

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

2º E.S.O.



CUADERNO DE TRABAJO PARA EL ALUMNADO

I.E.S. "DEL ANDÉVALO". PUEBLA DE GUZMÁN (HUELVA)

ÍNDICE

Mi bandera personal.....	2
Mensajes positivos.....	3
Emociones, sentimientos y estados de ánimo.....	4
Emociones y comportamiento.....	5
El compañerismo y la amistad.....	6
Expresión de sentimientos en las relaciones.....	7
Una historia de amor.....	8
La sexualidad y la reproducción.....	10
Sexualidad y afectividad.....	11
Diferentes, pero iguales.....	13
Enlaces a vídeos y a páginas webs para 2º de ESO.....	14

Este cuaderno de trabajo para el alumnado ha sido elaborado a partir de la experiencia acumulada en las sesiones de tutoría sobre educación afectivo-sexual y de los siguientes materiales:

- FERNÁNDEZ BEDMAR, J. (1996): *Educación afectivo sexual*. Granada. Proyecto Sur de Ediciones, S.L.
- GORROTXATEGUI LARREA, M. Y DE HARO ORIOLA, I. M^a. (1999): *Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género. Unidad didáctica para Educación Secundaria*. Málaga. Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- LÓPEZ SÁNCHEZ, F. (1995): *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid. Siglo Veintiuno, S.A.
- MARCHAGO SALVADOR, J. (1997): *Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2*. Madrid. Escuela Española.
- ROLDAN CALZADO, A. J. (2009): *Sexualidad y afectividad*. En: <http://www.antoniojroldan.es/Sexualidad.pdf>
- RUIZ LÁZARO, P. J. (2007): *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- SUBÍAS DE LA FUENTE, R. (2004): Propuesta para la educación afectiva y sexual en educación secundaria. *Aula de innovación educativa*, nº 130.
- VALLÉS ARÁNDIGA, A. (2001): *Habilidades emocionales, 1º de E.S.O.* Alcoy. Marfil.
- VV. AA. (2008): Monográfico educación afectiva. *Cuadernos de Pedagogía*, nº 261.
- VV. AA. (2007): *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Asturias. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- VV. AA. (2003): *Sabemos estar sanos. Guía de salud para jóvenes*. Sevilla. Unión de Consumidores de Andalucía-UCA/UCE.

