

Módulo de Sexualidad y Afectividad



Didáctica

Licda. Carla Solari Rivera

I TRIMESTRE

La afectividad y la sexualidad integral como parte de nuestras vidas y nuestra relación con los demás

RETOS A ENFRENTAR:

- Comprender los conceptos de afectividad y sexualidad integral como parte esencial de su vida.
- Adquirir los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para reconocer la diferencia entre sexualidad y sexo e identificar los cambios que experimenta en la adolescencia y su impacto en la sexualidad.
- Reconocer las distintas formas de relacionarse afectivamente y las formas de hacerlo responsablemente, fortaleciendo su autoestima y su capacidad de reflexión y toma de decisiones informadas.

El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es

Jorge Bucay

1. Afectividad y Sexualidad Integral

SEMANA 1

Guía de Estudio:

Afectividad: En psicología, el término afectividad designa la susceptibilidad que la persona experimenta ante determinadas alteraciones que se producen en el mundo real o en su propio yo. También se conoce como el amor que un ser humano brinda a alguien.

Actividad 1: Somos personas en relación con las demás.

Se inicia con un juego para romper el hielo promover la socialización en el grupo e identificar aspectos y beneficios de la amistad. Los estudiantes se agrupan según características afines según sus gustos, intereses, actividades que realizan, colores de ropa u otros, con la finalidad de compartir y relacionarse. Cada cierto tiempo se les invita a cambiar de grupo.

Aplicando la técnica de lluvia de ideas (o alguna que se adapte más al grupo) se invita a la población estudiantil a comentar y opinar respecto a las cuestiones siguientes:

- ¿Cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad?
- ¿Por qué consideran que es importante relacionarse con otras personas?
- ¿Qué sentimientos, sensaciones y emociones se ponen en juego cuando nos relacionamos con otras personas?
- ¿Cuáles son las características de las relaciones interpersonales en la adolescencia?

Organizados en subgrupos realizan una dramatización o socio drama en la que se respetan y valoran las diferencias y se disfrutan las relaciones de amistad entre adolescentes. Al final de cada presentación el subgrupo comparte un aprendizaje o mensaje final.

SEMANA 2

Guía de Estudio:

La adolescencia: es la etapa de nuestras vidas en las que empiezan a producirse cambios en nuestro cuerpo interior y exterior, y que por supuesto nos permiten descubrir un mundo de afectividad que va más allá del seno de nuestra familia.

Principales cambios en Hombres:

- Se ensanchan la espalda y los hombros
- Salen espinillas (por el desarrollo de las glándulas sebáceas)
- El olor del sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas)
- Sale y crece vello en axilas, cara (bigote y barba), pecho, piernas, brazos y pubis.
- Crecen los testículos, próstata y pene
- Se producen las primeras eyaculaciones

Principales cambios en Mujeres

- Se ensanchan las caderas
- Salen espinillas (por el desarrollo de las glándulas sebáceas)
- El olor del sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas)
- Crecen los senos
- Sale y crece vello en las axilas y en el pubis
- Crecen en el genital los labios mayores y menores, clítoris, vagina y útero
- Aparece la primera menstruación, regla o período

Actividad 2: Conociendo nuestro nuevo cuerpo

Materiales:

- Papel periódico
- Marcador de colores
- Cinta adhesiva

Procedimiento

1. Se hacen 4 ó 5 grupos mixtos de estudiantes, y se escoge un expositor
2. Se elabora la silueta de uno (hombre o mujer, según designe el docente por grupo) de ellos en papel periódico
3. Una vez dibujada la silueta los estudiantes de cada grupo colocan las partes externas del cuerpo tal cual son a la edad que les corresponde
4. A la voz del docente cada grupo, según su turno, fija su dibujo sobre la pizarra y el expositor narra habla sobre los cambios experimentados en el dibujo y que representan sus propios cuerpos

SEMANA 3

Guía de Estudio:

Cambios físicos y psicológicos de la adolescencia: Los cambios biológicos vistos la semana pasada identifican al ser sexuado conocido como hombre o mujer. Sin embargo este concepto no debe confundirse con el de género el cual expresa la forma íntima de sentirse como hombre o como mujer, independientemente de su característica física biológica que le define como tal. Según los artificios de la cultura actual el hecho de ser hombre o mujer no está determinado por los órganos sexuales exclusivamente.

En esta etapa es muy común la aparición de estados de ánimos depresivos; explosiones de alegría; arrebatos de cólera, de rabia incontenible; de enamoramientos relámpagos y desencantos amorosos igualmente relámpagos; existe la posibilidad de cambiar de pareja sentimental de la noche a la mañana; de pronto la apariencia física agradable de hoy, ya no es igual al día siguiente. Se producen cambios de conducta en relación a los padres y demás miembros familiares, incluso en el ámbito de las amistades. Todos los valores, formas de pensar, intereses, gustos, pareceres y sentires comienzan como a estar “patas arribas”. En la adolescencia lo principal que distingue a la persona, no importa su sexo, es el cambio, es el estarse descubriendo y haciendo cada día.

Actividad 3. Identificando mi género

Objetivos

- Analizar el impacto de la identidad de género.
- El hombre y la mujer de “mis sueños”

Instrucciones

1. Se elige un subgrupo de hombres
2. Se elige un subgrupo de mujer
3. Realizar una lista de características (del cuerpo, sentimientos, conductas y formas de vivir la sexualidad) que tendría el hombre y la mujer ideal

SEMANA 4

Guía de Estudio:

La sexualidad humana: representa el conjunto de comportamientos que conciernen la satisfacción de la necesidad y el deseo sexual. Comprende tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de rol social.

En algunas ocasiones es también común en esta etapa tomar decisiones que no se desean tomar. El grupo de amistades ejerce una presión social muy fuerte que puede “llevarnos” a las drogas, a la ingesta de alcohol, a la práctica de sexo con personas que no deseamos y que a veces ni siquiera conocemos, a realizar actos delictivos y de vandalismos, a “escaparnos” o perder horas o días de clases en el colegio, perder el interés por el estudio, y muchas otras cosas más que pueden terminar en tragedia, accidentes fatales e incluso la muerte.

Actividad 4: Dinámicas en torno a la sexualidad

Juego de muñecas: Se organizan grupos de siete personas, máximo.

Objetivos:

- Reflexionar acerca de la posibilidad real de ser padre o madre
- Reflexionar acerca de la necesidad de un hijo

Materiales: Una muñeca o un muñeco (aunque también se puede hacer la mímica).

Desarrollo:

- El grupo se sienta en círculo en el suelo. El monitor comienza. Toma la muñeca en brazos y dice: “este es mi hijo, se llama...” Luego el monitor responde libremente a la pregunta: “¿Qué quiero para mi hijo?”
- El monitor le entrega la muñeca a la persona que está a su lado. La persona asume la muñeca como su hijo y responde las mismas preguntas del monitor

- La muñeca va pasando por todos los participantes y cada uno va haciendo el rol de papá o mamá
- Finalmente, el monitor pregunta a los participantes si alguna vez habían pensado en la posibilidad real de ser papá o mamá, y se discute sobre el tema

Discusión: El rol de papá y de mamá

SEMANA 5

Guía de Estudio:

La autoestima: juega un papel primordial para relacionarnos con los demás. La autoestima tiene que ver con el cómo me valoro “yo”.

