

Programa de formación en educación afectivo-sexual

Sara Gómez Radillo

Máster en Formación del Profesorado de
Educación Secundaria y Bachillerato

Especialidad Orientación Educativa



MÁSTERES
DE LA UAM
2019 – 2020

Facultad de Formación
de Profesorado y Educación



Máster en Formación de Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato:
Orientación Educativa.

PROPUESTA DE INNOVACIÓN

**PROGRAMA DE FORMACIÓN EN EDUCACIÓN
AFECTIVO-SEXUAL**

Curso 2019/2020

Autora: Sara Gómez Radillo

Tutora: Marta Sandoval Mena

ÍNDICE

Resumen	4
Abstract	5
1. Introducción.....	6
2. Análisis del contexto.....	6
2.1. Descripción del centro	6
4.1.1. Entorno	6
4.1.2. El centro y su dinámica	7
4.1.3. Líneas pedagógicas	8
4.1.4. Estructura y organigrama del centro	8
4.1.5. Departamento de orientación	9
4.2. Análisis de necesidades	10
4.3. Destinatarios/as	11
3. Marco teórico	11
3.1. La afectividad y la sexualidad del ser humano	11
3.2. Educación afectivo-sexual	13
3.3. Modelos teóricos	14
3.4. Perspectiva de género y diversidad	15
3.5. Justificación	18
3.5.1. Marco legislativo.....	18
3.5.2. Datos de actualidad	22
4. Objetivos	25
4.1. Objetivos generales	25
4.2. Objetivos específicos	25
4.2.1. Para el profesorado	25
4.2.2. Para las familias	25
4.2.3. Para el alumnado	25
5. Estrategias de intervención	26
5.1. Formación del profesorado	26
5.2. Formación para las familias	33
5.3. Programa para el alumnado	39
5.4. Cronograma	49
6. Evaluación y seguimiento	50

6.1. Evaluación de la formación	50
6.2. Evaluación del alumnado	55
7. Referencias bibliográficas	56
8. Anexos	68
8.1. Tabla comparativa de programas de EAS	68
8.2. Líneas de actuación	69
8.3. Fichas Formación del profesorado	70
8.4. Imagen: Tu cuerpo, tu método anticonceptivo	83
8.5. Imagen: Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)	84
8.6. Imagen: ¿A quién quieren parecerse los/as adolescentes?	85
8.7. Circular informativa para familias sobre EAS	86
8.8. Fichas Formación para familias	88
8.9. Los diez mecanismos para crear pensamientos erróneos	98
8.10. Pensamientos erróneos	99
8.11. Ficha: Ejemplos de nuevos/as referentes	100
8.12. Rúbrica del Diario de Aprendizaje	101

Resumen

El presente trabajo es una propuesta de mejora que consiste en el diseño de un programa de educación afectivo-sexual para el colegio Cardenal Spínola. Este se ha elaborado tras un proceso de documentación sobre el estado de la cuestión y el contexto y cultura del centro. El programa se compone de tres formaciones destinadas a tres agentes educativos diferentes: el profesorado, las familias y el alumnado. Cada una de ellas cuenta con un diseño adaptado a sus destinatarios/as. En relación a la temporización, se ha previsto que el programa forme al profesorado en el mes de noviembre, mientras que las sesiones de familiares y alumnado se llevan a cabo en el segundo trimestre. Finalmente, la evaluación del programa se realiza mediante la recogida de valoraciones de los/as participantes a través de un cuestionario. Además, se evalúa el aprendizaje del alumnado de forma continua con la creación de un diario de aprendizaje.

Palabras clave: educación, contenido afectivo-sexual, perspectiva de género, diversidad afectivo-sexual.

Abstract

This paper is a proposal for the improvement of the affective-sexual project of education for Cardenal Spínola school. It has been created after a documentation process about the topic and the school context. The program is composed of three training workshops destined to different educational agents: the faculty, the families and the student body. Each training has its own design depending on its recipient. Regarding the timing, the faculty workshop is planned to take place in November, whereas the rest of them are supposed to be carried out during the second term. Finally, the program evaluation is done through a questionnaire that will allow every assistant to assess their experience in the project. Besides, the student's learning process will be evaluated thanks to the continuous assessment shown in the records of their journal assignment.

Key words: education, affective-sexual project, gender perspective, affective-sexual diversity.

1. Introducción

La falta de una educación afectivo-sexual (EAS) de calidad en los centros escolares dificulta en muchos aspectos el desarrollo pleno e integral de los/as estudiantes, especialmente en una etapa vital tan determinante para una persona como es la adolescencia. Recientemente, los centros están comenzando a tomar conciencia de la necesidad de incluir esta materia entre sus competencias. Sin embargo, es habitual que a esta incorporación no se le dedique el tiempo y trabajo suficientes, lo que lleva consigo un resultado que no atiende ni trabaja todas las cuestiones que se deberían abordar.

Este programa ha sido diseñado teniendo en cuenta las distintas dimensiones relacionadas con la materia afectivo-sexual que ejercen influencia y forman parte del desarrollo del alumnado. Para su elaboración, en primer lugar, se ha llevado a cabo un previo proceso de exhaustiva documentación en el que se incluyen: la recopilación de información de numerosos/as autores/as acerca del estado de la cuestión, el análisis de otros programas de educación afectivo-sexual que se hayan llevado a la práctica con resultados satisfactorios y el compendio de datos sobre la situación actual de algunos temas que competen a la materia sobre la que se pretende formar. Dicho proceso, junto al análisis de las características y la cultura del centro, ha permitido detectar las necesidades que deben ser trabajadas en el programa. Este se compone de tres formaciones diferenciadas según el destinatario al que están dirigidas: el profesorado, las familias y el alumnado. Las tres giran en torno a los mismos ejes, sin embargo, aspectos como la estructura de las sesiones, las actividades, la temporización o la evaluación se han adaptado para cada agente educativo.

2. Análisis del contexto

2.1. Descripción del centro

2.1.1. Entorno

El colegio Cardenal Spínola está situado en el barrio de Chamartín, una zona de nivel socioeconómico medio-alto, con residentes de nivel formativo medio-superior y un bajo índice de paro. Las familias del distrito se caracterizan por su interés en la educación y la cultura y una ideología predominantemente liberal. Las expectativas que los/as familiares suelen transmitir al alumnado se identifican con unos futuros estudios universitarios. El centro está situado en un entorno que combina varios tipos de edificaciones: se pueden

encontrar grandes edificios dedicados a oficinas, como los que rodean el perímetro más cercano al colegio, pero también viviendas predominantemente de residencia unifamiliar, un gran número de embajadas de distintos países y otros colegios privados. Por otro lado, destaca la carencia de establecimientos comerciales en los alrededores. (Ayuntamiento de Madrid, 2018)

Se considera digna de mención la localización de la Fundación Down a escasos metros del colegio, ya que dicha proximidad fomenta y favorece la estrecha relación con los/as profesionales que allí trabajan y el profesorado que atiende dentro del centro al alumnado con Síndrome de Down, cuyo ratio es más elevado que en la mayoría de colegios ordinarios.

2.1.2. El centro y su dinámica

En lo referente a la organización, el centro cuenta con dos líneas de Educación Infantil, tres líneas desde Educación Primaria hasta 4º de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) y dos líneas en el primer y segundo curso de Bachillerato, acogiendo así a un total de aproximadamente 1.200 alumnos/as. La asignación del alumnado en las distintas líneas se realiza desde Educación Infantil tratando de organizar grupos lo más heterogéneos posibles. Para ello se utilizan criterios como las necesidades educativas especiales, el género o los lazos familiares, entre otros. La distribución de los/as alumnos/as para un nuevo curso académico es responsabilidad de los/as tutores/as del año previo, pues se considera que son quienes más información tienen de cada niño/a.

El horario lectivo del centro comprende desde las 08.30 horas hasta las 17.00 horas para todo el alumnado a excepción de los/as estudiantes de Educación Infantil, cuya jornada lectiva se inicia una hora después. Incluye un descanso de media hora correspondiente al recreo, que tiene lugar de 11.15 horas a 11.45, y un tiempo de comedor desde las 13.30 horas hasta las 15.00. Fuera del horario escolar, en el centro se llevan a cabo otro tipo de actividades extraescolares que comprenden diversas áreas. Entre ellas se encuentran: el refuerzo de idiomas con clases de inglés, la danza con actividades de ballet y baile moderno, la disciplinas de gimnasia rítmica o judo, la música a través de la Escuela de música la Popular o el grupo de rock del centro, el teatro, la pintura creativa, las clases de informática y el club de ciencias.

2.1.3. Líneas pedagógicas

De entre las líneas pedagógicas trabajadas en el centro cabe destacar su diversidad y pluralidad, con el fin de perseguir el desarrollo integral del alumnado a partir de una enseñanza individualizada y adaptada a las características y necesidades de cada persona. Esto se consigue combinando:

- El trabajo sobre la teoría de las inteligencias múltiples, que favorece la ampliación de oportunidades para todo el mundo.
- La metodología del aprendizaje cooperativo, que aporta una interdependencia positiva del individuo con su grupo.
- Una estimulación temprana, que facilita una buena organización neurológica trabajando desde el estímulo, la motivación y el afecto
- El pensamiento crítico y creativo, que aporta una atmósfera de reflexión en el aula para que el alumnado piense sobre lo que está aprendiendo y pueda llevar esta forma de proceder a su vida fuera del centro.
- El aprendizaje dialógico, que utiliza las interacciones con los/as demás para contribuir en el propio conocimiento y presupone que cada uno/a tiene algo que aportar al resto.
- El aprendizaje y servicio, que da sentido a la enseñanza al permitir aplicar el aprendizaje de las aulas en un entorno de utilidad social de la vida cotidiana. Su objetivo es tener un impacto formativo y transformador.

2.1.4. Estructura y organigrama del centro

Para hablar sobre los recursos humanos del centro es importante conocer su organigrama. El Equipo Directivo (ED) está formado por el director, los/as jefes/as de estudio y directores/as pedagógicos/as de cada etapa educativa y la superiora de la Comunidad y coordinadora de Pastoral. El ED forma parte, además, del Departamento de Orientación del centro formado por psicólogos/as, pedagogos/as, especialistas en pedagogía terapéutica (PT), especialistas en audición y lenguaje (AL) y maestros/as. El Equipo Docente lo forman profesores/as de las distintas etapas educativas, desde maestros/as de Educación Infantil hasta el profesorado de ESO y Bachillerato, pasando por los/as docentes de Educación Primaria. El colegio incluye también el personal no docente que se encarga de la Administración,

Secretaría, Recepción y Mantenimiento, así como a los/as monitores/as que trabajan en las actividades extraescolares y en el comedor.

Para organizar a todo el personal previamente mencionado, se desarrolla en el centro el estilo de liderazgo distribuido en el que el poder está repartido y las decisiones tienden a ser debatidas y consensuadas entre varias personas. Esto se complementa con un sistema de comunicación abierto entre el profesorado, el alumnado, las familias y el resto de agentes del colegio, creando así un ambiente en el que destaca la confianza, el respeto y el apoyo mutuo. La intención del centro es crear vínculos que fomenten el compromiso, la reflexión crítica y la confianza para el intercambio libre de opiniones.

2.1.5. Departamento de orientación

El Departamento de orientación lo forman: El Director General, la Coordinadora de Pastoral, la Directora Pedagógica de ESO y Bachillerato, el Director Pedagógico de EP-EI, el Jefe de Estudio de EI, la Jefa de Estudios de ESO y Bachillerato y el equipo de orientación. El equipo de orientación del colegio Cardenal Spínola está compuesto por nueve orientadores/as formados/as en distintas disciplinas como son la Psicología, la Orientación Educativa y el Magisterio con especialidad en PT y AL.

Todo el equipo trabaja mano a mano de forma que cada uno/a pueda desempeñar todas las funciones que asume el departamento con vistas a cumplir los objetivos que se proponen al inicio del curso escolar. Entre estos destacan (Departamento de Orientación Colegio Spínola, 2019):

- Acompañar en las diversas situaciones que se presentan poniendo especial atención en la escucha.
- Ser modelo de calma y buen hacer en las relaciones con el alumnado, las familias y el profesorado.
- Tomar conciencia del tiempo y el ritmo que cada uno/a necesita para aprender.
- Visibilizar a profesorado que pasan más desapercibidos.
- Dar más participación a los/as docentes en reflexiones y propuestas.
- Incluir en las propuestas la dimensión corporal, social, emocional, espiritual y de fe, usando lenguajes diversos para ampliar nuestra mirada sobre la realidad.
- Reflexionar sobre la ética y la moral en los criterios y decisiones.