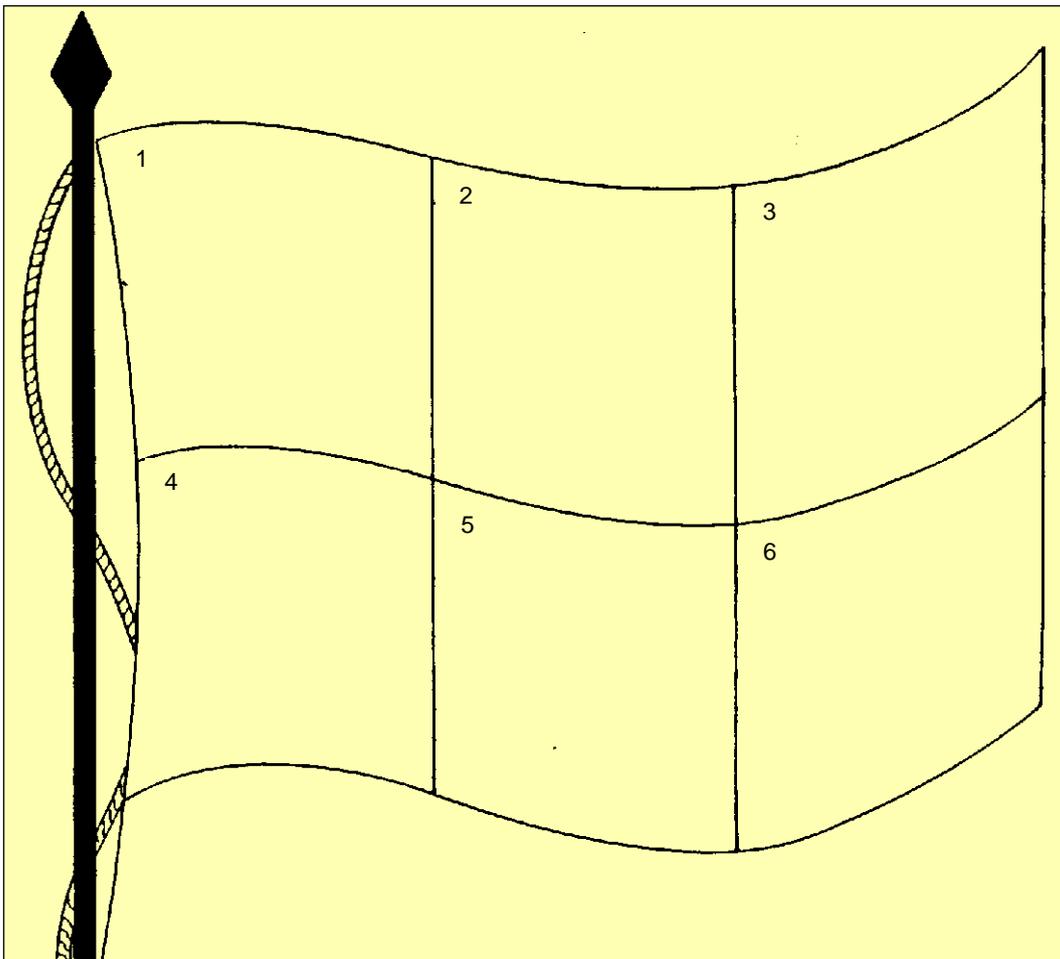
MI BANDERA PERSONAL

Todas las personas tenemos habilidades y debilidades. Conocernos es muy importante, porque así podemos valorar lo que consideramos positivo y mejorar aquello que hacemos menos bien.

- **Para que puedas reflexionar sobre tu forma de ser y sobre lo que piensas te proponemos esta actividad. Se trata de que escribas en cada parte de la bandera la respuesta a las preguntas que se te plantean.**

Preguntas:

1. ¿En qué tres cosas o actividades eres muy bueno/a o haces bien?
2. ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo/a?
3. Si fueras un animal, ¿cuál serías?
4. ¿Quién es la persona a la que más admiras?
5. ¿Cuál es el acontecimiento de tu historia vital que más te gusta recordar?
6. ¿Qué deseo pedirías a un hada o un mago en este momento?



MENSAJES POSITIVOS

Como ya sabes, durante la pubertad vives una etapa de cambios; puede ocurrirte que haya días en los que no te sientas bien contigo mismo/a y otros en los que te veas un montón de defectos. Aunque ahora crees que eres de una manera, dentro de un tiempo puede ser que te veas de manera diferente.

De todos modos, a pesar de que la mayoría de nosotros/as podamos creer que nos conocemos bien, es posible que tengamos cualidades que no sabemos apreciar.

- **La finalidad de esta actividad es ayudar a que cada uno/a se conozca un poco mejor y trate de conocer más a sus compañeros/as de clase. Se trata de intercambiar opiniones sobre los aspectos positivos que ves en tus compañeros/as y, a la vez, los que ellos/ellas ven en ti.**

INSTRUCCIONES

- *Cada alumno/a ayuda a un compañero/a a ponerse un folio con un clip o cinta adhesiva en la espalda.*
- *Toda la clase se pone en pie y cada uno/a le escribe a sus compañeros/as algún rasgo o cosa suya que le parezca positiva o que le guste.*
- **ES MUY IMPORTANTE QUE ESTO QUEDE CLARO:**
No se puede escribir nada negativo o neutro.



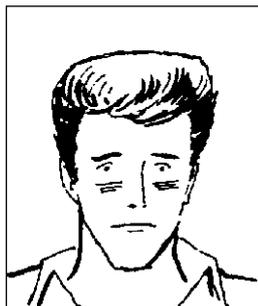
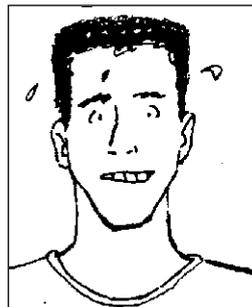
EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ÁNIMO¹

Las emociones tienen que ver con nuestros sentimientos, con nuestros afectos, con nuestros estados de ánimo: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, celos, envidia, vergüenza, amor, asco, etc.

Las emociones y sentimientos no se pueden negar. Hemos de ser conscientes de ellos tanto en nosotros/as mismos/as como en los demás, ya que si aprendemos a observarlos y a controlarlos nos sentiremos mejor y evitaremos herir a otras personas impulsados por ellos.

La expresión de la cara nos ayuda a conocer las emociones y sentimientos de las personas.

- Fíjate en las siguientes caras y escribe debajo las emociones/estados de ánimo que expresan (abajo tienes un listado para que los asocies a cada cara):



ALEGRÍA

ENFADO (FURIA)

NERVIOSISMO

ORGULLO

SUSTO (FURIA)

TIMIDEZ

TRISTEZA

¹ Adaptado de: VALLÉS ARÁNDIGA, A. (2001): *Habilidades emocionales*, 1º de E.S.O., p. 19. Alcoy. Marfil.

EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO²

Nuestro estado de ánimo hará que nos comportemos de una manera o de otra, pero nuestro comportamiento también influirá en cómo puedan sentirse las otras personas.

- Para evitar molestar a otras personas, hay comportamientos que debemos evitar: los que puedan perjudicarles. Este cuestionario puede ayudarte a reflexionar sobre tus comportamientos (adecuados o inadecuados), de modo que procures cambiar los que no son adecuados:

COMPORTAMIENTOS	SÍ	NO	A VECES
Llamas a tus compañeros/as con motes.			
Vas por los pasillos gritando y empujando a los compañeros/as.			
Mientes para "impresionar" a tus compañeros/as.			
No cuidas las cosas que te prestan.			
Te ríes de los compañeros/as.			
Insultas a quien te contradice o no opina como tú.			
Amenazas para conseguir cosas.			

- Para corregir tu cuestionario³, lee la nota nº 3 al pie de la página.



² Adaptado de: VALLÉS ARÁNDIGA, A. (2001): *Habilidades emocionales*, 1º de E.S.O., p. 78. Alcoy. Marfil.

³ Si has respondido SÍ o A VECES a alguna de las frases, es hora de que te propongas cambiar ese comportamiento por otro que no moleste o perjudique a los demás. Recuerda que es mejor pensar antes de actuar para valorar las consecuencias de nuestro comportamiento.

EL COMPAÑERISMO Y LA AMISTAD⁴

En la adolescencia es muy importante pertenecer a un grupo. La necesidad de sentirse aceptado/a por los/las compañeros/as es muy fuerte y lleva a la formación de grupos o pandillas entre cuyos miembros se establecen unos lazos de unión que suelen implicar la exclusión de quienes no "encajan" porque son "diferentes". En ocasiones, el rechazo llega a manifestarse de forma evidente e incluso cruel.

- **Para reflexionar sobre el tema, lee la siguiente historia y responde a las preguntas propuestas. Después, las comentaremos en gran grupo.**

LA HISTORIA DE LAURA

"De los recuerdos del 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 a pasear... Pero había una chica, Maribel, que quería ser de nuestra pandilla y siempre estaba detrás de nosotras. Unas veces la dejábamos venir y otras no.

Maribel era una chica delgada, morena, dócil, buena estudiante, pero era 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 ropa y se iba a maquillar por primera vez. A las demás no nos agradaba 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 pedirle disculpas! Pero, ¿cómo hacerlo si no sé qué ha sido de Maribel?"

- **Preguntas para la reflexión:**
 - ¿Por qué se siente mal Laura?
 - ¿Cómo crees tú que se sintió Laura aquella tarde del esquinazo a Maribel? ¿Qué pensaría? (Escribe varios pensamientos y describe varios sentimientos).
 - ¿Y Maribel? ¿Qué pensaría? ¿Cómo se sentiría?
 - ¿Es lícito pasarlo bien sin pensar en el daño que puedes causar a los demás?
 - ¿Qué puede hacer Laura ahora?