Lo fundamental de la autoestima es reconocer que tenemos derecho a vivir y experimentar la felicidad y que nadie tiene porque maltratarnos o hacernos sentir inferior. También es importante luchar por alcanzar nuestras metas, esforzarnos por ser mejores estudiantes, y de ser posible participar con ahínco de algún deporte y actividad cultural, ya sea el estar en un grupo de canto, música, dibujo, baile, de lectura y otras actividades similares. Insistir cuando las cosas no nos salgan como deseamos y procurar siempre alcanzar nuestras metas, sin importar los reveses vividos. Debemos estar dispuestos a responder positivamente a los retos y a evitar el ocio y la vagancia en general.

Actividad 5: Soy adolescente, soy persona... joven, única, original y valiosa

Cada estudiante reflexiona y comunica o expresa lo que le agrada o gusta de sí mismo en un dibujo, una canción, un poema u otras formas de expresión, y lo presenta ante el resto del grupo.

En subgrupos, a partir de lo que se dijo arriba, los y las estudiantes elaboran de forma creativa un perfil de la propia autoestima, utilizando las respuestas a preguntas como:

- ¿Quiénes somos?
- ¿Qué nos gusta?
- ¿Qué queremos ser?
- ¿Qué nos disgusta?
- ¿Cómo es la relación consigo mismo y con los demás?
- ¿Cómo se sienten ante las personas de otro género?
- ¿Cuáles son mis deberes y responsabilidades para con los demás?
- ¿Qué cosas rechazan?

El docente o la docente concluye esta actividad estableciendo la importancia de la autoestima en esta fase de la vida e invita a las estudiantes y los estudiantes para que en la pizarra o en un papelógrafo escriban cómo se expresan y sobrellevan las emociones y sentimientos que se viven, de manera particular en la adolescencia.

Guía de Estudio:

La madurez emocional: va de la mano con una autoestima positiva y sana. La persona con madurez emocional tiene una identidad bien definida, sabe lo que quiere y no permite que alguien externo altere su forma de ser, pensar y sentir. Es una persona que vive según los principios y las normas que la sociedad define como bueno y correcto, es decir, que no violenta las leyes de la república, que sabe respetar las diversidades, que escucha y discierne con sentido crítico. No se deja llevar por las emociones sino más bien por el sano juicio. Es una persona que no solamente trata de hacer las cosas de bien sino que aparenta ser una persona de bien. Son personas independientes y no se estresan o molestan cuando enfrentan problemas o situaciones difíciles.

Actividad 6: Identifico mi madurez emocional

Realiza este test sin pensar más de la cuenta las respuestas. Atrévete a responder a la primera impresión. Responde si los comportamientos que se detallan en cada pregunta te ocurren: nunca, rara vez, a veces, con frecuencia o siempre.

- | | |
|---|---|
| <p>1. Tengo muchas dificultades a la hora de tener que tomar decisiones</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Con frecuencia</p> <p><input type="checkbox"/> A veces</p> <p><input type="checkbox"/> Rara vez</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> | <p>4. No me avergüenzo cuando cometo un error</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Con frecuencia</p> <p><input type="checkbox"/> A veces</p> <p><input type="checkbox"/> Rara vez</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> |
| <p>2. Disfruto con las actividades sociales</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Con frecuencia</p> <p><input type="checkbox"/> A veces</p> <p><input type="checkbox"/> Rara vez</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> | <p>5. No demuestro mis auténticos sentimientos ante los demás</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Con frecuencia</p> <p><input type="checkbox"/> A veces</p> <p><input type="checkbox"/> Rara vez</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> |
| <p>3. Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Con frecuencia</p> <p><input type="checkbox"/> A veces</p> <p><input type="checkbox"/> Rara vez</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> | <p>6. Suelo tomarme con humor mis fallos</p> <p><input type="checkbox"/> Siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Con frecuencia</p> <p><input type="checkbox"/> A veces</p> <p><input type="checkbox"/> Rara vez</p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> |

7. Dudo de mis sentimientos
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca
8. Me doy cuenta con facilidad de lo que los demás esperan de mí
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca
9. Evito a las personas que me hacen sentir inferior, culpable o avergonzado
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca
10. No me asusto normalmente
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca
11. Me amargo dándole muchas vueltas a la cabeza incluso con temas sin importancia.
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca
12. No tardo en recuperarme de los malos momentos
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca
13. No puedo dejar de sentirme inquieto ante la presencia de gente extraña
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca
14. Soy alegre y divertido
 Siempre
 Con frecuencia
 A veces
 Rara vez
 Nunca

SEMANA 7

Guía de Estudio:

Madurez emocional: Tal vez el momento más apropiado para una relación de pareja seria, tendiente a cimentar una unión estable y duradera sea a partir de la madurez emocional. Es aquí donde las relaciones de noviazgo, amistad, de atracción sexual, de correspondencia de amor y afecto encuentran su mejor expresión, y por supuesto donde mejor se viven las relaciones de placer y deseo sexual, mismas que deben estar acompañadas de responsabilidad y sano juicio. El erotismo, es decir, las demostraciones de cariño, caricias e incluso las relaciones sexuales mismas vividas en esta etapa de la madurez emocional, realmente se sienten con más intensidad y conciencia.

Actividad 7: Relaciones de amistad y de noviazgo

De manera individual, cada estudiante expresa sus ideas previas acerca de su percepción de amistad, amor, noviazgo, atracción sexual y deseo sexual. Se comparte la información y se organiza de tal manera que se “construya” una percepción grupal de los conocimientos previos.

Se hace una observación crítica a partir de las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera la amistad es beneficiosa para una relación?
- ¿Qué situaciones permiten que la amistad se fortalezca?
- ¿Cómo se percibe el amor y el noviazgo?
- ¿Qué valores encontramos en una que fortalezca el noviazgo y el amor entre las personas?
- ¿De qué manera la atracción sexual y deseo sexual influyen en el noviazgo?
- ¿Cuáles son los deberes que implica una sana relación de noviazgo?

En subgrupos de estudiantes se recrean situaciones de estudio de casos, cuentos, lecturas, noticias, facilitadas por la persona docente, en donde se evidencien una comunicación basada en el respeto y ejercicio de sus derechos y deberes capaz de expresar y recibir mensajes de sentimientos, creencias, pensamientos, valores, opiniones propias o de los demás de manera honesta, oportuna y respetuosa.

SEMANA 8

Guía de Estudio:

Reproducción: La naturaleza humana desde sus inicios está dada a la procreación, a la reproducción de la especie y ésta es más idónea vivirla, cuando se ha pasado la etapa de la adolescencia, porque en este momento de la vida cuando se opta por traer o no traer hijos al mundo se está en condiciones para recibirlos es decir, para alimentarlos, cuidarlos, brindarles un hogar, darles amor, seguridad, educación y tantas cosas que la sociedad actual nos ofrece por todos los lugares donde acostumbramos transitar.

Cuando se vive en la adolescencia y por tanto se está en esa etapa de la vida en donde todo lo que parece duradero realmente no lo es, se corre el riesgo de establecer relaciones sexuales que pueden llevar a la procreación o a embarazos prematuros y que luego generan en hijos que crecen sin padres o sin madres, ya que muchas veces por la inmadurez de los progenitores los hijos crecen con algún familiar de los papás o bien en instituciones sociales dedicados al cuidado de hijos desamparados.

Actividad 8: Collage sobre el origen de la vida

Los y las estudiantes llevan al aula recortes de periódicos, revistas, fotografías y demás que expresan situaciones relacionadas con la reproducción humana.

En grupo de no más de seis personas se trabajan con estos recortes y se fijan en un material que luego será “pegado” en la pizarra, y una o varias personas del grupo hablan sobre el collage y partiendo del mismo expresan su opinión acerca de cómo se produce la vida.

TRABAJO EXTRA CLASE

Primer Periodo							
#	Nombre	Portada	Cumple especificaciones	Trabajo Completo	Gráficos	Bibliografía	Total
		5pts	5pts	5pts	5pts	5pts	Nota 5%
1							
2							

1. Buscar información acerca del diálogo respetuoso, madurez emocional, respeto, la autoestima e independencia.
2. Confeccionar un diario con acciones reflexiva que el estudiante pueda utilizar para su provecho
3. No agresión en las relaciones cotidianas
4. Ilustrar

Se entregará con portada, en hojas aparte

II TRIMESTRE

El placer de vivir mi afectividad y sexualidad integral

RETOS A ENFRENTAR:

- Comprender el concepto de placer enfocado hacia el bienestar y la salud
- Identificar distintas fuentes saludables y responsables de placer
- Reconocerá el papel del impulso sexual y los instintos en el vínculo afectivo
- Adquirirá los conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas necesarias para identificar comportamientos violentos entre pares, evitarlos y enfrentarlos.

Dime que no y me tendrás pensando todo el día en ti,
planeando la estrategia para un si

Ricardo Arjona

1. Placer y bienestar

SEMANA 1

Guía de Estudio

El placer visto como fuente de bienestar: El placer incluye el conocimiento del propio cuerpo, siempre considerando el vínculo, tanto de manera corporal, como afectiva y espiritual. Implica el desarrollo, promoción y educación de la capacidad de disfrute durante el transcurso de la vida, a partir de un vínculo (consigo mismo y con él o la otra) de manera madura emocional, responsable y respetuosamente, y a partir de la vivencia de valores que respete la dignidad de la persona humana, los derechos propios y los de los demás.

Incluye distintas fuentes: Deportes, arte, música, descanso, alimentación saludable, amistades, cultura, así como el placer asociado a la genitalidad. Abarca también el conocimiento del goce sexual, en donde aprende del disfrute responsable y respetuoso, de las caricias, distinguiéndolas del abuso sexual, la coacción o la explotación.

Actividad 1: Identificar, vivenciar y definir el concepto de placer y el bienestar

Inicie la sesión educativa saludando e introduciendo el tema incluyendo y enfatizando en cada frase que pronuncie, la palabra PLACER. Por ejemplo: Buenos días chicas y chicos, es un placer volverlos a ver. ¡Qué placer me da ver esas sonrisas en sus rostros! Para mí es un placer trabajar con ustedes. Hoy al despertarme, me dio tanto placer el pensar que iba a estar con ustedes. ¿De cuál tema creen ustedes que vamos a tener el placer de aprender hoy? ¿Alguien quiere disfrutar del placer de responderme?

Invite 3 ó 4 voluntarios para que pasen al frente del grupo y hagan gestos que reflejen alegría, gratificación, placer o satisfacción. (Si en el grupo hay personas con destrezas y habilidades para dibujar se les puede solicitar que creen caras con estas características). Indagar con las y los estudiantes, guiándoles con preguntas como las siguientes:

- ¿Qué sienten o experimentan?
- ¿Cuándo les dan una buena nota?
- ¿Cuándo reciben una buena noticia?
- ¿Cuándo alguien los felicita?
- ¿Cuándo sienten que cumplieron a cabalidad con su deber?
- ¿Cuándo ganan un partido o triunfan en algún deporte?
- ¿Al recibir o dar un abrazo?
- ¿Cuándo alguien te da un beso?

- ¿Cuándo ven una buena película?
- ¿Cuándo escuchas una canción que te gusta o te llega a los sentimientos?
- ¿En los momentos de meditación o reflexión?

Si algunos estudiantes no desean hablar de placer sino de displacer entonces se puede discutir en el aula acerca del tema de este estudiante y luego cuando el docente sienta que el tema ha sido muy discutido volver al tema del PLACER

SEMANA 2

Guía de Estudio

Componentes biológicos que se relacionan con el placer. (Lores, s.f.):

Impulso sexual versus Impulso de conservación. La naturaleza, ha dotado a hombres y mujeres de feromonas y hormonas sexuales, que facilitan la atracción mutua y, aseguran de manera puramente instintiva la conservación de la especie. El impulso sexual junto con el de conservación, son los que dirigen la vida sexual.

El instinto sexual es primario, surge como respuesta a una necesidad que satisfacer, el sexo. Pero como en esta necesidad primaria están involucradas dos personas, surge una reciprocidad, dar y recibir. El impulso sexual tiene como fin la búsqueda de pareja y, ha evolucionado de forma diferente al amor romántico y al afecto. Según la antropóloga e investigadora Helen Fisher, el amor romántico es más fuerte que el impulso sexual porque una de las características principales del enamoramiento es el deseo de exclusividad sexual, ser muy posesivos con el ser amado. En la comunidad científica se conoce como “vigilancia de la pareja” (celos).

Actividad 2: La mesa redonda

Los estudiantes trabajan desde su casa

- buscando información concerniente a los celos, incluido la
- recopilación de fotos de periódicos, revistas y demás que hablen acerca de este tema y
- sus consecuencias.

Una vez en el salón de clases

- a) se recortan las fotografías que tratan sobre los celos y sus consecuencias,
- b) se fijan en un papel para realizar un collage y luego
- c) se lleva a la pizarra, para luego
- d) conversar sobre las imágenes de las fotos y
- e) cómo superar esas acciones de celos para no experimentarlas en nuestras vidas.

Se puede hablar también sobre situación de celos que se conozcan en nuestro entorno.

Guía de Estudio

El papel de los instintos en la construcción del vínculo afectivo (La sexualidad, s.f): El ejercicio pleno de la sexualidad constituye por naturaleza un derecho humano invulnerable que es violado, conjuntamente con demás derechos, desde hace milenios. Todo instinto deja de ser instinto puro en la persona ya que mediante las capacidades humanas y el aprendizaje social pasan a ser necesidades mediadas por la afectividad y la inteligencia para ser resueltas. El instinto sexual en el ser humano pasa a ser orientación afectiva erótica de cuya salud depende la salud en general de la persona y pareja que constituye o vaya a constituir.

Dentro de la conveniencia que regula la práctica de la sexualidad nos encontramos con los sistemas de valores, así la sexualidad se va a ejercer de una forma u otra de acuerdo a los valores de la familia primeramente y luego de la persona. Valores morales y afectos entrelazados entre sí acompañan la sexualidad, guiándola hacia la plenitud y la salud, o todo lo contrario.

Actividad 3: El instinto de protección al desvalido. Foro de discusión

Situación planteada:

Sabemos que a los seres humanos le quedan pocos instintos, casi todos han sido lastimados por prácticas culturales. Por ejemplo, por el instinto de protección al desvalido, nació la famosa palabra el “instinto de la maternidad”, situación real, pero que carece de un gran referente científico; culturalmente se piensa que, este instinto solo se manifiesta por medio de la maternidad y que el hombre (varón) estará aislado de la ternura o de protección al desvalido. Se ha estimulado este instinto más en las mujeres que en los hombres. Incluso si un hombre es “demasiado tierno” va a ser juzgada su masculinidad.

Culturalmente, no naturalmente, esperamos que los hombres “no sean tan tiernos” Error grandísimo, pues entonces estaríamos dejando libre el otro instinto: el de la agresividad.

La cultura estimula la ternura en las mujeres y la agresividad en los hombres. Ternura y agresividad son dos instintos, que juntos, no separados, las personas los necesitamos para expresar nuestra sexualidad. La agresividad nos permite sentir fuerza, expresarla, disfrutarla. Nos estimula a cambiar, confrontar, mejorar, lograr hazañas. La ternura por su parte, permite sentir la suavidad, la intensidad y a su vez controla la fuerza que posee, para convertirse en vínculo placentero. De no utilizarse ambos instintos entonces el resultado sería la violencia o la sumisión.

SEMANA 4

Guía de Estudio

Prácticas saludables como fuente de placer y bienestar: “Con los años el cuerpo empieza a deteriorarse. Con el sedentarismo el desmejoramiento es mucho más rápido, mientras que si hago actividad física, logro detener ese deterioro y mantenerme saludable por más tiempo”, manifiesta Javier Gutiérrez, médico especialista en medicina deportiva (El sedentarismo activa la tristeza, 2014). Diversos estudios demuestran que la actividad física estimula el cerebro creando sensación de bienestar. Con un mínimo de actividad física se logra no solo ser más feliz, sino contrarrestar enfermedades como la depresión, ansiedad, entre otras.

“Los estudios de la influencia del ejercicio sobre los neurotransmisores cerebrales, han demostrado a través de varios autores que los niveles de estos químicos cambian después de un ejercicio. Estos descubrimientos sobre la práctica de ejercicio intenso y la producción de neurotransmisor, es importante por la relación científica que existe entre ejercicio intenso y el fenómeno de “sentirse bien”. Estudios realizados han demostrado que los niveles de noradrenalina en el plasma aumentan como resultado de un entrenamiento aeróbico”. (Herrera, s.f.)

Actividad 4: Sólo el ejercicio mantiene el espíritu y guarda la mente y el vigor

Dinámica al aire libre. Los estudiantes deben traer al centro de estudio cuerda o alguna bola a fin de ejercitarse, realizar aeróbicos, brincar, correr, etc

SEMANA 5

Guía de Estudio

La violencia en las relaciones entre pares. La violencia en las relaciones de noviazgo se define como todo ataque intencional de tipo sexual, físico o psicológico, de un miembro de la pareja contra el otro en una relación de noviazgo con el objeto de controlar o dominar a la persona. Una relación con estas características suele denominarse noviazgo violento. (Gómez, 2007)

Comúnmente en este tipo de relaciones se tiende a caer en círculos viciosos de los cuales es realmente difícil salir, puesto que el perpetrador tiende a estar arrepentido del acto cometido. Este es el motivo por el cual suele pedir disculpas, se comporta de manera cariñosa tratando de enmendar el error, alegando que no volverá a pasar o que ella lo provocó y él (ella) no quería. Aunque tiempo después, vuelva a cometer el mismo acto violento.

En la mayoría de los casos de violencia física en el noviazgo tienden a presentarse síntomas menores como el maltrato emocional o, el más común, el maltrato psicológico, pidiendo cambios ya sean físicos o conductuales que al agresor le disgusten, como puede ser el caso de la vestimenta,

amistades, forma de ser, entre otros. Otra razón para darle importancia al tema es que es en la adolescencia cuando se aprenden las pautas de interacción que luego se extienden a la edad adulta. De aquí que si un adolescente solo vive relaciones violentas, las naturalizará y serán las únicas que tendrá en toda su vida. (González-Ortega y otros, 2008)

Actividad 5: Detectando la violencia

Desarrollo

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

FICHA 1

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

SEMANA 6 :

Guía de Estudio

El sistema reproductor: Es un conjunto de diferentes órganos encargados de la función vital de la reproducción. La reproducción humana es una reproducción sexual: necesita de una célula sexual masculina (espermatozoide) y una célula sexual femenina (óvulo). El aparato reproductor, ya sea el femenino como el masculino comparte la función vital de la reproducción con otra función vital que es la de excreción.

El aparato reproductor sirve para excretar la orina. La uretra de la mujer es el tubo por el que sale al exterior la orina. La uretra en el hombre sirve tanto para que salga el semen como para que salga la orina, nunca juntos. Por formar parte del aparato excretor y este aparato es el encargado de retirar del cuerpo las sustancias de desecho (la basura), hay que extremar las medidas higiénicas. Hay que lavarse bien y diariamente las partes exteriores del aparato reproductor para evitar restos orgánicos y olores.

La mujer durante el embarazo está compartiendo su sangre con la del bebé por eso todo lo que lleve su sangre irá también al bebé. No deberá tomar alcohol, drogas o fumar ya que lo compartirá con el niño.

Actividad 6: Valoración y responsabilidad sobre el cuerpo y los órganos reproductivos

Invite a sus estudiantes para que individualmente escriban versos o rimas o retahílas, o bombas en las que se ponga de manifiesto el aprecio, valoración y responsabilidad que se tiene con el cuerpo. Voluntariamente se leen en voz alta creaciones.

En subgrupos se investiga y se seleccionan materiales o imágenes sobre la anatomía y fisiología de los órganos reproductivos del hombre y de la mujer. Con diversos recursos, los grupos presentan la información encontrada.

El estudiantado, con la guía docente destacan los prejuicios, ideas erróneas, situaciones de vergüenza y asco con respecto a esta parte del cuerpo. Se puede realizar un debate entre grupos mixtos o de un solo sexo, que permita conocer la presentación de estigmas (señalización o encasillamiento despectivo), sensaciones de repugnancia, asco, rechazo, abuso y vulnerabilidad con respecto a los órganos reproductivos.

En plenaria, el facilitador invita y motiva a la reflexión respecto a los múltiples nombres vulgares y violentos con los que se llama a estos órganos del cuerpo; analizar por qué sucede esta reacción o actitud hacia esta parte del cuerpo y no sucede lo mismo con otras partes del cuerpo y concluir con acuerdos o conclusiones al respecto.

SEMANA 7:

Guía de Estudio

Socialización, sexo, genitalidad, relaciones sexuales, género, identidad de género (Orm y Camacaro, 2013): Comprender que los roles designados a cada sexo compromete significativamente las conductas que adoptan los/as individuo/as en todas las culturas, es necesario para establecer nuevas políticas de educación y salud. En este caso, el cuidado del cuerpo y la salud están asignados socialmente a roles femeninos, mientras que los hombres, siguiendo los preceptos de la masculinidad hegemónica en la sociedad, deben medir su hombría a partir de dominio masculino, caracterizado por ejemplo, por lo tosco, los excesos, el consumo de alcohol y la velocidad automotriz.

Un hombre que actúa correctamente con arreglo a su género debe estar poco preocupado por su salud y por su bienestar general. “La virilidad de un hombre es medida por sus conquistas sexuales, el número de sus hijos, y por el comportamiento de las mujeres en su círculo familiar/social (la esposa, las novias, las hijas, la madre etc.)”.

Actividad 7: Buscando y construyendo conceptos claves para entender y vivir la afectividad y sexualidad integral

De manera creativa y no tradicional organice 4 subgrupos, asigne un concepto (de los que se describen a continuación) y con anticipación solicíteles que averigüen todo lo que puedan y en todas las fuentes posibles. Además que recopilen imágenes (fotos, dibujos, recortes de periódicos y revistas) respecto a los conceptos:

- Socialización (subgrupo 1)
- Sexo (subgrupo 2)
- Genitalidad (subgrupo 3)
- Relaciones sexuales (subgrupo 4)

En cada subgrupo, toman un papel grande (un pliego) y en medio escriben e ilustran dentro de una nube el concepto que les corresponde. De esa nube central salen unas líneas o hilos que se unen a una nube más pequeña donde se coloca algún término, idea o acción relacionada con el concepto, acompañado de una ilustración. Así, sucesivamente, hasta que se forme un mapa de ideas relacionadas. Con su mapa mental cada subgrupo va a ilustrar y explicar, ante el resto del grupo lo que entienden por el concepto asignado.

El docente pide a los y las estudiantes que identifiquen las concepciones erróneas o equivocadas de socialización, sexo, genitalidad, y relaciones sexuales y sus consecuencias. Analice con sus estudiantes aquellas concepciones que banalizan la sexualidad humana reduciéndola a sus aspectos puramente genitales o, peor aún, a la utilización del otro. Se socializan los afiches o anuncios diseñados mediante la elaboración de un mural de la institución o bien los exponen al público en un lugar visible de fácil acceso a la mayoría.

SEMANA 8 :

Guía de Estudio

El mapa del placer y el bienestar en el cuerpo: espacios por donde fluye la energía sexual: La palabra endorfina proviene de los vocablos endógeno que significa producido por el propio organismo y morfina un analgésico. Por lo tanto, las endorfinas son hormonas que produce el propio cuerpo en unas condiciones determinadas con efectos similares a la morfina. Cuando el organismo libera esta hormona, la persona tiene sensaciones de placer y bienestar, lo que ha llevado a las endorfinas a ser conocidas también como las hormonas de la felicidad. (Endorfinas y deportes, 2009)

Los estudios demuestran que las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, que son sensaciones intensas, bien conocidas por los deportistas como son la disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar. No solo el deporte es un estímulo que nos hace secretar endorfinas, ya que en ciertas situaciones de estrés también se ha comprobado su producción al igual que en la acupuntura, las relaciones sexuales, la sugestión y también en ciertos bailes rituales o ceremoniales. Es difícil establecer cuál de estas actividades es la que mejor estimula la producción de endorfinas. Sin embargo está demostrado que los ejercicios de resistencia, sí producen un aumento significativo en la secreción de endorfinas. Numerosos estudios han demostrado que después de haberse producido una actividad física aeróbica, existe un claro y significativo aumento de las endorfinas después del ejercicio.

Actividad 8: Juego Verdad o Reto

Cómo jugar verdad o reto (Ávila y otros, s.f.)

Actividad al aire libre. Participan todos los alumnos del aula, puestos en círculo y de manera que todos puedan verse de frente. Esta es una guía divertida. Se necesita un moderador o guía, que bien puede ser el docente o alguien que el docente escoja. Este moderador es quien realiza las preguntas.

PASOS

INSTRUCCIONES

- 1 Coloca a los jugadores en un círculo, deben estar cómodos.
- 2 Líbrate de cualquiera que se supone no debe estar en el juego
- 3 Acuerda un grupo de reglas ¿Qué retos podemos pedir? ¿Tienen que ver los alumnos como el moderador hace el reto? ¿Pueden los retos involucrar alumnos que no estén jugando? Asegúrense de incluir todo en las reglas. Podría ser una buena idea escribir las reglas en la pizarra para asegurarse que todos están de acuerdo con ellas.
- 4 Si un jugador escoge decir la verdad, asegúrate que dicen realmente “toda la verdad”
- 5 Otra regla popular permite que los jugadores escojan la misma cosa solamente dos veces seguidas. Por ejemplo, si escogen verdad dos veces seguidas, el siguiente turno debe ser reto.

- 6 Recuerda, hay un punto más allá del cual no debe ir un reto. No hagas nada ilegal o que pueda ser un riesgo para tu vida o dignidad. Si alguien realmente no quiere hacer un reto, todos en el juego escogerán un nuevo reto para que lo cumpla. El jugador entonces escoge uno de los nuevos retos. Piénsalo bien cuando decidas que te cambien el reto, los nuevos retos podrían ser peores.
- 7 ¡Enfócate en el Juego! No te distraigas con tu teléfono celular (de hecho, podrías querer mantenerlo lejos, ya que podría disparar la imaginación de los otros jugadores en cuanto a cómo retarte.)
- 8 Tú eres capaz de cooperar con otras personas para pensar en una verdad o reto, pero debes pedirle permiso a la persona a la que le están preguntando para consolidar. Recuerda que tú eres el que reta la persona, no la otra gente. Escoge o piensa el reto que tu creas sería el mejor.
- 9 Recuerda: No “tienes” que cumplir con un reto si es demasiado o sobrepasa el “límite” de lo establecido por el grupo.
- 10 ¡Diviértete!

Consejos:

- Puedes usar una botella para escoger girándola, lo cual haría el juego más justa. Una persona gira la botella, sea quien sea la persona a la que la botella señale, es a quien ha girado le preguntará “Verdad o reto”.
- Otra forma es escoger una persona para empezar. Esta persona escoge a otro jugador y le pregunta “verdad o reto”. Ese jugador hace su reto y ahora es su turno de escoger a alguien, y así sucesivamente.

Los retos deben estar encaminados a realizar alguna actividad física, tales como saltar, correr, bailar, hacer sentadillas, pechadas o cualquier otra actividad que implique un ejercicio físico, ya que estas prácticas llevan a la producción de endorfinas.

TRABAJO EXTRA CLASE

Primer Periodo							
#	Nombre	Portada	Cumple especificaciones	Trabajo Completo	Gráficos	Bibliografía	Total
		5pts	5pts	5pts	5pts	5pts	Nota 5%
1							
2							

1. Investigue sobre el sistema reproductor masculino y femenino
 - a) Partes anatómicas
 - b) Fisiología de estos sistemas
 - c) Higiene de estos sistemas
2. Dibujar los sistemas reproductores del hombre y de la mujer
Se entregará con portada, en hojas aparte

III TRIMESTRE

Construyendo relaciones interpersonales sanas

RETOS A ENFRENTAR:

- Identificará distintos prejuicios o ideas preconcebidas sobre el papel de hombres y mujeres
- Evaluará y contrarrestará su impacto en la autoestima de éstos.
- Comprenderá la dimensión sexual y su vínculo con la integralidad de la persona humana.
- Detectará conductas de riesgo y enfrentarlas o evitarlas.

Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio

Paulo Coelho

1. Impacto de las condiciones familiares, sociales y culturales en el desarrollo de la sexualidad

SEMANA 1

Guía de Estudio

Estigmas en la comunidad y situaciones de vulnerabilidad. En sentido estricto, con la palabra hombre, designamos dentro del género humano, a los de sexo masculino, con órganos reproductores característicos, que lo facultan potencialmente para la paternidad (Concepto de hombre, s.f.). En la antigüedad, se consideraba que la mujer era, a lo largo de toda su vida, propiedad de un hombre, tanto del padre, a temprana edad, como del marido, cuando el mismo padre entregaba la mano de ésta en matrimonio. El sexo femenino sólo tenía obligaciones en el hogar impuestas por el marido correspondiente. Se puede decir que ser mujer significaba ser un objeto de satisfacción para los hombres. (Céspedes, 2012)

Los seres humanos nacemos hombres y mujeres, en consecuencia somos del sexo femenino o del sexo masculino. Pero nuestra identidad personal no nos viene dado por nacimiento, sino que se construye en un proceso en el que confluyen distintos elementos: la biología, la familia, nuestro sexo, nuestra orientación sexual, los roles y estereotipos sociales, nuestra personalidad..., a lo largo del tiempo y en continua evolución. Nuestra sociedad, por el hecho de haber nacido hombres o mujeres, nos dice que tenemos que ser de una determinada manera y dedicarnos a unas determinadas cosas y no a otras. El papel que la sociedad nos otorga por el hecho de haber nacido hombres o mujeres es lo que se conoce como roles de género.

Actividad 1: ¿Quién soy yo?

En el encerado pegamos la foto de dos hombres y dos mujeres desconocidos. Les explicamos que vamos a imaginarnos que somos escritores y vamos a intentar escribir un relato con esos cuatro personajes.

Para ello necesitamos inventar una identidad para cada uno, por lo que vamos respondiendo entre todos/as al siguiente cuestionario.

- ¿Cómo se llama...?
- ¿A qué se dedica...?
- ¿Cuáles son sus aficiones...?
- ¿Dónde vive...? (zona urbana/ rural).
- ¿Tiene mascota...?

Una vez que tenemos los datos más objetivos vamos otorgando a cada personaje cualidades, poniendo atención de no otorgárselas por ser un chico o una chica, sino porque es fulanito y él es así o porque es fulanita y ella es así.

Luego se inicia un coloquio sobre la misma, centrado en la injusticia que supone que se imponga a las personas lo que pueden hacer o no o cómo tienen que ser según sean de uno u otro sexo.

SEMANA 2

Guía de Estudio

Respeto por la persona que opina distinto y de su derecho a hacerlo. La condición de ciudadanos de segunda que durante muchos años les confirió la ley a los llamados hijos naturales (nacidos fuera de matrimonio) o a los sexualmente no definidos de acuerdo a su genital, explica el desprecio con el que se los trataba y los profundos daños psicológicos que se les ocasionaban a algunos de ellos.

El derecho a la libertad de opinión es una exigencia de la dignidad de la persona. Por lo tanto se puede afirmar que el reconocimiento práctico de los derechos de las personas y de los grupos humanos mide la madurez de las sociedades (GS 73).

En la citada Declaración de la ONU sobre la libertad consta: el fundamento: «todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos» (DU 1; d. GS 17; 31); la universalidad: «toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición» (DU 2, 1.º).

Actividad 2: Evidenciando paradigmas y descubriendo realidades.

Esta estrategia tiene la finalidad de que las estudiantes y los estudiantes identifiquen las creencias o estigmas respecto con la percepción de ser hombre y mujer y el papel o función que deben realizar en la vida cotidiana y de cómo todo esto condiciona las relaciones interpersonales, la afectividad y la sexualidad integral.

- * Presente el dibujo de un joven y una joven desnudos e invite a los estudiantes a observarlos.
- * Después de dicha observación, pida a cada estudiante que escriba en una tarjeta o papel en blanco, una característica física propia, de acuerdo a su sexo y luego haga que las tarjetas se coloquen en una de dos columnas (una para hombres y otra para mujeres) en el pizarrón o en una cartulina grande.
- * Pídale que analicen y precisen las diferencias y semejanzas entre ambos, hombres y mujeres.
 - ¿Qué hacen los hombres?
 - ¿Qué no pueden hacer las mujeres?
 - ¿Qué hacen las mujeres?

- ¿Qué no pueden hacer los hombres?
 - ¿Qué hacen tanto hombres y mujeres?
 - ¿Qué tienen en común hombres y mujeres?
- * Forme 2 subgrupos de hombres y 2 subgrupos de mujeres. A cada subgrupo se le asigna un rol de los que tradicionalmente se cumplen en la sociedad. Por ejemplo: Grupo 1 (mujeres): Les corresponde estar en la casa y cuidar un bebé o ser maestra. Grupo 2 (mujeres): Les corresponde estar en la cocina, preparando alimentos o ser costurera. Grupo 3 (hombres): Son hombres que trabajan en una construcción o como taxista o bombero. Grupo 4 (hombres): Les toca ser campesinos que siembran maíz en el campo o ser mecánicos.
- * Pida a cada subgrupo que dramaticen la acción que les correspondió frente a sus compañeras y compañeros. Intercambie las dramatizaciones; los hombres realizan las acciones de las mujeres y al revés. Invítelos e invítelas a efectuar sus comentarios, enfatizando el hecho de que erróneamente estos papeles o roles que se le asignan a hombres o a mujeres, tradicionalmente han llevado a estigmatizar o señalar despectivamente que las mujeres no pueden hacer las cosas que hacen los hombres y que estos no deben hacer las cosas que hacen las mujeres. Consecuentemente genera que en las relaciones se discrimine a la mujer y se les excluya de funciones o trabajos que tradicionalmente los han realizado los hombres.

SEMANA 3

Guía de Estudio

Alcoholismo y drogas: En un mundo que se encuentra en crisis, donde los valores se van oscureciendo, donde cada vez más familias se encuentran divididas, donde la ley del gusto y disgusto se ha vuelto una norma de vida; muchos jóvenes ante la experiencia de sin sentido, de frustración, en vez de enfrentar y responder al porqué de lo que su interior percibe, optan por “hacerse los locos” buscando mil maneras para huir de esa realidad que “incomoda”.

El alcohol y las drogas se están volviendo unas de las maneras más usuales con lo que el adolescente busca “olvidar” la voz de su conciencia. Todo tipo de uso -ya sea poco o mucho- se debe considerar como peligroso, puesto que no se puede predecir quiénes desarrollarán problemas serios. La clave es saber rechazarlos desde el inicio, pero el “decir no” no es suficiente. Algunos jóvenes están en “mayor riesgo” que otros de desarrollar problemas relacionados con el alcohol y las drogas. Las drogas ilegales incluyen la marihuana, la cocaína/”crack”, LSD, PCP, los derivados del opio, la heroína y las “drogas diseñadas”

Actividad 3: Detectando y enfrentando las conductas riesgosas.

- * En el salón de clases y con la ayuda de todos se dibuja un mapa de la comunidad y se ubican los puntos dónde pueden darse conductas riesgosas en las personas jóvenes relacionadas con: Alcoholismo y diferentes tipos de drogas.

- * Organice cuatro subgrupos y asígneles una de las conductas de riesgo para que analicen, valoren y construyan conclusiones con respecto a:
 - En qué medida estas conductas de riesgo están asociadas a creencias o estigmas sobre lo que se espera del comportamiento de los hombres y mujeres.
 - De qué manera estas conductas de riesgo y creencias pueden ponerlos en situación de vulnerabilidad ante el peligro de infecciones de transmisión sexual o llevarlos a embarazos no deseados.
 - Acciones concretas que prevengan conductas de riesgo.
- * En plenaria, cada subgrupo expone sus trabajos y conclusiones, mientras los demás grupos complementan lo que consideren necesario.
- * Al finalizar, el o la docente, junto con el estudiantado, harán un resumen de cierre enfatizando los criterios éticos, las actitudes y las estrategias para evitar conductas de riesgo, y que le permitan disfrutar plenamente de las relaciones interpersonales tanto en lo afectivo, espiritual como en lo corporal.

SEMANA 4

Guía de Estudio

Pornografía y abuso sexual: La pornografía es la actividad más rentada en el mundo después del armamentismo y el narcotráfico. Por tal razón, los negociantes del sexo intentan que sea bien vista y tratan de mojigatos a quienes la desestiman.

Se dice que el siglo XXI será conocido como el del tráfico humano. La premisa al respecto es que, la cocaína o las armas se pueden vender sólo una vez, pero una persona en el mercado del sexo o de la explotación puede venderse una y otra vez. La pornografía no conviene y si alguno está en situación de riesgo para desarrollar esta adicción o está inmerso en ella, es hora de buscar ayuda.

La pornografía es dañina por muchas razones, entre ellas: Denigra al ser humano, niega la realidad, genera conflictos conyugales, aumenta la vulnerabilidad al VIH-SIDA, incita a la violencia sexual, despierta deseos inimaginados y tiende a producir adicción.

Cualquier niño, de cualquier edad, incluyendo adolescentes, puede llegar a ser víctimas del abuso sexual. Por eso hay que tomar en cuenta que:

- El niño o adolescente nunca es culpable del abuso sexual; en ningún momento se puede decir que el niño ha sido el seductor. La responsabilidad del abuso recae sobre el adulto.
- La mayoría de los que abusan son adultos que los niños conocen y en quienes confían.
- La mayoría de los abusos sexuales nunca llegan a denunciarse ni son detectados.
- Los niños y adolescentes suelen callar el hecho de que son víctimas del abuso sexual; a veces temen que los van a rechazar, culpar, castigar o abandonar, o simplemente piensan que nadie les hará caso.
- Los varones son más propensos a guardar el secreto que las niñas.

Actividad 4: Mesa Redonda. Foro de discusión

El docente o la docente inicia con los estudiantes una serie de preguntas que se presten a la reflexión y a la crítica. Las preguntas pueden ser las siguientes:

- ¿Realmente todo cuanto se observa en los vídeos o gráficos sobre la pornografía consideran que es real?
- ¿Podría considerarse que la pornografía induzca al surgimiento de los abusadores sexuales o violadores?
- ¿Puede considerarse que la pornografía lleve a quien la observa o es adicto a ella a manifestarse con amor, dulzura y comprensión con su pareja?
- ¿Podría la pornografía generar en prácticas de prostitución?
- ¿La pornografía puede llevar al exhibicionismo?
- ¿Qué acciones pueden demostrar que se está realizando un abuso sexual?
- ¿Por qué cree usted que a un niño o adolescente no se le cree mucho que esté siendo uso de abuso sexual?
- ¿Bajo qué condiciones una persona mayor puede ser objeto de abuso sexual?
- ¿Qué consecuencias puede acarrear el que una persona objeto de abuso sexual no ponga la denuncia en el momento inmediato al evento ocurrido?
- ¿Por qué los varones son más propensos a guardar en secreto el abuso sexual que las mujeres?

SEMANA 5

Guía de Estudio

Conducción temeraria (Boone, s.f.): Los adolescentes que consiguen sus licencias de conducir a una edad temprana se ponen a sí mismos y a otros en peligro cuando están detrás del volante. Es común para un adolescente el distraerse con teléfonos celulares, comida, música ruidosa o pasajeros que los alientan a tomar riesgos. Los siguientes datos sobre la conducción temeraria de adolescentes a causa del exceso de velocidad y otros comportamientos deberían inquietar a todos los conductores.

Según la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Autopistas, casi el 54% de los choques de manejo ocurren en los últimos tres días de la semana. Estos días, especialmente los sábados, son críticos para los conductores adolescentes que pasan casi todo su tiempo en eventos como fiestas, lugares de baile o conciertos donde se sirve alcohol. En 2003, más del 40% de las muertes ocurrieron entre las 9 p.m. y las 6 a.m. Los meses más arriesgados para los conductores adolescentes son entre Mayo y Agosto, pero el primero de Enero es uno de los días más letales según los investigadores.

Actividad 5: Collage de gráficos de accidentes de automotores

Recoger información de noticias y datos porcentuales pertinentes a accidentes automovilísticos ocurridos en Costa Rica y producto de una conducción temeraria, incluyendo la recopilación de gráficos que ejemplifiquen las consecuencias de estos accidentes, con el fin de realizar murales a través de un collage.

Investigar y traer al aula algunas leyes de tránsito que tengan relación con la conducción temeraria y sobre el conducir bajo los efectos del licor o de cualquier otro tipo de drogas.

Los y las estudiantes deberán realizar un análisis crítico de las consecuencias de estas conductas de riesgos e identificar las estrategias para enfrentar y evitar estas situaciones.

SEMANA 6

Guía de Estudio

Paternidad y maternidad precoz (Maurera, 2009): El embarazo precoz es aquel que se produce en niñas y adolescentes. A partir de la pubertad, comienza el proceso de cambios físicos que convierte a la niña o al niño en una adulta o adulto, capaz de la reproducción sexual, sin embargo, ello no significa que la niña o el niño, esté preparada para ser madre o padre, respectivamente. Los bebés de las madres y padres adolescentes, por lo general, presentan bajo peso al nacer y suelen ser prematuros. El embarazo en la adolescencia es un impacto de considerable magnitud en la vida de los jóvenes, en su salud, en la de su hijo, su pareja, su familia, ambiente y la comunidad en su conjunto.

Problemas comunes en bebés de madres prematuras:

- Mal formación congénita
- Problemas de desarrollo
- Retraso mental.
- Ceguera.
- Epilepsia o parálisis cerebral.
- Experimentan mucho más problemas de conductas y funcionamiento intelectual disminuido.
- Los bebés de madres adolescentes tiene una alta tasa de mortalidad.

Hay problemas maritales y mayores probabilidades de divorcio en parejas jóvenes que se unieron producto de un embarazo. Debido a esto, los hijos de adolescentes pasan gran parte de su vida en un hogar monoparental (solo la madre o solo el padre), y ellos se convierten en una población potencial para generar embarazos no deseados en su futura adolescencia. Las muchachas embarazadas tienen pocas probabilidades de continuar sus estudios debido a que algunas instituciones educativas optan por negarles la entrada por temor de que puedan influir desfavorablemente en otros alumnos. Estas chicas que han abandonado los estudios, raramente vuelven a tener oportunidad de retomarlos donde los dejaron. De igual manera los padres jóvenes corren un alto riesgo de experimentar periodos de desempleo o menor salario.

Actividad 6: Prevención de embarazo en la adolescencia

Con anterioridad organice parejas y pídale que busquen un muñeco o un peluche que será su hijo o hija. Durante el desarrollo de la clase deben estar atentos y compartir la función de padre o madre adolescente. Después de vivida la experiencia de atender al hijo cada pareja reflexiona y comparte de manera voluntaria:

- ¿Qué fue lo que los llevó a un embarazo precoz y no deseado?
- ¿Cómo les cambió la vida la situación que les tocó vivir?
- ¿Qué les demandaba el hijo o la hija al hombre o a la mujer?
- ¿Qué consecuencias les trajo el embarazo en la adolescencia?
- ¿Cambiaron las relaciones interpersonales?
- ¿Están las y los adolescentes preparados para ser padres o madres?
- ¿Qué se necesita para ser padre o madre?

En subgrupos de 4 los estudiantes y las estudiantes analizan: Las condiciones anímicas, económicas y familiares que se requieren para ejercer la maternidad o paternidad responsablemente. Representarán sus conclusiones utilizando algún tipo de técnica artística (collage, canción, obra de teatro). Exponen su trabajo ante el resto del grupo.

SEMANA 7

Guía de Estudio

Infecciones de transmisión sexual (ITS): Las infecciones de transmisión sexual (ITS) —también conocidas como enfermedades de transmisión sexual (ETS), y antes como enfermedades venéreas— son un conjunto de afecciones clínicas infectocontagiosas que se transmiten de persona a persona por medio del contacto sexual que se produce, casi exclusivamente, durante las relaciones sexuales, incluido el sexo vaginal, el sexo anal y el sexo oral. Sin embargo, pueden transmitirse también por uso de jeringas contaminadas o por contacto con la sangre, y algunas de ellas pueden transmitirse durante el embarazo o el parto, desde la madre al hijo. (Woods, 2003)

Los preservativos no pueden ser una respuesta definitiva a las ETS porque no proporcionan suficiente protección contra la transmisión de muchas enfermedades comunes. Las infecciones por contacto dérmico, como el virus del papiloma humano, el virus del herpes simple, la sífilis, el linfogranuloma venéreo (infección crónica o prolongada) y el chancroide, se transmiten frecuentemente a pesar de la barrera de protección.

Los patógenos más comunes transmitidos sexualmente (el virus del papiloma humano y el virus del herpes simple) se dispersan con frecuencia en los genitales infectados y se transmiten a través del contacto físico. Las secuelas de estas infecciones comunes incluyen varios tipos de cáncer, disfunción crónica sexual o posibilidad de convertirse en fuente de transmisión vertical de estos organismos infecciosos. (Genuis, 2008)

Actividad 7: Exposición de Trabajos Extraclases.

Guía de Estudio

Vivencia saludable de la sexualidad: Es muy importante una adecuada y oportuna educación sexual para que las personas vivan sus roles sexuales de varón o mujer con dignidad, sin miedo sin sentimiento de culpa ni egoísmo. La sexualidad en los adolescentes y jóvenes está mediatizada por la televisión, cine, publicidad,... hacia el acto sexual, pero esto es sólo una parte de un todo mucho más complejo estimulante y enriquecedor para el individuo (como la amistad, las relaciones con otros, el sentimiento de afecto, cariño, complicidad y comprensión entre dos personas). La sexualidad en el ser humano es bastante más que el coito y, expresiones como abrazos, caricias, besos forman parte de la relación sexual y son tan satisfactorios como las anteriores. La sexualidad incluye todo un mundo de relaciones afectivas y sentimientos que constituyen una facultad humana esencial. Una sexualidad saludable nos permite disfrutar de una vida plena. (Sexualidad saludable y responsable, s.f.)

El ginecólogo – obstetra, sexólogo y director del Centro de Estudios de la Sexualidad en Chile (CESCH), doctor Christian Thomas Torres, comienza diciendo que lo primordial es saber que la sexualidad “es siempre una construcción cultural. No existe una sexualidad natural en el ser humano, en términos de que en algún momento de nuestra historia hayamos vivido un tipo de sexualidad libre. Siempre va a estar escrita desde ciertas creencias, paradigmas religiosos o culturales”, recalca.

Así, el profesional destaca el concepto de sexualidad saludable entregado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde habla de “la posibilidad del ser humano de tener relaciones sexuales gratificantes y enriquecedoras sin coerción, temor de infección ni de un embarazo no deseado”.

Frente a esta definición, Christian Thomas explica que “se apela a los derechos humanos de hombres y mujeres, a poder elegir un método de planificación y a tener relaciones de tipo enriquecedoras, sean cual sean éstas, sin discriminación”, es decir, las relaciones de tipo homosexual –muchas veces las más cuestionadas – también entrarían en la categoría de saludable. (González, 2008)

Actividad 8: Falsas creencias sobre la sexualidad

PASO 1. Se entrega a cada alumna y a cada alumno la ficha 1 y dos tarjetas, una roja y otra verde.

- 1 Casi todas las/os adolescentes han tenido relaciones sexuales antes de los 19 años.
- 2 Para tener relaciones sexuales es necesario estar enamorada/o.
- 3 Una mujer nunca debe tomar la iniciativa en la relación sexual.
- 4 Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y el orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.
- 5 Se puede disfrutar del sexo sin practicar el coito.
- 6 Antes había menos gays y lesbianas que ahora.
- 7 Con el condón se siente menos.

- 8 Una mujer adulta debe tener el orgasmo durante la penetración.
- 9 Una chica no puede quedarse embarazada si ha tenido una sola relación sexual con coito.
- 10 El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.
- 11 Una chica siempre puede saber o determinar con bastante exactitud los períodos de su ciclo menstrual en los que no puede quedarse embarazada.
- 12 El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez.
- 13 Un hombre con un pene grande es más potente sexualmente que uno con pene pequeño.
- 14 Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que tiene problemas sexuales.
- 15 En el caso de chicas y chicos que han sido o son víctimas de abuso sexual, éste ha sido realizado generalmente por extraños.
- 16 Es incómodo relacionarse con personas homosexuales si eres de su mismo sexo puesto que tratarán de ligarte.

PASO 2. Durante cinco minutos leen individualmente las frases.

PASO 3. Se pasa al análisis y debate de cada una de las frases; para ello se utilizará la siguiente dinámica:

- a) Se lee en voz alta una frase y se les pide que, si están de acuerdo con la afirmación, levanten la tarjeta verde y, si están en desacuerdo, la tarjeta roja.
- b) Después de cada frase, se les va preguntando, por qué sí o por qué no, de forma aleatoria entre el alumnado (para evitar que siempre respondan las mismas personas).

PASO 4. Al final, si hay tiempo, puede haber un debate abierto sobre el desarrollo de la sesión o sobre los propios mitos.

TRABAJO EXTRA CLASE

Primer Periodo							
#	Nombre	Portada	Cumple especificaciones	Trabajo Completo	Gráficos	Bibliografía	Total
		5pts	5pts	5pts	5pts	5pts	Nota 5%
1							
2							

Trabajo grupal: Integrar grupos de no más de cuatro alumnos.

Actividad:

- 1 . Buscar información acerca de las enfermedades de transmisión sexual.
- 2 . Confeccionar un collage que reflejen las consecuencias de estas enfermedades en el ser humano
- 3 . Hacer una exposición en el aula acerca de estas enfermedades

Se entregará con portada, en hojas aparte