El DO acompaña en todas las etapas del centro, desde Educación Infantil hasta Bachillerato. Sus funciones están dirigidas a varios destinatarios: el alumnado, las familias, los/as tutores/as y el profesorado, el ED y el entorno y la comunidad.

Entre los roles y tareas que desempeñan los/as orientadores/as de forma más concreta se encuentran:

- La coordinación del “Programa ESO + Empresa”.
- La coordinación del Programa de Aprendizaje-Servicio.
- La formación al alumnado de prácticas.
- El desarrollo de los Estudios Educativos.
- La realización de evaluaciones psicopedagógicas.
- La participación en el proyecto de Comunicación y Lenguaje.
- La orientación en Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y Bachillerato.
- El diseño y coordinación de un programa de educación afectivo-sexual.
- La puesta en marcha de Equipos Reflexivos, encuentros en los que se repasa la trayectoria de un/a alumno/a en particular y que reúne a sus docentes, familiares y amigos con el fin de tomar decisiones de mejora para el futuro del individuo.
- Las evaluaciones trimestrales.
- El cumplimiento de horas de docencia.
- La realización de apoyos educativos (PT).
- El desarrollo de la orientación vocacional.
- El acompañamiento del profesorado.
- La coordinación del Plan de Acción Tutorial (PAT).
- La coordinación con Servicios Externos.

2.2. Análisis de necesidades

Este proyecto surge a raíz de detectar la carencia de una enseñanza y un trabajo de carácter afectivo-sexual en un centro que cuenta con multitud de metodologías innovadoras, destinadas a facilitar el pleno desarrollo de su alumnado. Al compartir dicha necesidad de mejora con el DO, se informó de que el centro ya había situado su foco de atención en el ámbito de la educación-afectivo sexual. En ese momento, el proyecto se encontraba en la fase de análisis de necesidades, en la que ya se había realizado el trabajo previo que se describe a continuación.

Primero, se llevó a cabo la recogida de datos mediante un cuestionario de respuesta abierta en el que se demandó, a todos/as los/as profesores/as de los distintos cursos, que indicaran las necesidades que percibían en el alumnado en relación a la educación afectivo-sexual. Una vez procesada dicha información y en base a ella, se elaboraron las líneas de acción y los contenidos generales que pretendían incluir en cada una. Finalmente, todo ello quedó reflejado en un mapa conceptual (Véase Anexo 2).

Una vez puesta en común toda la información recopilada hasta el momento, se tomó la decisión de diseñar la formación del alumnado dirigida a 2º ESO para que sirviera de modelo y guía en el desarrollo de los cursos restantes. Además, se consideró necesario complementarla con el diseño de la formación para docentes y para familias, con el objetivo de que la implementación de esta materia fuera lo más integral posible. Se planeó realizar, para el resto de agentes, un cuestionario similar al que se había utilizado para recoger información del profesorado. Sin embargo, debido a la suspensión temporal de las clases presenciales, se ha tenido que renunciar a estos datos. Su carencia se ha suplido con una exhaustiva documentación sobre las necesidades de los/as alumnos/as en la etapa de 2º ESO, que se corresponde con la media de edad de trece años, y que ha servido para adaptar y ajustar los contenidos y actividades de la intervención.

2.3. Destinatarios/as

Este proyecto tiene como destinatarios principales tres agentes educativos: el profesorado, las familias y el alumnado de 2º ESO. Esta es la razón por la cual se han diseñado tres intervenciones diferenciadas con objetivos y métodos de evaluación propios.

3. Marco teórico

3.1. La afectividad y la sexualidad del ser humano

A lo largo del texto, se hará referencia a la afectividad como un fenómeno interpersonal que se manifiesta a través de vínculos y relaciones que nos conectan con el resto del mundo y, al mismo tiempo, un fenómeno intrapersonal que abarca nuestra unión con nosotros/as mismos/a mediante el autoconcepto y la autoestima. En estas dos dimensiones, la afectividad interactúa con otros aspectos como la motivación, la emoción y los sentimientos.

Por otro lado, la sexualidad es un concepto inherente al ser humano que, a pesar de incluir la genitalidad, engloba otros elementos como son los movimientos, las sensaciones y

sentimientos, las conductas o los pensamientos y fantasías que se integran dentro de un mismo individuo (Ardila, Stanton y Cubillos, 1993).

Desde un modelo bio-psico-social, Gómez-Zapiain (2000) explica cómo la sexualidad parte de la sexuación, que se compone tanto de las características sexuales biológicas de la persona como del proceso de construcción social por el cual se lleva a cabo el desarrollo de su identidad sexual. Cabe destacar que la primera no determina la segunda, pero sí la orienta hacia la normatividad de la sociedad. Esta sexuación permite el deseo sexual, es decir, la motivación y búsqueda del placer sexual, el cual puede diferir tanto en su grado de intensidad como en su orientación según la persona y/o el momento vital. También puede dar lugar a la creación de vínculos afectivos que, ya sean esporádicos o estables, son la base de las relaciones. Por último, un aspecto crucial se corresponde con la regulación social de la sexualidad que clasifica estos comportamientos como adecuados o inadecuados y que, además, regula la conducta en base al género. Todo ello queda organizado y resumido en la siguiente figura:

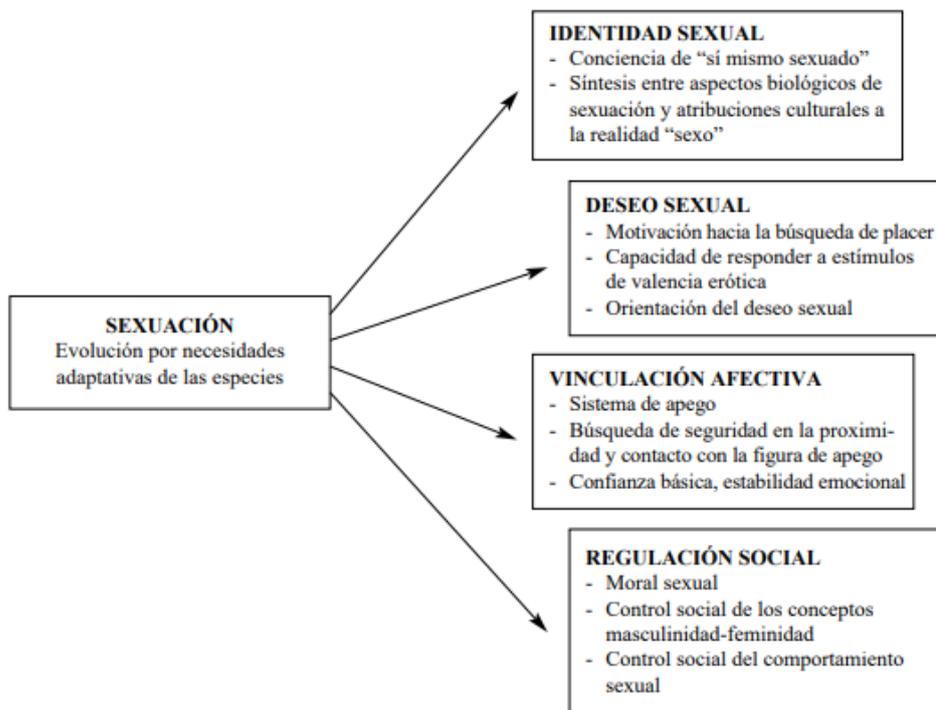


Figura 1. Elementos relacionados con la sexuación. Gómez-Zapiain, 2000.

Barragán (1999) destaca que la sexualidad humana resulta de la interacción entre las personas y el contexto. Esto descarta, por un lado, que se encuentre estrictamente determinada por las características biológicas y, por otro, que sea fruto de un aprendizaje

social en el que el sujeto sea pasivo. De este modo, existe una amplia gama de comportamientos sexuales que las personas podemos practicar, sin embargo, es el acervo cultural, a través de herramientas como la educación, la moral, la religión o la legislación, el que dicta cuáles de ellos son los normales en un determinado momento y lugar.

En esta línea, Margulis (2003) considera que los medios de comunicación y la cultura constituyen dos pilares importantes en la definición de la afectividad y la sexualidad. El concepto de amor y de enamoramiento está determinado por los productos culturales que se difunden entre la población. Estos conforman el imaginario de los/as jóvenes, que se actualiza y modifica dependiendo de la época y el lugar en el que se sitúe. Medios como la televisión, el cine o la publicidad han acompañado a la revolución sexual y a los cambios en los modelos de familia y de comportamiento vinculados al género. Las imágenes mostradas han configurado los cánones del cuerpo legítimo, de los patrones de relación adecuados y de las dinámicas en torno al sexo. Se consideran, por lo tanto, poderosas herramientas para reconfigurar las concepciones que todavía no se encuentran del todo bien enfocadas y poder, de este modo, reforzar la educación en estos ámbitos.

3.2. Educación afectivo-sexual

Barragán (1999) define la educación afectivo-sexual como “*el intento de transmisión de las concepciones, normas y valores morales e ideología que cada cultura considera que deben servir para preservar el modelo social, cultural y económico*”. Al surgir a partir de un modelo de representación y explicación de la sexualidad del ser humano, es necesario tener en cuenta los fundamentos de los distintos modelos que se proponen, así como contrastarlos con los de otras culturas y/o períodos de la historia. Así, la EAS debe conllevar un análisis crítico y una toma de conciencia de la influencia que en la sexualidad suponen nuestras concepciones, valores y normas (Venegas, 2011).

La definición que López (1990) elabora recoge la mayoría de los objetivos que debe comprender un programa de carácter integral. Para él, la EAS es:

Una educación que logra que el alumnado adquiera un conocimiento amplio y adecuado a su edad de la sexualidad, consiguiendo que acepte de forma positiva su identidad sexual, entendiendo y sintiendo las posibilidades que nos brinda ésta de placer, ternura, comunicación, afecto y procreación, para un desarrollo óptimo de su personalidad. Favoreciendo el que los alumnos, padres y educadores puedan hablar con libertad y

naturalidad. Basando las conductas sexuales en una ética relacional: sinceridad, igualdad, responsabilidad y respeto. Y adquiriendo también la capacidad de emitir juicios críticos autónomos, junto con la elaboración de un sistema de valores morales, personales y coherentes. (p.114)

En el ámbito afectivo, la educación debe atender necesidades del alumnado como son la autoestima, las habilidades interpersonales, en control interno, el placer y la responsabilidad compartida. Todas ellas contribuyen al desarrollo afectivo y sexual del individuo y deben trabajarse a través de los centros educativos, de las familias y de sus pares (López Soler, 2003, p.16).

A la hora de diseñar un programa de EAS, hay que tener en cuenta que la dimensión cultural influye en la construcción de relaciones y en los intercambios simbólicos relativos al afecto y a la sexualidad así como a los imaginarios de los/as adolescentes que abarcan los conceptos de pareja, familia, amor y sexualidad. (Margulis, 2003)

3.3. Modelos teóricos

A partir del análisis de las prácticas llevadas a cabo en relación a la educación afectivo-sexual, numerosos autores han elaborado distintas clasificaciones que recogen los modelos de enseñanza que se llevan a cabo dependiendo de la manera en que se conciba la sexualidad y la afectividad (López Soler, 2003). A continuación se procede a desarrollarlos a partir de la clasificación elaborada por Barragán (1991), por considerarse la más popularizada y reunir los contenidos de los cuatro modelos que se han incluido en las demás.

El primer modelo es el Represivo, que aboga por el control de los instintos sexuales en pro de que el objetivo de la sexualidad es únicamente la procreación a través del amor conyugal. De este modo, reprime las relaciones sexuales fuera del matrimonio y condena la autoestimulación y los métodos anticonceptivos. No contempla la sexualidad más allá de la cisheteronormatividad. La educación enfocada desde este modelo se considera incitadora, es por ello que comienza en etapas tardías y se expone con diferenciación en base al sexo.

El segundo es el modelo Preventivo, que reconoce el derecho al disfrute de la sexualidad pero solo para el varón. Las relaciones sexuales se limitan a la penetración, van unidas al sentimiento amoroso y se siguen contemplando desde una perspectiva cisheteronormativa. La enseñanza se centra en prevenir la promiscuidad sexual, las

enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados, lo que transmite un mensaje negativo que da lugar a un temor hacia la sexualidad.

En tercer lugar se encuentra el modelo Liberal, que supone una gran diferencia con los modelos anteriores. Se caracteriza por incluir a la mujer dentro del placer sexual, contemplar otras orientaciones e identidades afectivo-sexuales, reconocer la existencia de la sexualidad infantil y promover el uso de diversos métodos anticonceptivos. La educación facilita conocimiento sobre el placer, la comunicación, el afecto y otras cuestiones que puedan ser de interés para el alumnado.

Por último, el modelo Mercantil también reconoce el placer en ambos géneros. Se centra en profundizar acerca de la sexualidad y en tratar las disfunciones que puede conllevar a través de terapeutas especializados. La educación informa exhaustivamente sobre el consumo de productos y recursos sexuales al alcance de las personas de cara al disfrute.

Existen otras clasificaciones que otorgan distintos nombres a los modelos, pero prácticamente en todas encontramos los contenidos de los cuatro anteriores. En la actualidad, en España se ha popularizado el modelo Preventivo aunque el Liberal se está abriendo camino.

3.4. Perspectiva de género y diversidad

Una educación afectivo-sexual con perspectiva de género y diversidad supone revisar el currículo educativo a través de un punto de vista crítico. Esto es necesario a nivel general puesto que la mayoría del conocimiento que se transmite al alumnado está cargado de prejuicios sexistas, cisheteronormativos y androcéntricos, por haber sido elaborado mediante patrones masculinos. Esto puede estar reflejado en los contenidos, materiales y objetivos que conforman el currículo académico (Barragán, 1999).

En este sentido, la EAS debe tener en cuenta el importante papel de los medios de comunicación a la hora de construir el imaginario colectivo social y de reforzar las relaciones asimétricas de poder en torno a ambos géneros. Afanador y Caballero (2012) hacen hincapié en que la radio, los productos audiovisuales para cine y televisión, la publicidad y los relatos narrativos, entre otros, son medios que reproducen los patrones de fortaleza masculinos frente a la imagen débil, pasiva, indefensa, miedosa y vulnerable femenina. Esto no hace sino contribuir a perpetuar el predominio del hombre en detrimento del poder de la mujer y de la equidad de género.

Para reeducar a las nuevas generaciones en unas relaciones afectivo-sexuales libres de mitos y normas misóginas y lgtbifóbicas es necesario deconstruir ideas erróneas que se han venido arrastrando a lo largo de la historia. Este es el caso, como explica Margulis (2003), del “amor romántico” que supuso a partir del siglo XVIII un discurso que insta a la creencia de que el/la otro/a, el alma gemela, es la parte que falta para ser y estar completos/as. Para que esto ocurra, se idealizan los rasgos de la otra persona, ignorando sus defectos y, en muchos casos, restando importancia a conductas inadmisibles. Esta idea de amor ha resultado particularmente dañina para la mujer porque, además de construir el concepto de pareja, enfatizó algunas virtudes femeninas como su responsabilidad en el hogar y dictó qué comportamientos eran adecuados para ellas y cuáles no.

En el “amor romántico” prevalecen los sentimientos por delante de la pasión sexual y se conciben las relaciones como monógamas y heterosexuales. Sin embargo, estas pautas quedaban relegadas a las mujeres ya que los hombres las transgredían constantemente con prácticas como el consumo de prostitución u otro tipo de infidelidades quedando exentos de penalizaciones mientras que la sexualidad de la mujer se limitaba a la idea de maternidad y fidelidad (Calvo, 2017). La educación afectivo-sexual actual tiene la responsabilidad de desmontar estas creencias instauradas en el imaginario colectivo de las relaciones.

En contraposición al “amor romántico”, Giddens (1992) propone el “amor confluyente”, que presupone la igualdad en el dar y recibir emocional y la realización de un placer sexual recíproco. Las relaciones no se limitan a la heterosexualidad y están basadas en la puesta en común de las propias preocupaciones y necesidades hacia la otra persona, lo cual rompe con estereotipos de género donde el hombre debe ser frío y reprimir sus emociones. Esta manera de concebir las relaciones afectivo-sexuales da lugar a prácticas más sanas que dejan atrás una gran variedad de comportamientos tóxicos considerados hasta ahora como normales y naturales. Enseñar a los/as adolescentes nuevos modelos de amar y de disfrutar de la sexualidad es esencial para mejorar su calidad de vida.

A la hora de hablar de género, no se puede pasar por alto la formación respecto a la violencia sexual que, habitualmente, está dirigida a las mujeres. Existen diversas formas de ejercerla, algunos ejemplos son: las violaciones, el consumo de prostitución, el acoso callejero, el contacto físico sin consentimiento, mostrar los genitales a una persona que no quiere verlos o forzar a alguien en contra de su voluntad a ser testigo de algún tipo de relación sexual como la masturbación. Desde una perspectiva interseccional, cabe destacar la

violencia sexual a la que se somete a muchas mujeres trans*, cuya discriminación laboral les dirige a tomar medidas desesperadas como dedicarse a la prostitución para poder sobrevivir. Las clases de violencia anteriormente mencionadas han sido invisibilizadas, silenciadas y normalizadas en la historia a través de los años, y es deber de la educación incorporar la prevención contra la violencia sexual a la enseñanza y transmitir unos nuevos valores con el fin de que disminuya hasta eliminarse. Los nuevos modelos de relaciones sanas que devuelven el protagonismo a la mujer como dueña de su sexualidad y que extienden la igualdad de género a todos los niveles pueden servir de herramientas para comenzar a paliar estos problemas.

A partir de los datos reflejados en el *Portal Estadístico* de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, el *Observatorio de la Violencia de Género* de la Fundación Mujeres y el proyecto *Geoviolencia Sexual*, se puede comprobar la situación actual de la violencia de género de carácter sexual. Desde esta tercera se está dando actualmente visibilidad a las agresiones múltiples a través de un estudio que recoge las que han tenido lugar en España desde 2016 hasta la actualidad, cuya cifra asciende a 166. También señala que “*la última actualización de agresiones sexuales múltiples en España corresponde a doce casos conocidos en noviembre y diciembre de 2019 y la primera quincena de enero de 2020*” (Geoviolencia Sexual, 2018-2020). Este tipo de agresiones sexuales se ha popularizado en los últimos años y resulta interesante valorar la influencia que en ello puedan tener los medios de comunicación, ya que no siempre han sabido darle un adecuado trato y visibilización. Por lo tanto, urge que los/as jóvenes reciban formación específica sobre el tema.

Recogiendo diversos aspectos de la EAS desde una perspectiva de género y diversidad, Venegas (2017) enfatiza:

La necesidad de apostar por la coeducación afectivosexual como espacio educativo, socializador, imprescindible para construir relaciones afectivosexuales democráticas, basadas en la igualdad sexual y de género, el respeto, la diversidad y la justicia social, esto es, apostar por la coeducación afectivosexual en el marco de la educación para la ciudadanía democrática y los derechos humanos. (p. 26)

3.5. Justificación

3.5.1. Marco legislativo

Teniendo en cuenta la repercusión de la afectividad y la sexualidad en diversas áreas de la salud, es significativo hacer un breve repaso del tratamiento que se le ha ofrecido por parte la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el fin de calibrar la relevancia que se le ha otorgado a nivel global a lo largo de la historia.

En enero de 2002 la OMS y la Asociación Mundial de la Sexología comienzan la colaboración en un proyecto en el que se toma la iniciativa de consensuar unas políticas adecuadas para tratar los aspectos relacionados con la salud sexual y elaborar materiales formativos (OMS, 2006). Este es el inicio de un proceso que desembocará en la publicación, en 2015, de un documento más exhaustivo en el que se contemplan medidas legislativas (OMS, 2015).

La OMS (2018) define la salud sexual como un estado de bienestar íntimamente ligado con la sexualidad, que no se limita a la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar, sino que incluye el mantenimiento de experiencias sexuales seguras, placenteras y libres de coacción, discriminación y/o violencia. También hace hincapié en que la sexualidad comprende dimensiones como el sexo, las identidades y roles de género, la orientación afectivo-sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción; y que se encuentra influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Para que se respete la salud sexual de todas las personas, la OMS recoge una serie de derechos sexuales cuya protección debe quedar asegurada a través de las distintas legislaciones que los regulan. Entre ellos se encuentran algunos más globales, como el derecho a la igualdad y la no discriminación, el derecho a no sufrir torturas, tratos crueles y/o degradantes o el derecho a la privacidad. Además, comprende otros más concretos como el derecho a la libre elección de matrimonio por ambas partes y a la igualdad tanto dentro de él como si este finalizara o el derecho a decidir el número de hijos/as y el momento en el que se conciben.

Por último, resulta relevante destacar que los derechos a la información y a la educación están incluidos dentro de estos derechos sexuales con el deber de proporcionar la formación correspondiente a cada edad sobre las dimensiones física, psicológica y social de la

sexualidad. Se especifica que el sector de la educación debe incluir dicha formación dentro de los planes de estudios desde la Educación Infantil (OMS, 2018). Para corroborar si en España se han tenido en cuenta lo prescrito anteriormente, a continuación se expone una somera revisión de la legislación española que contempla alguna medida relacionada con la EAS.

En 1990, *la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo* (LOGSE) incluye algunos aspectos que se engloban dentro de la EAS mediante los Temas Transversales. Destaca sobre todo el referente a la Educación para la Igualdad. De este modo, queda reflejado que:

El objetivo primero y fundamental de la educación es el de proporcionar a los niños y a las niñas, a los jóvenes de uno y otro sexo, una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad, así como construir una concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y la valoración ética y moral de la misma. Tal formación plena ha de ir dirigida al desarrollo de su capacidad para ejercer, de manera crítica y en una sociedad axiológicamente plural, la libertad, la tolerancia y la solidaridad (LOGSE, 1990, p.28927).

En la educación se transmiten y ejercitan los valores que hacen posible la vida en sociedad, singularmente el respeto a todos los derechos y libertades fundamentales, se adquieren los hábitos de convivencia democrática y de respeto mutuo, se prepara para la participación responsable en las distintas actividades e instancias sociales. La madurez de las sociedades se deriva, en muy buena medida, de su capacidad para integrar, a partir de la educación y con el concurso de la misma, las dimensiones individual y comunitaria (LOGSE, 1990, p.28927).

Esos serán los fines que orientarán el sistema educativo español, de acuerdo con el título preliminar de esta ley, y en el alcance de los mismos la educación puede y debe convertirse en un elemento decisivo para la superación de los estereotipos sociales asimilados a la diferenciación por sexos, empezando por la propia construcción y uso del lenguaje (LOGSE, 1990, p.28928).

Como puede comprobarse, se comentan objetivos relacionados con la EAS, como pueden ser la igualdad de género, el respeto a las libertades, la participación responsable en actividades sociales, la eliminación de los estereotipos o la formación plena del alumnado. Sin embargo, no se hace mención explícita a ello, lo cual tampoco ocurrirá en *la Ley*

Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación (LOCE). No será hasta la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)* cuando se incluirán medidas específicamente referidas a las dimensiones afectiva y sexual de las personas:

Entre los fines de la educación se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad efectiva de oportunidades entre hombres y mujeres, el reconocimiento de la diversidad afectivo-sexual, así como la valoración crítica de las desigualdades, que permita superar los comportamientos sexistas. (LOE, 2006, p.7).

Finalmente, la *Ley Orgánica, 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)* es la última ley educativa aprobada y, por tanto, la vigente en la actualidad. En ella se aprecia un retroceso en cuanto al fomento de la igualdad de género, ya que dicha materia no es mencionada. Sin embargo, se destaca la alusión a la diversidad familiar:

La realidad familiar en general, y en particular en el ámbito de su relación con la educación, está experimentando profundos cambios. Son necesarios canales y hábitos que nos permitan restaurar el equilibrio y la fortaleza de las relaciones entre alumnos y alumnas, familias y escuelas (LOMCE, 2013, p.97859).

Con la LOMCE se finaliza el repaso de la legislación educativa, que muestra cómo en España no se han elaborado todavía leyes que den lugar a un modelo educativo que reconozca la importancia de la EAS (Bejarano y García, 2016).

Tampoco se incluyen contenidos sobre el tema ni en el *Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*, ni en el *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*. Cabe destacar que esto se traduce en la prácticamente inexistente puesta en marcha de programas a nivel nacional que se encarguen de ello, esto puede deberse a que dichas competencias han sido atribuidas a la gestión de cada Comunidad Autónoma a través de planes transversales tenidos en cuenta en el Plan de Acción Tutorial (Venegas, 2011). Como en el caso de las leyes anteriormente analizadas, a pesar de no aludir explícitamente a la EAS, se contemplan contenidos incluidos en ella:

Las Administraciones educativas fomentarán el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con

discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social (RD 1105/2014, de 26 de diciembre, p.174).

Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer (RD 1105/2014, de 26 de diciembre. p.177)

No obstante, esta no es la única regulación que afecta a la enseñanza de materia afectivo-sexual. El primer capítulo de la *Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género* trata sobre el ámbito educativo. Más concretamente, el Artículo 7 habla de la obligación por parte de las Administraciones educativas de asegurar la formación inicial y permanente del profesorado en materia de igualdad que incluya la prevención de conflictos, la detección precoz de la violencia en el ámbito familiar y el fomento de actitudes de corresponsabilidad tanto en el ámbito público como privado. Algunas cuestiones en relación al género también quedan respaldadas a nivel nacional por la *Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva entre hombres y mujeres*.

Respecto a la diversidad afectivo-sexual, actualmente en España no se cuenta con una ley estatal que garantice específicamente estos derechos sino que se considera competencia autonómica. Aunque sí resulta interesante mencionar los *Principios de Yogyakarta (2007)*, que aplican la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación afectivo-sexual y la identidad de género al ámbito español.

En la Comunidad Autónoma de Madrid son dos las leyes vigentes a día de hoy. La primera es la *Ley 2/2016, de 29 de marzo, de Identidad y Expresión de Género e Igualdad Social y no Discriminación de la Comunidad de Madrid*, en la que se tiene en cuenta la situación de las/os menores pertenecientes al colectivo LGTBIQ+ en los centros educativos y la necesidad de garantizar su bienestar durante su formación.. Por otro lado, la *Ley 3/2016, de 22 de julio, de Protección Integral contra la LGTBIfobia y la Discriminación por Razón de Orientación Sexual en la Comunidad de Madrid* incluye en su Capítulo 11 ciertas medidas en el ámbito educativo como:

Sin perjuicio delo establecido en la normativa estatal aplicable, la Comunidad de Madrid elaborará una Estrategia integral de educación y diversidad sexual e identidad o expresión de género. Las medidas previstas en este plan se aplicarán en todos los niveles y etapas formativas y serán de obligado cumplimiento para todos los centros educativos. En el plan habrá puntos referentes a la prevención del acoso LGTBI y se hará hincapié en el carácter rural de algunas zonas de la Comunidad. Dicho plan tendrá que ser elaborado de forma participativa, contando con organizaciones LGTBI, para poder dotar de una visibilidad a esta realidad tradicionalmente escondida en el ámbito escolar (Ley 3/2016, de 22 de julio, p.17)

La Conserjería competente en materia de educación incorporará la realidad lésbica, gay, bisexual, transexual, transgénero e intersexual en los contenidos transversales de formación de todo el alumnado de Madrid en aquellas materias en que sea procedente. Revisará los contenidos de información, divulgación y formación que ya existan en los distintos niveles de enseñanza y en otros ámbitos formativos, para lo que dará audiencia a las asociaciones y colectivos LGTBI (Ley 3/2016, de 22 de julio, p.18)

Entre ellas también se cuenta con la elaboración de planes de formación del profesorado, la incorporación a los currículos de pedagogías adecuadas, el respeto de los distintos modelos de familia y la protección al profesorado LGTBI garantizando su derecho a la intimidad así como su visibilidad. (Ley 3/2016, de 22 de julio, p.17-18)

A este respecto, también el *Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid* acoge el deber de los centros de garantizar la defensa y la no discriminación del alumnado por cuestiones relativas a su orientación afectivo-sexual o su identidad, así como por cuestiones de género, incidiendo en la prevención de la violencia y la lucha por la igualdad.

3.5.2. Datos de actualidad

Finalmente, se considera pertinente realizar un compendio de datos que nos informen sobre cómo es la situación actual de la educación afectivo-sexual en los centros escolares y recoger, también, otros acerca de las consecuencias que su mala praxis está teniendo en la sociedad a día de hoy, lo que justifica la iniciativa de mejora.

Lejos de poner en práctica una visión integral de la EAS, lo que realmente ocurre es que, en los centros en los que sí se lleva a cabo cierta formación, esta se encuentra orientada hacia la prevención y la responsabilidad, sin ocuparse de un aspecto tan relevante como es el placer (Venegas, 2011). Según el estudio de Parker, Weillings y Lazarus (2009), en muchos países, dichas lecciones se programan en la asignatura de biología con vistas a cubrir la parte relacionada con la salud corporal, dejando invisibilizada su dimensión psicosocial. También señalan que la EAS se ve claramente influida por la ideología política predominante en ese momento en cada país.

La carga moral que se relaciona con esta enseñanza da lugar a que, en muchos centros, se le otorgue un carácter optativo y, como señala Venegas (2011), se reciba siempre bajo la autorización expresa de las familias. Esa misma ausencia de obligatoriedad lleva implícita la connotación de que los conocimientos que se imparten no tienen la misma relevancia que los que componen el resto de asignaturas. Por ello, en muchos casos, tan solo se lleva a cabo una intervención puntual y anecdótica, que no se trabaja de forma continuada ni transversal, a diferencia de lo que queda prescrito en la legislación, y que es impartida por personal ajeno al centro que no conoce al alumnado ni, por tanto, sus necesidades e inquietudes.

En cuanto a las conductas sexuales de los/as jóvenes, un estudio de INJUVE (2017) con adolescentes entre 15 y 18 años recoge que la edad media de la primera relación sexual es en torno a los 15 años, lo que supone una disminución con respecto a generaciones previas. Teniendo en cuenta la variable género, es mayor la proporción de chicos que informan haber mantenido relaciones sexuales y a edades más tempranas que las chicas, aunque la diferencia es solo de unos meses.

Además, en esta generación se da un menor nivel de conocimientos e información sobre el tema. Una publicación de Pérez y Candel (2015) establece que existe entre los/as jóvenes mucha desinformación, mitos y sesgos cognitivos. Entre las ideas erróneas más extendidas encontramos: la imposibilidad de que ocurra un embarazo en el primer coito, la efectividad de la técnica de la “marcha atrás”, la colocación del preservativo justo antes de la eyaculación, la disminución del placer con el uso de preservativos, etc.

Espada y Sánchez (2019) han recogido, en la revista del Instituto de Juventud (INJUVE), las técnicas más eficaces para la intervención con jóvenes. Entre ellas destacan la transmisión de información y conocimientos, el entrenamiento en habilidades de comunicación y negociación, el cambio de actitudes y la formación en habilidades de resolución de problemas

Situando el foco de atención en la mejora, proponen el programa Competencias para Adolescentes con una Sexualidad Saludable (COMPAS) de Espada, Morales, Orgilés y Méndez (2019) que se considera el protocolo de intervención, dirigido a jóvenes españoles de 14 a 18 años, con mayor evidencia científica en España para fomentar la salud sexual.

Otro problema acusado en la actualidad es la violencia en las parejas adolescentes. De cara a su análisis, cabe diferenciarla en tres categorías: física, sexual y psicológica. Vicario-Molina y Avelino (2019) resumen una serie de datos relativos, en su mayoría, a estudios realizados con jóvenes heterosexuales. En relación a la violencia física, entre un 7 y 14% de adolescentes reconocen haber agredido y/o haber sufrido agresiones en sus relaciones. En cuanto a la violencia sexual, el 43% admite haber recurrido, al menos una vez, a intentar forzar la libertad sexual de otra persona (Fernández-Fuertes, Carcedo, Orgaz y Fuertes, 2018). En la categoría de violencia psicológica se enmarcan conductas como insultos, amenazas, chantajes o humillaciones, entre otras. Es el tipo de agresión más habitual en las relaciones de pareja entre adolescentes (Vicario-Molina y Avelino, 2019).

Entre los motivos que alegan los/as jóvenes para haber llegado a esos comportamientos están los celos, haberse sentido emocionalmente heridos/as, discusiones, la ruptura de la pareja o en defensa ante una agresión previa. Los estudios coinciden en que una forma de prevenir la violencia en la pareja es reforzar la educación afectivo-sexual.

Se ha comentado en el apartado anterior las dificultades legislativas que han impedido el desarrollo de programas de EAS con un carácter más integral, sin embargo, las normativas no son los únicos obstáculos. A nivel de centro, Martínez-Álvarez et al. (2012) señala en su estudio que sólo el 44% del profesorado consideraba importante impartirla, mientras que el 41% indicaba que los recursos de su centro para dicha enseñanza eran insuficientes. En cuanto a la formación del profesorado, indica que exclusivamente un 12% tiene formación universitaria relacionada con el tema, y el 44% considera que tiene un conocimiento escaso obtenido a partir de cursos o seminarios.

Martínez (2019) recopila varios programas que pueden consultarse con vistas a recoger ideas de buenas prácticas que están llevándose a cabo con éxito en otros lugares. Estas son: los programas del Colectivo Harimaguada (1994); el programa *Agarimos* (Lameiras, Rodríguez, Ojea, y Dopereiro, 2004), llevado a cabo en Galicia; el programa *Ni ogros ni princesas* (Lena et al., 2007) de Asturias; el programa *SEXPRESAN* (Colectivo Harimaguada, 2008), que tiene lugar en Canarias o *SEXUMUXU* (Gómez-Zapiain, 2013), en el País Vasco

destinado a la ESO. Se ha elaborado una tabla comparativa de los programas mencionados (Véase Anexo 1).

Tras este breve recorrido a través de la literatura existente sobre la educación afectivo-sexual en España, el marco legislativo que la abala y los datos de actualidad sobre este campo, se considera justificada la propuesta de una iniciativa de mejora mediante el diseño de los contenidos del programa de EAS de 2º de la ESO en el centro educativo Cardenal Spínola.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

El principal propósito del proyecto es ofrecer una educación afectivo-sexual de calidad, adaptada a la etapa de la adolescencia y diseñada desde una perspectiva integral, de forma que abarque los diversos temas que comprende dicho concepto y su influencia en las distintas dimensiones de la persona.

4.2. Objetivos específicos

4.2.1. Para el profesorado

- Formar al profesorado en materia afectivo-sexual, facilitando los conocimientos necesarios para el dominio del temario a impartir.
- Proporcionar herramientas y recursos pedagógicos para trabajar los contenidos con el alumnado e incorporar las buenas prácticas a su metodología docente habitual.

4.2.2. Para las familias

- Formar a las familias en materia afectivo-sexual, facilitando los conocimientos necesarios para educar a los/as adolescentes y capacitar a los/as familiares para colaborar en su proceso de desarrollo pleno.
- Proporcionar herramientas y recursos pedagógicos que les permitan abordar y trabajar con los/as adolescentes estos temas de una forma adecuada.

4.2.3. Para el alumnado

- Incorporar la EAS al proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.
- Formar a los/as estudiantes en materia afectivo-sexual con el fin de proporcionar un espacio seguro en el que se presente información fiable y contrastada.

- Proporcionar herramientas para que el alumnado trabaje y desarrolle esta dimensión de forma adecuada a lo largo de la etapa adolescente.
- Resolver las posibles dudas que surjan en los/as estudiantes a lo largo de su desarrollo afectivo-sexual.

5. Estrategias de intervención

El proceso de diseño de la EAS en el centro pretende abarcar diversas etapas educativas, desde Primaria hasta Bachillerato. Sin embargo, las estrategias de intervención con los distintos agentes que se incluyen en este documento están enfocadas hacia la etapa de la Secundaria, dado que la intervención al alumnado se dirige al curso de 2º de la ESO. Los ejes temáticos que se han incluido en las distintas formaciones surgen de la detección de necesidades elaborada por el centro (Véase Anexo 2).

5.1. Formación del profesorado

En el colegio Cardenal Spínola, una parte del profesorado y del DO ha recibido formación acerca de los contenidos de EAS a través de la Unidad de Intervención Psicosocial (UNINPSI) de la Universidad Pontificia de Comillas. Debido a esto, el diseño de la intervención dirigido al profesorado parte de que hay personal en el centro capacitado para asumir el rol de formador de formadores y liderar las sesiones. Se propone que esta función la desempeñe algún/a orientador/a.

Dicha formación está configurada para impartirse en tres sesiones de dos horas, en los claustros docentes de tres miércoles consecutivos, en el horario de 17.00 a 19.00 horas, durante el mes de noviembre. A ellas acudirán todos/as los/as tutores/as de cada curso y, del resto de profesorado, quien se preste voluntario/a y/o se considere oportuna su asistencia. La metodología empleada será eminentemente teórica, debido al tiempo disponible. Por el mismo motivo, se tratará de aportar información concisa y centrada en buenas prácticas. Las sesiones incluirán:

- Contenidos transversales desde una perspectiva de género y diversidad afectivo-sexual y familiar: sobre lo que se profundizará en la primera sesión.
- Contenidos específicos de EAS en el que se incluyen los relacionados con: el autoconocimiento, las relaciones sociales, afectivas y sexuales, la salud y la cultura: que se tratarán en la segunda y tercera sesión.

- Indicaciones psicopedagógicas sobre cómo enseñar al alumnado dichos contenidos y herramientas: para ello se entregará al profesorado una ficha de cada tema que complementará y enriquecerá la formación en cada sesión. (Véase Anexo 3)

Todas las sesiones estarán organizadas en dos bloques temáticos de una hora cada uno. En la primera sesión se trabajarán contenidos transversales de género y diversidad afectivo-sexual, con el fin de que el resto de sesiones incluyan este enfoque y se los/as profesores/as incorporen estos aprendizajes a su práctica docente habitual. Tras la finalización de la última jornada, se distribuirá entre el profesorado un cuestionario de evaluación para que puedan valorar la formación.

Primera sesión. Contenido transversal: perspectiva de género y diversidad

PRIMERA SESIÓN: CONTENIDO TRANSVERSAL				
Bloque I. Perspectiva de género				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. Introducción al concepto	15'	Se presenta el tema a tratar y se explica a raíz de la revisión de la definición de perspectiva de género. Pueden añadirse otras definiciones de conceptos que se crean oportunos como género, estereotipos de género, roles de género, violencia de género, etc. A continuación, y una vez hayan quedado claros los términos que se van a manejar, se propone una breve reflexión en conjunto sobre la desigualdad de género, su relevancia y repercusión en la realidad. Una vez finalizadas las intervenciones de los/as participantes, se procede a exponer datos de actualidad que reflejan la situación de desigualdad de género en España. Estos pueden referirse a violencia de género, al ámbito laboral, al educativo, a aspectos culturales o populares, etc.	Explicar el vocabulario relacionado con la perspectiva de género. Exponer la situación actual de la desigualdad de género actual en España.	Ficha I Formación profesorado (Anexo 3)
II. Pautas para incluir la perspectiva de género de forma transversal	40'	Se exponen con detenimiento algunas recomendaciones que facilitarán al profesorado recursos para incorporar a su actividad docente. Se destaca, remitiéndose a los datos anteriores, la obligación de trabajar contra la desigualdad de género y la repercusión que esta tiene. Se apela a los artículos 6 y 11 del Real Decreto 1105/2014 que regula el currículo básico de la ESO y del Bachillerato.	Enseñar herramientas para incluir perspectiva de género en las prácticas docentes.	Ficha I Formación profesorado (Anexo 3)
Bloque II. Diversidad afectivo-sexual y familiar				

Para este bloque se ha tenido presente la guía *Unidades didácticas para el tratamiento de la diversidad afectivo-sexual en el área de Religión Católica* elaborada de forma coordinada por el Área de Asuntos Religiosos y el Área de Educación de la Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (FELGTB, 2010).

I. Vídeo introductorio	10'	Se reproduce desde el minuto 04:21 el vídeo <i>Diversidad sexual y convivencia: una oportunidad educativa</i> , elaborado por el equipo de Antropología, Diversidad y Convivencia de la Universidad Complutense de Madrid (2013).	Transmitir que el respeto a la diversidad es un derecho del alumnado.	Ficha I Formación profesorado (Anexo 3) Dispositivo de reproducción online y proyector.
II. Aclarando conceptos	15'	A raíz del vídeo se pregunta a los/as participantes acerca del tema que trata el vídeo y se pide que definan distintos conceptos relacionados (orientación afectivo-sexual, homosexualidad, bisexualidad, identidad de género, transgénero, cisgénero, cisheteronormatividad, etc). Se aprovechará para matizar sus aportaciones y se aclararán los conceptos que desconozcan. También se abrirá un turno de palabra para que participen expresando si consideran que este tema es relevante y razonen sus respuestas.	Explicar el vocabulario relacionado con la diversidad afectivo-sexual y familiar.	
III. Lluvia de ideas	10'	Se demanda al profesorado que contribuya a elaborar una lista con acciones que se les ocurre que puedan contribuir a la incorporación de una perspectiva de diversidad. También pueden comentar aquellas que ya lleven a cabo. Para organizar la actividad, se dejará un par de minutos para que cada persona piense y escriba, al menos, una propuesta. Tras este tiempo, se llevará a cabo un “círculo de escucha” en el que cada persona dispondrá de un turno para compartir su iniciativa con el resto del grupo.	Concienciar de la existencia de múltiples alternativas de mejora.	
IV. Pautas para incluir la perspectiva de diversidad de forma transversal	20'	Siguiendo el mismo procedimiento que en el bloque anterior, se enumerarán varias sugerencias que aportarán una mirada desde y hacia la diversidad en sus prácticas cotidianas. Puede que algunas de ellas sean similares a las que se propusieron para la perspectiva de género o hayan sido mencionadas por el profesorado en la dinámica anterior, en ese caso simplemente se completarían, mencionarían y/o adaptarían con ejemplos concretos.	Enseñar herramientas para incluir la perspectiva de diversidad afectivo-sexual en las prácticas docentes.	Ficha I Formación profesorado (Anexo 3)

V. Cierre	5'	Se dedicarán los cinco últimos minutos para asegurar que no quede ninguna duda o cuestión por resolver. Aun así, se admite la intervención de los/as participantes a lo largo de toda la sesión.	Resolver posibles dudas que hayan surgido.	
-----------	----	--	--	--

Segunda sesión. Contenido específico (I).

SEGUNDA SESIÓN: CONTENIDO ESPECÍFICO (I)				
Bloque I. Autoconocimiento				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. Conceptos y claves	10'	Para introducir el tema, se facilitarán las definiciones de los conceptos “autoconocimiento” , “autoconcepto” y “autoestima” , asegurando que el profesorado pueda distinguirlos. Además, se incluirán algunos datos o herramientas relacionados con la adolescencia para cada uno.	Clarificar los conceptos de autoconocimiento, autoestima y autoconcepto. Ofrecer ciertas claves para trabajarlos en el aula.	Ficha II Formación profesorado (Anexo 3)
II. Dinámica “El tablón de anuncios”	10'	Se realiza con el profesorado una dinámica como sugerencia para llevar a cabo en sus clases. Se presenta un tablón vacío que se colgará en el aula. A continuación, se pide a los/as participantes que elaboren en una cuartilla de folio un anuncio, que pueden decorar a su gusto, en el que ofrezcan al resto de compañeros/as algo que se les da bien hacer (ej. Imparto clases de trompeta, Ofrezco curso de papiroflexia, etc.). Finalmente, cada uno/a presentará su anuncio y lo colgará en el tablón a disposición de los/as demás durante el curso.	Introducir la técnica de las dinámicas como una poderosa forma de trabajar y profundizar en los conceptos. Animar al profesorado a buscar otras dinámicas que puedan llevar a cabo con el alumnado.	Tablón de corcho. Folios, lápices, colores. Chinchetas.
III. ¿Qué es la identidad?	10'	Se organiza a los/as participantes en círculo y se les pide que vayan compartiendo sucesivamente un dato sobre ellos/as que permita al resto conocerlos/as. Se anima a que no repitan el tipo de información. La persona que dirija la sesión irá apuntando todo en la pizarra. Al terminar la ronda, se buscará entre todos/as la categoría a la que pertenece cada dato (ej. Nombre, edad, género, lugar de procedencia, gustos). Posteriormente se explicará que todas ellas forman parte de las dimensiones de la identidad de una persona.	Enumerar qué dimensiones tiene la identidad de una persona. Recordar el deber del centro escolar de fomentar el pleno desarrollo de la identidad del alumnado.	Ficha II Formación profesorado (Anexo 3)

IV. Protegiendo la intimidad	15'	Se explica el concepto de intimidad y el derecho de toda persona a proteger la suya. A continuación, se proyecta el vídeo Tu vida en las redes sociales tiene público (Orange España, 2020) y se comentan los riesgos que conlleva la publicación de datos de las redes sociales.	Desarrollar una actitud crítica hacia los posibles riesgos de los medios de comunicación y las redes sociales. Transmitir las consecuencias que pueden derivarse de un uso inadecuado de internet.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
V. Cambios en la adolescencia	15'	Se enumeran y comentan los cambios principales que se producen en los/as adolescentes tanto a nivel físico como en los aspectos emocionales, psicológicos e intelectuales dejando espacio a la reflexión conjunta acerca de las consecuencias y dificultades que estos pueden desencadenar en el alumnado.	Exponer los cambios principales que tienen lugar en la adolescencia. Concienciar sobre las repercusiones que los cambios pueden tener en el alumnado.	Ficha II Formación profesorado (Anexo 3)
Bloque II. Salud afectivo-sexual				
I. Higiene personal	10'	Se enumeran los hábitos de higiene principales sobre los que debe hacerse hincapié con el alumnado. Se deja un espacio para compartir, si existieran, dificultades actuales a este respecto con algún caso en particular, siempre manteniendo su anonimato, para explorar entre todos/as las posibles formas de mejorar la situación.	Enumerar los principales hábitos de higiene. Ofrecer claves sobre cómo manejar una situación de falta de higiene en el alumnado.	Ficha II Formación profesorado (Anexo 3)
II. La menstruación	15'	Se proyectan los vídeos divulgativos Ciclo menstrual de Maite Maestre (2020) en los que se explican las distintas fases del ciclo menstrual y se pide al profesorado que anote las dudas para resolverlas cuando estos finalicen. A continuación, se exponen algunos falsos mitos sobre la menstruación. Finalmente, se utilizan las diapositivas del perfil de Copa Menstrual (2019) que explican someramente el Síndrome del ovario poliquístico.	Explicar el ciclo menstrual. Desmentir mitos sobre la menstruación.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
III. Otros temas sobre salud sexual	20'	Se exponen los datos sobre: - La eyaculación , recopilados de la Asesoría Psicosocial del Centro Informajoven (2019). - Los distintos métodos anticonceptivos . Para ello se utilizará el póster realizado por la organización Contraceptive Action Plan (2019) Tu cuerpo, tu método anticonceptivo. - Las ITS mediante el póster Infecciones de Transmisión Sexual para facilitar al profesorado unos datos básicos acerca del tema. - El embarazo no deseado .	Explicar qué es la eyaculación y cómo se produce. Exponer los distintos métodos anticonceptivos. Dar información sobre las principales ITS. Ofrecer guía sobre cómo actuar en caso de embarazo no deseado.	Ficha II Formación profesorado (Anexo 3) Imágen <i>Tu cuerpo, tu método anticonceptivo</i> o (Anexo 4) Póster <i>Infecciones de</i>

				<i>Transmisión Sexual</i> (Anexo 5)
IV. Imagen corporal y alimentación	10'	Se define el concepto de imagen corporal y se explica qué factores denotan una imagen corporal positiva, cuáles una negativa y cuáles influyen en la formación de nuestra imagen corporal. A continuación, se reproduce el vídeo <i>Comfortable:50 people, 1 question</i> (Jubilee, 2014).	Definir el concepto de imagen corporal. Enumerar factores que influyen en ella. Reflexionar sobre la repercusión de la imagen corporal en la adolescencia.	Ficha II Formación profesorado (Anexo 3) Dispositivo de reproducción online y proyector.
V. Cierre	5'	Para finalizar, se abre un breve turno de palabra por si alguien quiere expresar alguna duda o compartir alguna reflexión sobre la sesión.	Resolver dudas.	

Tercera sesión. Contenido específico (II).

TERCERA SESIÓN: CONTENIDO ESPECÍFICO (II)				
Bloque I. Relaciones sociales, afectivas y sexuales.				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. El apego y la amistad en la adolescencia	5'	Se comenta con el profesorado los cambios que sufre el apego durante la adolescencia. Posteriormente, se explican los beneficios que la amistad reporta en esta etapa.	Explicar el apego y la amistad en la adolescencia.	Ficha III Formación profesorado (Anexo 3)
II. Los límites y el consentimiento.	15'	Se proyecta el vídeo <i>Aprender a decir no</i> de Fred Lammie (2015) para introducir el tema de poner límites y se explica la relevancia de que el alumnado aprenda a decir “no”, y a establecer límites sin sentirse culpable y los riesgos que conlleva que no lo hagan. Posteriormente, se utiliza el vídeo <i>Consentimiento Sexual Explicado con té</i> (May, 2018) para ilustrar cómo funciona el consentimiento. A continuación, se abre un pequeño debate para relacionar el vídeo con el consentimiento sexual. Se cierra la actividad recordando que “sólo sí, es sí”.	Explicar la importancia de aprender a poner límites y a expresar cuándo no queremos hacer algo. Profundizar en el concepto del consentimiento, más concretamente en el ámbito sexual.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
III. Relaciones tóxicas	10'	Se ofrece al profesorado una serie de síntomas que los/as adolescentes muestran cuando se encuentran en una relación tóxica para facilitar la detección. Asimismo, se enumera una serie de aspectos que una persona no debe tolerar en una relación para que los trabajen con el alumnado.	Exponer ciertas señales que pueden alertar sobre una relación tóxica. Clarificar qué comportamientos no deberían tolerarse en una relación.	Ficha III Formación profesorado (Anexo 3)

IV. Desmintiendo los mitos del amor romántico	10'	Se proyecta el vídeo <i>Mitos del amor romántico</i> (El valle de la igualdad, 2018) y se dialoga acerca de su contenido. Se plantea una reflexión sobre si estos mitos afectan de forma diferente a chicos o a chicas y de qué manera. ¿Qué roles o conductas fomentan en cada uno/a?	Exponer varios mitos del amor romántico y desmentirlos. Reflexionar sobre la socialización diferencial según el género.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
V. Descubriendo el propio placer	10'	Se describe el ciclo de respuesta sexual definiendo los diversos conceptos que aparecen. A continuación, se revisa el mapa de las zonas erógenas y se desmienten algunos mitos en torno a la masturbación con el vídeo <i>5 mitos sobre la masturbación</i> (Sexualidad MedicinaTV, 2015)	Explicar el ciclo de la respuesta sexual. Clarificar términos relacionados con el placer. Exponer las zonas erógenas. Desmentir mitos sobre la masturbación.	Ficha III Formación profesorado (Anexo 3). Dispositivo de reproducción online y proyector.
V. Relaciones sexuales con otras personas.	10'	Se introduce el tema con datos acerca de las primeras experiencias sexuales de los/as adolescentes en España y se comentan las causas que pueden llevar a ciertos comportamientos. A continuación, se habla de la importancia de la comunicación con tu pareja sexual y muestran algunos consejos sobre qué aspectos es importante que se traten.	Mostrar datos sobre las primeras relaciones sexuales de los/as adolescentes de España. Explicar los aspectos más importantes de la comunicación con una pareja sexual.	Ficha III Formación profesorado (Anexo 3).

Bloque II. Cultura y sociedad

I. La influencia de la diversidad cultural.	10'	Se comentan ciertos factores en los que la cultura puede influir en la sexualidad y se fomenta una mirada multicultural en el aula. Se propone una reflexión conjunta acerca de diferencias culturales que se conozcan respecto a la sexualidad, sin hacer juicios de valor.	Exponer algunas formas en las que la cultura influye en la sexualidad.	Ficha III Formación profesorado (Anexo 3).
II. Estereotipos de género y sexualidad	15'	Se tratan algunos estereotipos de género ligados a la sexualidad. A continuación, se presenta el tema de la hipersexualización de la mujer y cómo lo promueven los medios de comunicación con el vídeo <i>La cosificación de la mujer está en todos los mensajes de los medios de difusión</i> (Women not objects, 2017). Tras su visionado, se pregunta acerca de las consecuencias que esto puede tener en adolescentes y se reproduce el vídeo <i>I Stand Up Against the Harm Caused By Objectification of Women in Advertising</i> (Women not objects, 2016).	Informar sobre los estereotipos de género relacionados con la sexualidad. Concienciar acerca de la hipersexualización de la mujer en los medios y las consecuencias en los/as adolescentes.	Ficha III Formación profesorado (Anexo 3). Dispositivo de reproducción online y proyector.

III. Redes sociales e imágenes de contenido sexual.	10'	Se explican datos relevantes sobre la difusión de imágenes de contenido sexual por internet, así como algunos consejos para realizar sexting de una manera más segura. Posteriormente, se pregunta al profesorado cómo manejaría una situación de difusión de una imagen privada en una clase.	Dar información sobre el sexting y la difusión de imágenes sin consentimiento. Reflexionar sobre formas de manejar esa situación en un aula.	Ficha III Formación profesorado (Anexo 3).
IV. Referentes de los/as adolescentes	10'	Se exponen datos sobre los referentes de los/as adolescentes. A continuación se pregunta qué aspectos considera el profesorado que valoran más los/as jóvenes. Finalmente, se señala la falta de referentes femeninos en los contenidos educativos a través de datos. Se anima a reflexionar en voz alta sobre las consecuencias que esto puede tener y la relación con los datos sobre aspiraciones.	Reflexionar sobre los referentes de los/as adolescentes. Mostrar la desigualdad en el currículo educativo	Imagen <i>¿A quién quieren parecerse los/as adolescentes?</i> (Anexo 6). Ficha III Formación profesorado (Anexo 3).
V. Productos culturales.	10'	Se abre debate sobre los valores que transmiten los productos culturales (películas, series, anuncios, libros...) que consumen los adolescentes. Se reproduce el vídeo <i>El papel de las mujeres en Hollywood según el test de Bechdel</i> y, después, se comenta. Se anima al profesorado a seleccionar con cuidado los productos culturales que ofrecen o recomiendan, así como potenciar aquellos que fomentan buenos valores.	Reflexionar sobre los valores que transmiten los productos culturales actuales. Mostrar la desigualdad de género en las películas.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
VI. Evaluación de la formación y cierre.	10'	Se reparten los cuestionarios de evaluación para que el profesorado valore la formación. A continuación, se anima a que quien quiera comparta su experiencia o plantee las dudas que pueda tener. Finalmente, se da por concluida la sesión y, con ella, la formación.	Evaluar la formación. Resolver dudas. Concluir la formación.	Cuestionario de evaluación para profesorado.

5.2. Formación para familias

La EAS de los/as adolescentes es un tema que frecuentemente preocupa a las familias ya que, en ocasiones, no se siente preparadas y no saben cómo o cuándo abordarlo. Por ello, se ha considerado necesario llevar a cabo una formación en la que participen de forma voluntaria aquellos/as familiares, especialmente del alumnado de la ESO, que estén interesados/as en recibir información al respecto.

Esta tendrá lugar a lo largo de dos sesiones de dos horas, en el horario de 17.00h a 19.00h. Como coincide con la salida del alumnado del centro, se ofrecerá a las familias la posibilidad

de que este se quede en un aula supervisada mientras se lleva a cabo la formación. Para informar a las familias al respecto, se les hará llegar una circular (Véase anexo 7).

Cada sesión estará organizada en dos bloques temáticos de una hora, en los que se ofrecerá tanto información como una serie de pautas para trabajar los contenidos desde el contexto familiar. Al final de la última sesión, se facilitará a los/as familiares un cuestionario de evaluación para que puedan valorar la experiencia y sugerir mejoras de cara a futuras formaciones (Véase anexo 12).

Primera sesión. Autoconocimiento y Salud.

PRIMERA SESIÓN. AUTOCONOCIMIENTO Y SALUD				
Bloque I. Autoconocimiento				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. Conceptos y claves	10'	Para introducir el tema, se hablará sobre conceptos como el “autoconocimiento” , “autoconcepto” y “autoestima” , haciendo énfasis en la relevancia que tienen en la adolescencia. Se ofrecen una serie de pautas para trabajar desde casa la autoestima del alumnado y se pide que ellos/as mismos/as sugieran ejemplos para cada una.	Clarificar los conceptos de autoconocimiento, autoestima y autoconcepto. Ofrecer ciertas claves para trabajarlos en casa.	Ficha I Formación para familias (Anexo 8)
III. ¿Qué es la identidad?	5'	Se organiza a los/as participantes en círculo y se les pide que vayan compartiendo sucesivamente un dato sobre ellos/as que permita al resto conocerlos/as. Se anima a que no repitan el tipo de información. La persona que dirija la sesión irá apuntando todo en la pizarra. Al terminar la ronda, se buscará entre todos/as la categoría a la que pertenece cada dato (ej. Nombre, edad, género, lugar de procedencia, gustos). Posteriormente se explicará que todas ellas forman parte de las dimensiones de la identidad de una persona.	Enumerar qué dimensiones tiene la identidad de una persona.	Ficha I Formación para familias (Anexo 8)
IV. Fomentar el desarrollo pleno de la identidad.	10'	Una vez definido el concepto de identidad, se ofrecen pautas para que las familias puedan fomentar el pleno desarrollo de la identidad de los/as adolescentes. A continuación se hace referencia explícita a los casos en los que aspectos de la identidad no normativos entran en conflicto con las ideologías familiares. Se ofrece un turno de palabra para que las familias puedan expresar dudas o compartir experiencias con el resto.	Dar a conocer claves para trabajar el desarrollo de la identidad de los/as adolescentes en el contexto familiar.	Ficha I Formación para familias (Anexo 8)

V. Detectando estereotipos y roles de género	15'	Se realiza la dinámica “ <i>Pepito y Pepita</i> ” (Véase Ficha I. Anexo 8). A continuación se realiza una reflexión conjunta sobre estereotipos y roles de género que pueden darse en el contexto familiar (ej. que la mujer siempre se encargue de cocinar y limpiar, que el hombre tenga el control de la televisión). Finalmente, se propone una lluvia de ideas con alternativas para reducir los aspectos comentados.	Tomar consciencia de la perpetuación de los roles y estereotipos de género. Pensar formas de combatir los roles y estereotipos de género en casa.	Ficha I Formación para familias (Anexo 8)
VI. Protegiendo la intimidad	10'	Se explica el concepto de intimidad y el derecho de toda persona a proteger la suya. A continuación, se proyecta el vídeo Tu vida en las redes sociales tiene público (Orange España, 2020) y se comentan los riesgos que conlleva la publicación de datos de las redes sociales. Finalmente, se abre debate sobre cómo tratan con los/as adolescentes estos temas y qué se les ocurre para mejorarlo.	Desarrollar una actitud crítica hacia los posibles riesgos de los medios de comunicación y las redes sociales. Transmitir las consecuencias que pueden derivarse de un uso inadecuado de internet.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
VII. Cambios en la adolescencia	10'	Se enumeran y comentan los cambios principales que se producen en los/as adolescentes tanto a nivel físico como en los aspectos emocionales, psicológicos e intelectuales dejando espacio a la reflexión conjunta acerca de las consecuencias y dificultades que estos pueden desencadenar en el alumnado y se dialoga con los/as familiares sobre cómo abordarlos.	Exponer los cambios principales que tienen lugar en la adolescencia. Concienciar sobre las repercusiones que los cambios pueden tener en el alumnado.	Ficha I Formación para familias (Anexo 8)
Bloque II. Salud afectivo-sexual				
I. Higiene personal	10'	Se enumeran los hábitos de higiene principales sobre los que debe hacerse hincapié con los/as adolescentes. Se aconseja a los/as familiares que fomenten la independencia y responsabilicen a los/as jóvenes de su higiene pero que la supervisen e incidan en su importancia.	Enumerar los principales hábitos de higiene.	Ficha I Formación para familias (Anexo 8)
II. La menstruación	15'	Se proyectan los vídeos divulgativos Ciclo menstrual de Maite Maestre (2020) en los que se explican las distintas fases del ciclo menstrual y se pide a los/as familiares que anote las dudas para resolverlas cuando estos finalicen. A continuación, se exponen algunos falsos mitos sobre la menstruación. Finalmente, se utilizan las diapositivas del perfil de Copa Menstrual (2019) que explican someramente el Síndrome del ovario poliquístico. Además, se ofrecen ciertas pautas para tratar el tema en casa.	Explicar el ciclo menstrual. Desmentir mitos sobre la menstruación. Ofrecer pautas para trabajar la menstruación desde casa.	Dispositivo de reproducción online y proyector. Ficha I Formación para familias (Anexo 8)

III. Otros temas sobre salud sexual	20'	<p>Se exponen los datos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La eyaculación, recopilados de la Asesoría Psicosocial del Centro Informajoven (2019). - Los distintos métodos anticonceptivos. Para ello se utilizará el póster realizado por la organización Contraceptive Action Plan (2019) Tu cuerpo, tu método anticonceptivo. - Las ITS mediante el póster Infecciones de Transmisión Sexual para facilitar al profesorado unos datos básicos acerca del tema. - El embarazo no deseado. 	<p>Explicar qué es la eyaculación y cómo se produce.</p> <p>Exponer los distintos métodos anticonceptivos.</p> <p>Dar información sobre las principales ITS.</p> <p>Ofrecer guía sobre cómo actuar en caso de embarazo no deseado.</p>	<p>Ficha I Formación para familias (Anexo 8)</p> <p>Imágen <i>Tu cuerpo, tu método anticonceptivo</i> (Anexo 4)</p> <p>Póster <i>Infecciones de Transmisión Sexual</i> (Anexo 5)</p>
IV. Imagen corporal y alimentación	10'	<p>Se define el concepto de imagen corporal y se explica qué factores denotan una imagen corporal positiva, cuáles una negativa y cuáles influyen en la formación de nuestra imagen corporal. A continuación, se reproduce el <i>vídeo Comfortable:50 people, 1 question</i> (Jubilee, 2014).</p> <p>Se trata con los/as familiares algunas pautas para trabajar la imagen corporal en casa y cómo manejar los complejos.</p>	<p>Definir el concepto de imagen corporal.</p> <p>Enumerar factores que influyen en ella.</p> <p>Reflexionar sobre la repercusión de la imagen corporal en la adolescencia.</p>	<p>Ficha I Formación para familias (Anexo 8)</p> <p>Dispositivo de reproducción online y proyector.</p>
V. Cierre	5'	<p>Para finalizar, se abre un breve turno de palabra para aclarar las dudas que hayan podido surgir o comentar algo sobre la sesión y se despide hasta la siguiente.</p>	<p>Resolver dudas.</p>	

Segunda sesión. Establecimiento de relaciones e influencia cultural.

SEGUNDA SESIÓN: ESTABLECIMIENTO DE RELACIONES E INFLUENCIA CULTURAL				
Bloque I. Relaciones sociales, afectivas y sexuales.				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. El apego y la amistad en la adolescencia	5'	<p>Se comenta con las familias los cambios que sufre el apego durante la adolescencia, enfatizando la relevancia de su nuevo rol. Posteriormente, se explican los beneficios que la amistad reporta en esta etapa.</p>	<p>Exponer el apego y la amistad en la adolescencia.</p> <p>Explicar el cambio de rol que sufre la familia y cómo debe esta lidiar con ello.</p>	<p>Ficha II Formación para familias (Anexo 8)</p>

II. Los límites y el consentimiento.	15'	<p>Se proyecta el vídeo <i>Aprender a decir no</i> de Fred Lammie (2015) para introducir el tema de poner límites y se explica la relevancia de que los/as adolescentes aprenda a decir “no”, y a establecer límites sin sentirse culpable y los riesgos que conlleva que no lo hagan.</p> <p>Se utiliza el vídeo <i>Consentimiento Sexual Explicado con té</i> (May, 2018) para ilustrar cómo funciona el consentimiento. Se incide en la importancia de instruir a los y las adolescentes sobre los límites y el consentimiento para que sepan tanto expresarlo como acatarlo. Se cierra la actividad recordando que “sólo sí, es sí”.</p>	<p>Explicar la importancia de aprender a poner límites y a expresar cuándo no queremos hacer algo.</p> <p>Profundizar en el concepto del consentimiento, más concretamente en el ámbito sexual.</p>	Dispositivo de reproducción online y proyector.
III. Relaciones tóxicas	10'	<p>Se ofrece los/as familiares una serie de síntomas que los/as adolescentes muestran cuando se encuentran en una relación tóxica para facilitar la detección. Asimismo, se enumera una serie de aspectos que una persona no debe tolerar en una relación para que los trabajen con los/as adolescentes.</p> <p>Para más información se recomienda el manual <i>¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada?</i> (Vaccaro, 2005)</p>	<p>Exponer ciertas señales que pueden alertar sobre una relación tóxica.</p> <p>Clarificar qué comportamientos no deberían tolerarse en una relación.</p>	Ficha II Formación para familias (Anexo 8)
IV. Desmintiendo los mitos del amor romántico	10'	<p>Se proyecta el vídeo <i>Mitos del amor romántico</i> (El valle de la igualdad, 2018) y se dialoga acerca de su contenido. Se plantea una reflexión sobre si estos mitos afectan de forma diferente a chicos o a chicas y de qué manera. ¿Qué roles o conductas fomentan en cada uno/a? ¿Qué comportamientos del contexto familiar pueden estar perpetuando estos roles?</p>	<p>Exponer varios mitos del amor romántico y desmentirlos.</p> <p>Reflexionar sobre la socialización diferencial según el género.</p>	Dispositivo de reproducción online y proyector.
V. Descubriendo el propio placer	10'	<p>Se describe el ciclo de respuesta sexual definiendo los diversos conceptos que aparecen. A continuación, se revisa el mapa de las zonas erógenas y se desmienten algunos mitos en torno a la masturbación con el vídeo <i>5 mitos sobre la masturbación</i> (Sexualidad MedicinaTV, 2015)</p>	<p>Explicar el ciclo de la respuesta sexual.</p> <p>Clarificar términos relacionados con el placer.</p> <p>Exponer las zonas erógenas.</p> <p>Desmentir mitos sobre la masturbación.</p>	<p>Ficha II Formación para familias (Anexo 8)</p> <p>Dispositivo de reproducción online y proyector.</p>
V. Relaciones sexuales con otras personas.	10'	<p>Se introduce el tema con datos acerca de las primeras experiencias sexuales de los/as adolescentes en España y se comentan las causas que pueden llevar a ciertos comportamientos. A continuación, se habla de la importancia de la comunicación con la pareja sexual y muestran algunos consejos sobre qué aspectos es importante que se traten.</p>	<p>Mostrar datos sobre las primeras relaciones sexuales de los/as adolescentes de España.</p> <p>Explicar los aspectos más importantes de la comunicación con una pareja sexual.</p>	Ficha II Formación para familias (Anexo 8)

Bloque II. Cultura y sociedad				
I. Estereotipos de género y sexualidad	15'	<p>Se tratan algunos estereotipos de género ligados a la sexualidad. A continuación, se presenta el tema de la hipersexualización de la mujer y cómo lo promueven los medios de comunicación con el vídeo <i>La cosificación de la mujer está en todos los mensajes de los medios de difusión</i> (Women not objects, 2017).</p> <p>Tras su visionado, se pregunta acerca de las consecuencias que esto puede tener en adolescentes y se reproduce el vídeo <i>I Stand Up Against the Harm Caused By Objectification of Women in Advertising</i> (Women not objects, 2016).</p> <p>Finalmente, se ofrecen pautas para trabajarlo desde casa.</p>	<p>Informar sobre los estereotipos de género relacionados con la sexualidad.</p> <p>Concienciar acerca de la hipersexualización de la mujer en los medios y las consecuencias en los/as adolescentes.</p>	<p>Ficha II Formación para familias (Anexo 8)</p> <p>Dispositivo de reproducción online y proyector.</p>
II. Redes sociales e imágenes de contenido sexual.	15'	<p>Se reproduce el vídeo <i>Redes sociales y adolescentes: cómo educar para un buen uso</i> (Hacer familia, 2015) en el que se dan pautas para que los/as familiares sepan cómo educar en redes sociales a los/as adolescentes y se comenta.</p> <p>Posteriormente, se introduce el tema del sexting mediante el vídeo <i>Mamá, hablemos de sexting</i> (Orange España, 2017). A continuación, se explican datos relevantes sobre la difusión de imágenes de contenido sexual por internet, así como algunos consejos para realizar sexting de una manera más segura. Posteriormente, se pregunta a los/as familiares si tratan estos temas en casa y cuáles son sus dificultades o reparos a la hora de hacerlo.</p>	<p>Dar información sobre el sexting y la difusión de imágenes sin consentimiento.</p> <p>Dialogar sobre formas de trabajar el tema en el contexto familiar.</p>	<p>Ficha II Formación para familias (Anexo 8)</p> <p>Dispositivo de reproducción online y proyector.</p>
III. Referentes de los/as adolescentes	10'	<p>Se exponen datos sobre los referentes de los/as adolescentes. A continuación, se pregunta qué aspectos consideran los/as familiares que valoran más los/as jóvenes. Después, se señala la falta de referentes femeninos en los contenidos educativos a través de datos. Finalmente, se anima a reflexionar en voz alta sobre las consecuencias que esto puede tener y la relación con los datos sobre aspiraciones.</p>	<p>Reflexionar sobre los referentes de los/as adolescentes.</p> <p>Mostrar la desigualdad en el currículo educativo.</p>	<p>Imagen <i>¿A quién quieren parecerse los/as adolescentes?</i> (Anexo 6).</p> <p>Ficha II Formación para familias (Anexo 8)</p>
IV. Productos culturales.	10'	<p>Se reproduce el vídeo <i>El papel de las mujeres en Hollywood según el test de Bechdel</i> (El Confidencial, 2020) y, después, se comenta. Se anima a los/as familiares a seleccionar con cuidado los productos culturales que se consumen en el contexto familiar y que se facilitan a los/as adolescentes, así como potenciar aquellos que fomentan buenos valores.</p> <p>Se muestra el vídeo <i>Ni malas, ni vuestras</i> (Devermut, 2019) en el que se recogen algunas canciones muy populares con contenido machista y se anima a reflexionar sobre ello.</p>	<p>Ilustrar la desigualdad de género en las películas.</p> <p>Demostrar la presencia de contenido machista en productos culturales.</p>	<p>Dispositivo de reproducción online y proyector.</p>

V. Cierre.	10'	Se distribuyen los cuestionarios de evaluación para que los/as familiares valoren la formación. Se abre turno de palabra para que puedan compartirse dudas y sensaciones. Al finalizar las intervenciones, se da por concluida la formación.	Evaluar la formación. Resolver dudas. Concluir la formación.	Cuestionario de evaluación para familias.
------------	-----	--	--	---

5.3. Formación para el alumnado

La educación afectivo-sexual es un ámbito del desarrollo de las personas que ha sido habitualmente descuidado desde la educación formal de los centros escolares. Aspectos como el amplio abanico de temas que abarca y la multitud de dimensiones personales a las que afecta, son motivos que han llevado a situar el foco de atención en su trabajo.

A continuación, se va a presentar la programación de actividades diseñadas para el curso de 2º ESO. La formación está organizada en 8 sesiones de una hora que serán impartidas en el horario de tutoría durante los meses de febrero y marzo. Se destinarán dos sesiones a cada bloque temático, del que se trabajará el contenido específico seleccionado para dicho curso. Este ha sido escogido según las necesidades del alumnado en función al rango de edad correspondiente.

PRIMERA SESIÓN: AUTOCONOCIMIENTO (I)				
Autoestima: El diálogo interno.				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
Introducción al taller de EAS	5'	El/la docente recuerda brevemente a qué se van a dedicar las próximas ocho sesiones de tutoría y el Diario de Aprendizaje que deberán llevar a cabo a lo largo de estas. Toda esta información debe haber sido debidamente explicada en una sesión anterior.	Recordar en qué consiste el proyecto que van a comenzar.	

I. Pensamientos erróneos	15'	<p>Esta actividad ha sido adapta del programa <i>Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes</i> del Ministerio de Sanidad y Consumo (Ruiz, 2004).</p> <p>Se comienza explicando qué son los pensamientos erróneos. Después, la clase se distribuye en grupos de tres o cuatro alumnos/as. A cada participante se le dará la plantilla de <i>Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos</i> para que puedan llevársela a casa al finalizar. Se reparte un párrafo a cada grupo en el que se expone una situación. Deben detectar los pensamientos erróneos que aparecen en el texto, así como señalar qué mecanismo se encuentra tras él, y sustituirlos por pensamientos positivos alternativos. Posteriormente, cada grupo lee y presenta al resto de la clase su trabajo. Finalmente, se reflexiona conjuntamente sobre la posible influencia de nuestros pensamientos en la autoestima.</p>	<p>Explicar los pensamientos erróneos y los distintos tipos que existen.</p> <p>Enseñar a detectarlos.</p> <p>Encontrar formas alternativas de pensamiento que sean más positivas.</p> <p>Reflexionar sobre la influencia de los pensamientos en la autoestima</p>	<p>Fotocopias de plantilla <i>Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos</i>. (Anexo 9)</p> <p>Párrafo de <i>Pensamientos erróneos</i>. (Anexo 10)</p>
Identidad: Los estereotipos y la expresión de género				
II. Dinámica: La caja de los géneros.	30'	<p>En la pizarra se dibujan dos cajas grandes y se pide al alumnado que vaya proponiendo objetos, actividades, características, profesiones, etc. que sean típicas de chicos y típicas de chicas. Dependiendo de cómo se desarrolle la actividad se hará hincapié en unos u otros aspectos de los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se destaca que todos/as compartíamos el mismo conocimiento. - Se revisan los ítems de cada caja y se reflexionan sobre cómo se valoran en la sociedad y sobre las similitudes y diferencias entre las cajas. - Se pregunta si su personalidad coincide con los ítems de su caja y si se consideran más o menos chicos/as por ello. - Finalmente se reflexiona sobre si estas cajas han permanecido constantes en el tiempo y el espacio y se ofrecen ejemplos. 	<p>Demostrar que los estereotipos no representan a realidad.</p> <p>Explicar el género no influye en la forma de ser de las personas.</p> <p>Reflexionar sobre el funcionamiento y las características de los estereotipos de género en la actualidad y en el curso de los años.</p>	<p>Pizarra y material para escribir en ella.</p>
III. Vídeo sobre estereotipos.	5'	<p>Se proyecta el vídeo <i>Romper estereotipos de género en los colegios</i> (El País, 2018) y se comenta brevemente con el alumnado.</p>	<p>Mostrar cómo los estereotipos aparecen a temprana edad.</p>	<p>Dispositivo de reproducción online y proyector.</p>
IV. Cierre	5'	<p>Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.</p>	<p>Repasar lo trabajado.</p> <p>Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje.</p>	

SEGUNDA SESIÓN: AUTOCONOCIMIENTO (II)				
Intimidad: Las redes sociales (RRSS)				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. ¿Qué es la intimidad?	10'	Se introduce la sesión definiendo el concepto de intimidad e informando al alumnado sobre sus derechos relacionados con la intimidad.	Introducir el concepto de intimidad.	
II. Vídeo sobre la información en las RRSS	15'	Se proyecta el vídeo <i>Tu vida en las redes sociales tiene público</i> (Orange España, 2020) y se comenta con la clase. Se pide que reflexionen de forma conjunta acerca de los peligros y las consecuencias que puede conllevar compartir determinada información en las rrss.	Concienciar sobre la cantidad de información que compartimos en internet, el alcance y las repercusiones que tiene.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
Cambios en la adolescencia				
II. Descubriendo los cambios.	10'	Se plantea al alumnado que diga en voz alta los cambios (emocionales, psicológicos, físicos o intelectuales) que sepa que se producen durante la adolescencia. El/la tutor/a matizará y completará sus respuestas, anotándolas en la pizarra. También añadirá aquellos que no se hayan mencionado.	Enumerar los cambios que tienen lugar durante la adolescencia. Concienciar acerca de las distintas dimensiones que pueden desarrollarse en esta etapa.	Pizarra y material para escribir en ella.
III. Dinámica: Desafíos en el cambio.	20'	Actividad adaptada del <i>Currículum en línea</i> del Ministerio de Educación del Gobierno de Chile. Se divide la clase en grupos de cuatro o cinco miembros. Disponen de diez minutos para reflexionar entre ellos acerca de los desafíos, retos y/o dificultades que pueden surgir a raíz de los cambios de los que se les ha hablado, así y anotarlos en un folio. Posteriormente, se vuelve al gran grupo y se propone que el alumnado comparta las dificultades, dudas o inquietudes que han comentado o a las que ellos/as se están enfrentando. El/la docente cerrará la actividad clarificando en el aula que el período de la adolescencia puede resultar difícil y que siempre que se necesite es recomendable acudir a alguna persona de referencia para compartir las dificultades y pedir ayuda. No están solos/as ni son los/as únicos/as que han pasado por ello.	Ofrecer al alumnado un espacio de diálogo en el que compartan sus experiencias, dudas e inquietudes sobre los cambios que están experimentando.	Folios y material para escribir en ellos.
IV. Cierre	5'	Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.	Repasar lo trabajado. Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje.	

TERCERA SESIÓN: SALUD AFECTIVO-SEXUAL (I)

Higiene: Hábitos de higiene

ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. Los hábitos de higiene	20'	Entre toda la clase, se enumeran y anotan en la pizarra todos los hábitos de higiene cotidianos y la frecuencia o el momento en el que deben realizarse. Se hace especial hincapié en aquellos más importantes en la etapa de la adolescencia. Posteriormente, en grupos de 3 o 4 personas, se elaboran murales en los que se refleje la información trabajada. Estos se colgarán en las aulas del resto de cursos.	Conocer los hábitos de higiene, el momento y la frecuencia de realizarlos.	Pizarra y material para escribir en ella. Cartulinas y material variado para dibujar y decorar.
II. Estar limpio/a en cualquier situación.	10'	Se mantienen los grupos de trabajo anteriores y se reparte a cada uno/a una situación de la vida cotidiana (ej. Ir al cine con mis amigos/as, acudir a una cita médica porque tengo otitis, etc.) El alumnado tendrá que enumerar las rutinas de higiene que deberían preceder a la actividad, resaltando aquellas de mayor relevancia si las hubiera.	Adaptar la higiene a las situaciones cotidianas. Adecuar la higiene a cada situación.	
Menstruación				
III. ¿Qué es la menstruación?	5'	Se plantea a la clase la siguiente pregunta: ¿Qué es la menstruación y qué sabéis sobre ella? Y se fomenta el debate entre el alumnado a raíz de las respuestas que den para detectar sus creencias. Finalmente, se explica la definición de la menstruación y su finalidad.	Conocer las creencias del alumnado acerca de la menstruación. Explicar la menstruación.	
IV. Descubriendo el ciclo menstrual	20'	Se proyecta una imagen de los órganos genitales externos fecundantes y se explican las partes que lo componen (útero, vagina, trompas de Falopio, etc.) A continuación, se enseña otra imagen con las fases del ciclo menstrual como apoyo visual a la explicación del/de la tutora. Finalmente, se reparte a cada alumno/a unas piezas con las distintas fases del ciclo menstrual y deben formar el puzzle y escribir el nombre de cada fase y pueden llevárselo a casa.	Enseñar los órganos genitales externos fecundantes. Explicar las distintas fases de la menstruación.	Imagen de los órganos genitales externos fecundantes. Piezas del puzzle recortadas.
V. Cierre.	5'	Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.	Repasar lo trabajado. Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje.	

CUARTA SESIÓN: SALUD AFECTIVO-SEXUAL (II)

Masturbación

ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. Introduciendo el tema de la masturbación.	15'	Se introduce el tema de la sesión preguntando al alumnado qué saben sobre la masturbación. El/la docente aprovecha las intervenciones para matizar sus respuestas, corregir los errores y desmentir los mitos que puedan surgir. A continuación, explica qué es la masturbación y abre un turno de palabra para que la clase formule las dudas que tenga al respecto.	Conocer la información que el alumnado tiene respecto a la masturbación. Corregir datos erróneos y proporcionar información veraz. Resolver las dudas que surjan a priori.	
II. Vídeo: ¿Ya te masturbaste hoy?	15'	Se proyecta el vídeo <i>¿Ya te masturbaste hoy?</i> (Eliot Channel Mx, 2017) en el que un adolescente habla sobre aspectos relacionados con la masturbación. A continuación, se deja un espacio para que el alumnado comente lo que le haya llamado la atención del vídeo o las dudas que le hayan surgido. Si el debate no es muy fluido, el/la docente puede introducir temas (ej. ¿las chicas también se masturban?).	Proporcionar más información al alumnado sobre la masturbación. Fomentar que entre ellos/as dialoguen sobre el tema.	Dispositivo de reproducción online y proyector.

Imagen corporal

III. Vídeo ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?	10'	Se proyecta el vídeo <i>Comfortable:50 people, 1 question</i> (Jubilee, 2014). A continuación, se fomenta que comenten el vídeo en gran grupo y expresen su opinión al respecto. ¿Tendrían ellos/as clara su respuesta?	Introducir el tema de los complejos y reflexionar sobre los propios.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
IV. Debate: Cambio de papeles.	15'	Dinámica adaptada de la guía <i>Vales más de lo que pesas</i> de Silvestre (2008). Con el objetivo de realizar un debate, se divide la clase por la mitad. Un grupo tendrá que reunirse y reflexionar sobre argumentos para defender el canon de belleza actual y la relevancia de la imagen física, mientras que el otro lo hará en contra. Tras unos minutos, tendrá lugar el debate. Finalmente, se eliminarán los roles y se pedirá que a la clase que exprese sus conclusiones al respecto.	Reflexionar sobre las ventajas e inconvenientes del canon de belleza actual y sus consecuencias.	
V. Cierre	5'	Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.	Repasar lo trabajado. Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje.	

QUINTA SESIÓN: RELACIONES SOCIALES, AFECTIVAS Y SEXUALES (I)

El apego: la amistad

ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. Amistad	20'	Se lleva a cabo una conversación grupal en la que el/la docente va introduciendo ciertas preguntas para que el alumnado comparta y debata las respuestas: - ¿Qué es la amistad? ¿Qué os aportan los/as amigos/as? ¿Cómo hay que comportarse con las buenas amistades? ¿En qué se diferencia un/a buen/a amigo/a de uno/a malo/a? ¿Es importante que todo el mundo tenga amigos/as? ¿Qué sentís hacia vuestros/as amigos/as? ¿Cómo se lo demostráis? Se aprovecha para enfatizar y matizar las respuestas que deben quedar claras. Se recomienda anotarlas en la pizarra.	Clarificar el concepto de amistad. Diferenciar los atributos presentes en una buena amistad de los que hay en las malas. Enfatizar la importancia de que todo el mundo tenga amigos/as. Hablar sobre formas de expresar el afecto en la amistad.	Pizarra y material para escribir en ella.
II. Dinámica: Te abro mis brazos.	10'	Se dispone al alumnado en círculo. Por turnos, cada estudiante tendrá que decir en voz alta algo que le haga estar triste/le enfade/le alegre/le de miedo... Del resto de compañeros/as, saldrán al centro aquellos/as que compartan ese sentimiento y se darán un abrazo intentando expresarse comprensión mutuamente.	Trabajar la cohesión del aula. Fomentar la expresión física del afecto. Aprender a compartir las emociones con otros/as.	
El apego: el amor.				
III. Clarificando conceptos sobre amor	5'	Se pide al alumnado que definan el amor. Posteriormente, se les preguntan si saben lo que es una relación tóxica y si lo pueden explicar.	Definir los conceptos de amor y relación tóxica.	
IV. Diferenciando amores.	10'	Se divide a la clase en grupos de 3 o 4 personas y se pide que reflexionen y redacten una lista con aspectos que caracterizan el amor bueno (sano) y otra con los del amor malo (tóxico). Tras unos minutos, se ponen ambas listas en común en el gran grupo y se comentan las conclusiones que hayan sacado.	Diferenciar entre el amor y las relaciones sanas y las tóxicas.	Folios y material para escribir en ellos.
V. Mitos del amor romántico.	10'	Se proyecta el vídeo <i>Los mitos del amor romántico</i> (Prisma Comunitario, 2017) para desmentir ciertos mitos sobre el amor que observamos en la sociedad desde temprana edad. Se va parando cada mito y desarrollándolo para poder resolver las dudas en el momento.	Conocer y desmentir los mitos del amor romántico más básicos.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
VI. Cierre	5'	Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.	Repasar lo trabajado. Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje.	

SEXTA SESIÓN: RELACIONES SOCIALES, AFECTIVAS Y SEXUALES (II)

Las relaciones sexuales				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. La diversidad afectivo sexual.	5'	Se pregunta a la clase si saben explicar lo que es la orientación afectivo-sexual y qué tipos hay. Se aprovechan sus respuestas para matizar y corregir y se van anotando claramente en la pizarra. A través de la asexualidad se clarifica el concepto de deseo sexual.	Definir la orientación afectivo-sexual y señalar las mayoritarias. Explicar el deseo sexual	
II. Las relaciones sexuales.	5'	A continuación, se pide que intenten explicar qué son las relaciones sexuales. A raíz de su definición se explica en la pizarra la diferencia entre relaciones sexuales personales (masturbación) e interpersonales y lo que abarcan.	Hablar sobre las relaciones sexuales.	
III. Dudas de la primera relación sexual.	15'	Se divide a la clase en grupos de 3 o 4 personas y se pide que elaboren una lista con las dudas que tengan de cara a una futura primera relación sexual. Además, tienen que añadir consejos que le darían a alguien que fuera a mantenerla. Después, se comentan y resuelven las dudas en gran grupo. