continuación les pedimos que intenten hacer lo mismo con las fotos de chicas de las mismas revistas. Enseguida nos daremos cuenta de que en este caso hay muchos más parámetros que medir, así que las preguntas podrían quedar así:

- El rostro: ¿tiene granitos, imperfecciones, puntos negros o arrugas o, por el contrario, tiene un cutis liso y perfecto?
- El maquillaje: ¿lleva la cara lavada o con un maquillaje muy discreto o, por el contrario, se nota que va maquillada, destacando sobre todo los ojos y los labios?
- El pelo: ¿lo lleva descuidado, o sin teñir, o corto, o por el contrario lleva el pelo largo, con mechas o tinte perfecto y va como recién salida de la peluquería?
- El cuerpo: ¿tiene algo de sobrepeso o está delgada?



UNIDAD 3

LA IMAGEN CORPORAL

Sesión 9

En serie

- La ropa: ¿va muy tapada o lleva alguna prenda que enseñe bastante (camiseta corta, minifalda, escote...)
- La imagen en general: ¿da la impresión de ser tímida o, por el contrario, provocativa y sensual?

Aprovechamos para hacerles ver que desde la televisión y las revistas se nos está vendiendo una imagen de "mujer 10", siempre perfecta y siempre preparada para ser mirada y gustar. También les hacemos caer en la cuenta de las diferencias que hay en aspectos como la ropa (mucho más cómoda la de los chicos) o la actitud (mucho más natural y menos provocativa la de los chicos).

6.

En gran grupo hacemos un debate en el que vamos planteando las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué se da tanta importancia a la estética del cuerpo?
- ¿Por qué hay tanta diferencia en la imagen de chicos y chicas?
- ¿Están más presionadas las chicas que los chicos para tener cuerpos 10?
- ¿A quién puede interesarle mantener estos estereotipos?
- ¿Cómo puede influir en nosotros/as tener delante siempre estos modelos perfectos?
- ¿Creéis que la imagen femenina que se da en estas series de televisión condiciona el tipo de chicas que gusta a los chicos? ¿Puede tener algo que ver con que los chicos las prefieran delgadas y con que "gorda" haya pasado a ser un insulto?
- En esas series de televisión ¿hay algún personaje que no sea guapo/a, delgado/a...? En caso afirmativo ¿es protagonista o está relegado a "mejor amigo/a del/la protagonista"?
- Algunas de estas series han generado su propio grupo musical ¿creéis que prima en ellos la calidad musical o la imagen?
- ¿Responden a la realidad estos chicos/as que hemos analizado? ¿Conocéis a alguien de vuestra edad que se parezca a ellos/as?
- ¿Qué edad tienen los actores/actrices que hacen estos papeles de estudiantes en vuestras series favoritas? ¿Aparentan la edad de sus personajes o su edad real? ¿Las actitudes, forma de vestir, etc. responden a la edad que se supone tienen en la serie o a su edad real?

ACTIVIDADES OPCIONALES

1. Elaborar una revista alternativa cuyas *estrellas* sean las alumnas y los alumnos, para lo cual aportarán sus propias fotos. Se primará la sencillez y la naturalidad y se denunciará la actitud de series y revistas que intentan homogeneizar cuerpos, estilos y actitudes. Se hará hincapié en la diversidad de los cuerpos y el derecho a la individualidad de cada quien.
2. Salir a la calle con el retrato-robot que han elaborado y apuntar durante diez minutos cuánta gente pasa y cuánta se ajusta al retrato-robot.

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11

La búsqueda del tesoro

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre qué es la amistad y cómo debe comportarse un verdadero amigo o amiga.
- Aprender a reconocer situaciones o comportamientos que pueden hacerse pasar por amistad pero que en realidad no lo son.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta dinámica consiste en un juego cooperativo. La gymkhana puede resultar complicada de organizar y llevar a cabo en el centro educativo. Aún así, presenta la ventaja de que, durante su realización, el alumnado ya está trabajando de manera práctica la colaboración, la comunicación, el respeto...

Si no es posible realizar la gymkhana, se puede reducir el desarrollo de esta actividad a la segunda sesión, en la que ya llevemos preparadas las monedas con las afirmaciones en el reverso y las distribuyamos entre el alumnado.

RECURSOS

- Un cofre o caja que funcione como tal.
- Un saco.
- Monedas que podemos fabricar de cartón o cartulina.
- Fichas 1, 2 y 3.



UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11

La búsqueda del tesoro

DESARROLLO

1ª sesión

1.

Planteamos al alumnado si conocen la frase “Quien tiene un amigo, tiene un tesoro” y les pedimos que expliquen qué significa y si están de acuerdo con ella.

2.