⁴ Adaptado de: VV. AA. (2007): *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. 2º de ESO, UD 4, p. 118. Asturias. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. En: http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS EN LAS RELACIONES⁵

- **A continuación se describen actitudes y comportamientos que un chico/a puede tener cuando quiere relacionarte con alguien que le gusta. Indica si te parecen adecuadas (A) o inadecuadas (I) colocando una X la casilla correspondiente. Después, lo comentaremos en gran grupo.**

ACTITUDES/COMPORTAMIENTOS	A	I
Acercarse a él/ella e interesarse por lo que hace.		
Sonreír cuando lo/la ve y decirle lo que le agrada de él/ella.		
Intentar que no se note, disimular todo lo que pueda.		
Hacerle saber que le gusta con detalles como ofrecerle cosas, invitarlo/la a salir...		
Provocarlo/la diciéndole cosas como "tío/a bueno/a"...		
Tratarlo/la con respeto y escuchar sus problemas.		
Invitarlo/la por el cumpleaños o para celebrar cualquier cosa.		
Intentar llamar su atención haciendo cosas como correr, chillar, saltar...		
Hacer los deberes conjuntamente.		
Compartir cosas con él/ella, como un juego, un libro, un CD...		
Procurar conseguir que esté siempre con él/ella.		
Otro:		
Otro:		

- **Formad grupos, unos de chicas y otros de chicos, e intentad llegar a un acuerdo sobre las actitudes y comportamientos que os parezcan más adecuados (podéis añadir alguno nuevo, tanto de los que os parezcan adecuados como inadecuados).**

- **Para la puesta en común utilizaremos el siguiente guión:**

- ¿Cuáles os parecen las más adecuados?
- ¿Creéis que son los más frecuentes?
- ¿Habéis añadido alguna otra actitud/comportamiento?
¿Cuál o cuáles?
- ¿Creéis que tiene alguna ventaja expresar lo que se siente tanto con palabras como con actos? ¿Cuál o cuáles?



- **Comparad las respuestas de los chicos y las chicas.**

⁵ Adaptado de: SUBÍAS DE LA FUENTE, R. (2004): "Propuesta para la educación afectiva y sexual en educación secundaria". *Aula de innovación educativa*, 130, p. 88.

UNA HISTORIA DE AMOR⁶

- En pequeño grupo (de dos a tres componentes), vais a hacer de dibujantes de cómic. Debéis crear una historia de amor. Después, las leeremos y las expondremos en el aula. En la página siguiente aparece un cómic para que te sirva de ejemplo.

UNA HISTORIA DE AMOR	

⁶ Adaptado de: SUBÍAS DE LA FUENTE, R. (2004): "Propuesta para la educación afectiva y sexual en educación secundaria". *Aula de innovación educativa*, 130, p. 90.

EJEMPLO DE CÓMIC⁷

ENCUENTROS EN LA RED

¡A TRAVÉS DE INTERNET HE HECHO UN MONTÓN DE NUEVOS AMIGOS Y AMIGAS!

¡BAH! MENUDA CHORRADA. SEGURO QUE TE LO ESTÁS INVENTANDO ES IMPOSIBLE HACER AMIGOS POR INTERNET!

ARGONIO DICE QUE MIDE 1,80 Y QUE ES RUBIO. ME INVITA A CONOCERLE MAÑANA POR LA TARDE. ¿QUE HAGO?

¡DÍSELO A TUS PADRES. A ESTOS ENCUENTROS SIEMPRE HAY QUE IR ACOMPAÑADO!

¡OJALA MAMÁ ¿ME PODRÍAS ACOMPAÑAR MAÑANA? UNO DE MIS OBERAMIGOS ME HA INVITADO A CONOCERLE... DICE QUE ES JUGADOR DE BALONCESTO!

¡CLARO QUE SÍ, MIRA! PREPARARE MERENDA PARA TODOS

NO TODO EL MUNDO ES QUIEN DICE SER EN INTERNET. SI QUIERES CONOCER A TUS NUEVOS AMIGOS NO DUES EN PEDIRLE A UN ADULTO QUE TE ACOMPAÑE...

¡Quedamos mañana a las 18h en el parque del centro. Llevare una mochila roja... ¿Y tú?!

¡Yo llevaré unas bombas rojas!

MANUEL, ¿TU ERES ARGONIO?

¡ASÍ QUE 1,80 Y JUGADOR DE BALONCESTO ¿NO?!

AL FINAL, ¡TODO SE SABE!

¡OTRO MENSAJE ANÓNIMO!

¡ESTOY HARTA! ¡Y NO SÉ QUE PUEDO HACER...

TRANQUILA, DÍSELO A TUS PADRES. ELLOS SABRÁN QUE HACER... ¡YA VERÁS!