Les explicamos que vamos a realizar una “búsqueda del tesoro”, que en este caso es la amistad. Podemos utilizar el símil de los piratas y sus famosos tesoros enterrados. El juego consiste en una gymkhana (ficha 1). Previamente habremos situado a cuatro compañeros en distintos puntos del instituto. Dividimos la clase en cuatro grupos y a cada uno les damos una pista para que encuentren a uno de sus compañeros. Cuando lo localicen éste les hará pasar una prueba (ficha 2). A continuación, les entregará una “moneda de oro” (ficha 3) y la pista correspondiente para encontrar al compañero del siguiente puesto.

3.

Una vez terminada la gymkhana, de vuelta al aula, cada grupo guardará sus monedas y lo dejaremos en este punto para continuar en la segunda sesión.

2ª sesión

1.

En el aula tendremos dispuesto un cofre para guardar las monedas de la verdadera amistad y un saco para las monedas de la falsa amistad. Cada grupo irá leyendo en voz alta las afirmaciones o situaciones referidas a la amistad que están escritas en el reverso de las monedas. Les advertiremos que entre las monedas hay algunas que son falsas, porque en la vida real a veces se dan comportamientos que disfrazan de amistad algo que no lo es realmente. Esto dará lugar a algunos debates acerca de qué monedas guardar en el cofre de la verdadera amistad y cuáles arrojar al saco de la falsa amistad.

ACTIVIDADES OPCIONALES

1. Podemos exponer el cofre en algún lugar del aula y colocar algún título alusivo, como “El tesoro de la amistad”, “Quien tiene una amiga o un amigo tiene un tesoro” u otro que inventen.
2. Las conclusiones a las que hemos llegado acerca de la verdadera amistad pueden plasmarlas en un cartel. Si el grupo es creativo y tenemos tiempo, el cartel puede tener la apariencia de un mapa del tesoro, (por seguir con la idea de los piratas y la búsqueda del tesoro).

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11

La búsqueda del tesoro

FICHA 1

Gymkhana

· Alumna/o A (Gimnasio):

- Pista para encontrarlo: "Aquí nos hacen sudar la camiseta".
- Prueba: Frases partidas.
- Monedas que entrega: · A1: LEAL
 - A2: AYUDA
 - A3: "Lucía y Marta son muy amigas. Lucía ha empezado a salir con Jorge, que está en 1º de Bachillerato, en el último piso del instituto. Lucía le espera al pie de las escaleras todos los días a la hora del recreo porque así le gusta a Jorge. Para no correr el riesgo de que él no la encuentre al salir de clase, Marta le hace el favor a su amiga de ir a buscarle el bocata a la cafetería".
 - A4: "Mañana hay examen de Sociales. Maite les propone a Jonathan y Luisa irse al cine en lugar de estudiar y usar chuletas al día siguiente".

· Alumna/o B (Cafetería):

- Pista para encontrarlo: "¡Marchando un bocata de tortilla!".
- Prueba: Crucigrama.
- Monedas que entrega: · B1: AP
 - B2: CARIÑO
 - B3: "Luis se ha quedado hasta muy tarde jugando a la videoconsola, así que por la mañana ni ha escuchado el despertador. Cuando el profe de primera hora pasa lista, Ramón, que es su mejor amigo, le dice que Luis está enfermo".
 - B4: "Chema está enfadado con Tomás porque no le ha escogido para su equipo en el partido de fútbol del recreo. ¡Y eso que se supone que somos amigos!, piensa Chema".



UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11

La búsqueda del tesoro

· **Alumna/o C (Campo de fútbol):**

· Pista para encontrarlo: "¡Gooooooooooooo!!".

· Prueba: ¿Quién falta?

· Monedas que entrega: · C1: COMPRENSIÓN

· C2: RESPETO

· C3: "María tiene un poco de sobrepeso, aunque eso no le produce complejos y siempre va vestida a la última. Un día va al insti con una minifalda que le marca mucho. Ana, su amiga, duda acerca de si debería decirle que una cosa es no tener complejos y otra ponerte algo que no te favorece. Piensa que, con lo crueles que son los chicos de su clase, se van a reír de ella, pero como no sabe de qué manera decirselo sin herirla, acaba alabando su buen gusto para la ropa y diciéndole que está guapísima".

· C4: "Saúl y Teresa son muy amigos. Teresa está empezando a preocuparse porque últimamente parece que Saúl sólo sabe divertirse cuando se emborracha. Una tarde que Saúl iba un poco bebido, se encuentran a su madre por la calle. Saúl le dice que se encuentra mal, que le ha sentado mal algo que ha comido... y espera que Teresa le siga el juego. Pero, ante su sorpresa, lo que ella le dice es: "Creo que deberías contarle la verdad a tu madre".

· **Alumna/o D (Aparcamiento de bicis):**

· Pista para encontrarlo: "Aquí se dejan las de dos ruedas".

· Prueba: Memory.

· Monedas que entrega: · D1: CONSUELO

· D2: SINCERIDAD

· D3: "Javier lo ha dejado con Gema y ella está desconsolada. Los de la pandilla se han puesto de acuerdo para pasar con ella el mayor tiempo posible y procurar que se distraiga para que se le pase el disgusto, aunque eso suponga renunciar a parte de su tiempo libre."

· D4: "Tamara y Alejandra eran amigas desde pequeñas, pero la semana pasada Tamara se enrolló con Jonás, el novio de Alejandra, y desde entonces todos los de la pandilla han dejado de hablar con ella. Chechu, que también forma parte de la pandilla, cree que la situación es muy injusta y que con quien habría que enfadarse es con Jonás y no con Tamara, pero no se atreve a defenderla por miedo a que lo excluyan a él también".

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11

La búsqueda del tesoro

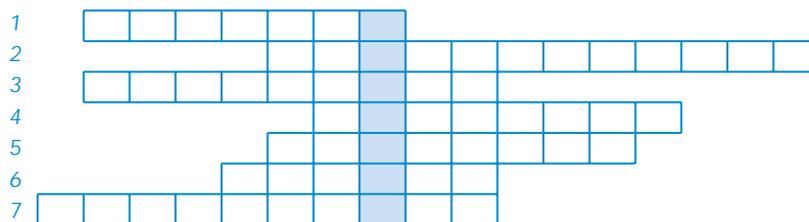
FICHA 2

Pruebas

A. Frases partidas: Se les entregan cartones con frases partidas y tienen que casar las parejas:

Quien tiene una amistad	tiene un tesoro
Hay verdades sordas a los ojos	que sólo pueden leerse con el corazón
Dos que aman	con el corazón se hablan
Quien no amó	no ha vivido jamás

B. Completar la palabra: Completando el crucigrama encontrarán la palabra clave en la columna sombreada:



Definiciones:

1. Cualidad de quien está alegre.
2. Vínculo de unión entre compañeros.
3. Entretenimiento, pasatiempo.
4. No es lo mismo que oír.
5. La obligación del alumnado.
6. Si estás triste, te doy uno de éstos.
7. Cualidad del que es sincero.



UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11

La búsqueda del tesoro

FICHA 3

Monedas

A1 LEALTAD

A2 AYUDA

A3 "Lucía y Marta son muy amigas. Lucía ha empezado a salir con Jorge, que está en 1º de Bachillerato, en el último piso del instituto. Lucía le espera al pie de las escaleras todos los días a la hora del recreo porque así le gusta a Jorge. Para no correr el riesgo de que él no la encuentre al salir de clase, Marta le hace el favor a su amiga de ir a buscarle el bocata a la cafetería".

A4 "Mañana hay examen de Sociales. Maite les propone a Jonathan y Luisa irse al cine en lugar de estudiar y usar chuletas al día siguiente".

B1 APOYO

B2 CARIÑO

B3 "Luis se ha quedado hasta muy tarde jugando a la videoconsola, así que por la mañana ni ha escuchado el despertador. Cuando el profe de primera hora pasa lista, Ramón, que es su mejor amigo, le dice que Luis está enfermo".

B4 "Chema está enfadado con Tomás porque no le ha escogido para su equipo en el partido de fútbol del recreo. ¡Y eso que se supone que somos amigos!, piensa Chema".



UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesiones 10 y 11

La búsqueda del tesoro

C1 COMPRESIÓN

C2 RESPETO

C3 "María tiene un poco de sobrepeso, aunque eso no le produce complejos y siempre va vestida a la última. Un día va al insti con una minifalda que le marca mucho. Ana, su amiga, duda acerca de si debería decirle que una cosa es no tener complejos y otra ponerte algo que no te favorece. Piensa que, con lo crueles que son los chicos de su clase, se van a reír de ella, pero como no sabe de qué manera decirselo sin herirla, acaba alabando su buen gusto para la ropa y diciéndole que está guapísima".

C4 "Saúl y Teresa son muy amigos. Teresa está empezando a preocuparse porque últimamente parece que Saúl sólo sabe divertirse cuando se emborracha. Una tarde que Saúl iba un poco bebido, se encuentran a su madre por la calle. Saúl le dice que se encuentra mal, que le ha sentado mal algo que ha comido... y espera que Teresa le siga el juego. Pero, ante su sorpresa, lo que ella le dice es: "Creo que deberías contarle la verdad a tu madre".

D1 CONSUELO

D2 SINCERIDAD

D3 "Javier lo ha dejado con Gema y ella está desconsolada. Los de la pandilla se han puesto de acuerdo para pasar con ella el mayor tiempo posible y procurar que se distraiga para que se le pase el disgusto, aunque eso suponga renunciar a parte de su tiempo libre".

D4 "Tamara y Alejandra eran amigas desde pequeñas, pero la semana pasada Tamara se enrolló con Jonás, el novio de Alejandra, y desde entonces todos los de la pandilla han dejado de hablar con ella. Chechu, que también forma parte de la pandilla, cree que la situación es muy injusta y que con quien habría que enfadarse es con Jonás y no con Tamara, pero no se atreve a defenderla por miedo a que lo excluyan a él también".

UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesión 12

La historia de Laura

OBJETIVOS

- Reflexionar acerca del trato a quién es diferente.
- Reflexionar sobre las causas y consecuencias de la exclusión del grupo.
- Ponerse en el lugar de otra persona.
- Posicionarse ante una situación injusta y desvelar por qué no se actúa.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En la adolescencia es muy importante la pertenencia a un grupo. La necesidad de sentirse aceptado o aceptada por los iguales es muy fuerte y se traduce en la formación de pandillas que suelen ser cerradas. Entre sus miembros se establecen unos lazos de cohesión que suelen implicar la exclusión del que no pertenece al grupo, el que no “encaja” porque es diferente. En ocasiones el rechazo se manifiesta de forma muy evidente e incluso cruel. Enfrentados a una historia que podría ser real, el alumnado comprende que el comportamiento de Laura y sus amigas es censurable, pero tienden a justificarlo porque es posible que en tal situación se comportaran igual que ellas.

RECURSOS

- Ficha 1: “La historia de Laura”.

DESARROLLO

1.
Se les entrega la ficha “La historia de Laura” y se lee en voz alta.
2.
Contestan a las preguntas de forma individual.
3.
Se ponen en común las respuestas y se comenta.



UNIDAD 4

NOS TRATAMOS BIEN II. LA AMISTAD

Sesión 12

La historia de Laura

FICHA 1

“De los recuerdos de instituto hay uno que de vez en cuando me viene a la mente, me da qué pensar y me revuelve las tripas. En el insti tenía una pandilla de amigas estupenda. Lo pasábamos la mar de bien. Hacíamos un montón de cosas juntas, quedábamos por las tardes, íbamos por ahí, al ciber, al cine, a pasear... Pero había una chica, Maribel, que quería ser de nuestra pandilla y siempre estaba detrás de nosotras. A veces la dejábamos venir y, a veces, no.

Maribel era una chica delgada, morena, dócil, buena estudiante, pero poco divertida y algo cortada. Intentaba vestir y comportarse como nosotras pero no lo conseguía. En realidad era un poco rara y un pelín rancia. Por supuesto, no era de las íntimas de la panda y a ella no le contábamos nuestros secretos. En el fondo, más bien nos reíamos de ella.

Un sábado unos chicos nos invitaron a una fiesta. Maribel se enteró y quería venir. Para Maribel era su primera fiesta y estaba muy ilusionada. Iba a estrenar y se iba a maquillar por primera vez. A las demás no nos molaba que viniera, así que quedamos con ella en un sitio y le dimos esquinazo.

Desde lejos la vimos esperándonos mientras íbamos para la fiesta. No nos dio ninguna pena. Incluso, cuando estábamos con los chicos, nos acordábamos de que Maribel estaría aún esperando... y nos moríamos de risa.

El lunes siguiente Maribel, en clase, no se acercó a nosotras ni nosotras a ella. Desde entonces no nos volvimos a hablar. Posteriormente, Maribel dejó el instituto por un cambio de trabajo de su padre. Nunca más nos volvimos a ver. Pero su recuerdo me acompaña desde entonces. Es un recuerdo amargo. Y triste. ¿Cómo en aquel momento no me di cuenta de mi estupidez? ¡Ojalá pudiera encontrar la manera de rectificar o pedir disculpas! ¿Cómo hacerlo si no sé qué ha sido de Maribel?”.

1. ¿Por qué se siente mal Laura?
2. ¿Cómo crees tú que vivió Laura aquella tarde del esquinazo a Maribel? ¿Qué pensaría? ¿Cómo se sentiría? (Escribe varios pensamientos y describe varios sentimientos).
3. ¿Y Maribel? ¿Qué pensaría? ¿Cómo se sentiría?
4. ¿Te pasó a ti alguna vez una cosa por el estilo? ¿Puedes contarnos qué te pasó? ¿Cómo te sentiste?
5. ¿Es lícito pasarlo bien sin pensar en el daño que puedes causar a los demás?
6. ¿Qué puede hacer Laura ahora?