NOSOTROS NOS ENCARGAREMOS DE SABER QUIEN ESTA DETRÁS DE ESTOS MENSAJES...

INTERNET NO ES LUGAR PARA HACER BROMAS DE MAL GUSTO. AL FINAL TODO SE SABE...

VAYA, ¿QUE TE PARECE SI CREAMOS UNA NUEVA DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO Y PONEMOS UN FILTRO CONTRA MENSAJES NO DESEADOS?

RECUERDA DAR ESTE NUEVO MAIL SOLO A TUS AMIGOS...

¡JE, JE, BROMISTA... ¡¡LOCALIZADO!!

¡ORDENADO BLOQUEADO UN MENSAJE NO DEBO ENVIARLO A TUS PADRES!

Internet no es el mejor medio para hacer amistades ni para quedar con nadie.
No todos/as son quienes dicen ser.

⁷ En: <http://www.educacionenmalaga.es/public/2010/11/Comic-para-el-buen-uso-internet3.jpg>

LA SEXUALIDAD Y LA REPRODUCCIÓN⁸

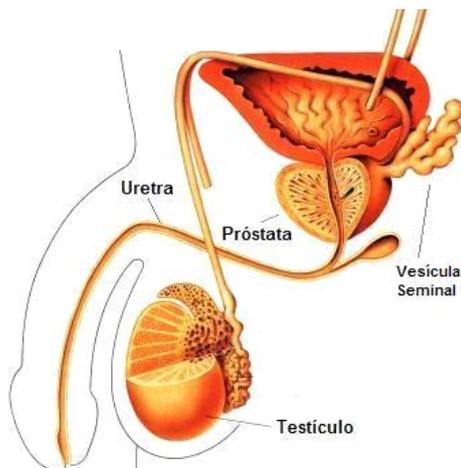
La sexualidad no se limita a los órganos genitales, sino abarca todo nuestro ser. Es una dimensión de cualquier persona, con diferentes posibilidades: comunicación, vínculos afectivos, placer, reproducción, etc.

Las personas somos seres sexuados desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte, de modo que, a lo largo de nuestra vida, pasamos por diferentes etapas al tiempo que maduramos sexual y psíquicamente. Al llegar a la pubertad nuestro cuerpo cambia y, entre esos cambios, destacan los de los órganos genitales, que se desarrollan hasta llegar a la madurez sexual, es decir, a la capacidad de poder reproducirnos (aparece la regla en las chicas y en los chicos comienza la producción de espermatozoides).

Pero el desarrollo biológico y el desarrollo psicológico no se producen a la vez. Aunque en la mayoría de los casos el cuerpo ya está preparado para la reproducción, aún no se ha alcanzado la madurez psicológica necesaria para poder tomar decisiones con responsabilidad y libertad en cuanto al hecho de tener un hijo/a.

- **Observad las siguientes imágenes que representan los órganos internos de los aparatos reproductores masculino y femenino. Buscad información sobre la función de cada uno de ellos.**

Órganos genitales masculinos internos



Órganos genitales femeninos internos



- **Para obtener más información y repasar lo relacionado con la reproducción humana, podéis ver los siguientes vídeos (aparecen en la página 14 con sus respectivos enlaces):**
 - Aparato reproductor femenino.
 - Aparato reproductor masculino.
 - Animación sobre la fecundación humana.
 - "El milagro de la vida". Desarrollo del embrión desde la fecundación hasta el parto.
 - Animación en 3D sobre el parto vaginal.

⁸ Adaptado de: VV. AA. (2007): *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. 2º de ESO, UD 2*, p. 90-93. Asturias. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. En: http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD⁹

- Vais a expresar lo que entendéis por "sexualidad" y por "afectividad". Para ello, formad grupos, unos de chicas y otros de chicos (de dos a cuatro componentes). Posteriormente, haremos una puesta en común en gran grupo.

SEXUALIDAD

AFECTIVIDAD



⁹ Adaptado de: SUBÍAS DE LA FUENTE, R. (2004): "Propuesta para la educación afectiva y sexual en educación secundaria". *Aula de innovación educativa*, 130, p. 93-94.

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD¹⁰

- Teniendo en cuenta las respuestas dadas por los chicos y las chicas, vamos a contrastar las definiciones para ver si encontramos diferencias. ¿Observáis algunas?

SEXUALIDAD	
<u>Los chicos</u> definen la sexualidad con más frecuencia como:	<u>Las chicas</u> definen la sexualidad con más frecuencia como:
Si habéis encontrado diferencias, ¿a qué creéis que son debidas?	

AFECTIVIDAD	
<u>Los chicos</u> definen la afectividad con más frecuencia como:	<u>Las chicas</u> definen la afectividad con más frecuencia como:
Si habéis encontrado diferencias, ¿a qué creéis que son debidas?	

Recordad que en el instituto disponéis de la asesoría-consulta del Programa "Forma Joven" a la que podéis acudir (solos/as, en pareja o en pequeño grupo) a plantear vuestras preguntas, dudas o preocupaciones sobre sexualidad, adicciones o conductas. Sólo tenéis que pedir cita al orientador y él os avisará.

¹⁰ Adaptado de: SUBÍAS DE LA FUENTE, R. (2004): "Propuesta para la educación afectiva y sexual en educación secundaria". *Aula de innovación educativa*, 130, p. 93-94.

DIFERENTES, PERO IGUALES¹¹

- **Vamos a reflexionar sobre el reparto de tareas en la familia. Marca con una X las tareas que suelen realizar cada una de las personas de tu familia.**

TAREAS	Madre	Padre	YO:		Hermano	Hermana
			H	M		
Hacer la compra principal.						
Hacer compras ocasionales o menos importantes.						
Programar las comidas.						
Cocinar a diario.						
Poner la mesa.						
Lavar los platos y cubiertos (poner el lavavajillas)						
Lavar la ropa (poner la lavadora).						
Planchar.						
Sacar la basura.						
Limpiar el polvo.						
Barrer, fregar el suelo, pasar la aspiradora...						
Reparar la costura (coser botones, descosidos...)						
Dar de comer a hijos/as más pequeños/as.						
Atender y vigilar a hijos/hijas en casa.						
Cuidar las plantas.						
Relaciones con el centro educativo.						
Acompañar a la consulta médica.						
Relaciones con el banco.						
Mantenimiento del coche.						
Decorar la casa.						
Pintar las paredes, empapelar...						
Pequeñas reparaciones: electricidad, carpintería...						
Acompañar a comprar la ropa.						
Otra:						

- **Debatid en grupo los resultados de la tabla anterior a partir las siguientes preguntas:**

- ¿Quién se ocupa más de las tareas domésticas?
- ¿Para quién/es son útiles las tareas domésticas?
- ¿Por qué creéis que están así distribuidas las tareas (y el tiempo) en la familia? ¿Os parece justo?



¹¹ Adaptado de: VV. AA. (2007): *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. 1º de ESO, UD 5, p. 63. Asturias. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. En: http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf



VÍDEOS PARA 2º DE E.S.O.

<http://www.youtube.com/watch?v=wJ8LDsQ6gio>

Qué es la sexualidad.

<http://www.youtube.com/watch?v=q0NFiUsqzv0&feature=related>

Pubertad y adolescencia.

<http://www.youtube.com/watch?v=bJw1W9a4bHk&feature=related>

La pubertad 1.

<http://www.youtube.com/watch?v=h9PszPqwUbo&NR=1>

Los cambios de la pubertad 2.

<http://www.youtube.com/watch?v=swLd8hrCReg>

Aparato reproductor femenino.

<http://www.youtube.com/watch?v=P9UCKlutGjg&feature=related>

Animación sobre el ciclo menstrual.

<http://www.youtube.com/watch?v=p3y0eIJKLrA&feature=related>

Aparato reproductor masculino.

<http://www.youtube.com/watch?v=koOK-2uXMPY>

Animación sobre la fecundación humana.

http://www.youtube.com/watch?v=LB_ha1vMwe0&feature=related

"El milagro de la vida". Desarrollo del embrión desde la fecundación hasta el parto.

<http://www.youtube.com/watch?v=BtAwMw6tRuc&feature=related>

Animación en 3D sobre el parto vaginal.



PÁGINAS WEBS PARA 2º DE E.S.O.

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/cuerpo/boys_puberty_esp.html

Cambios de la pubertad.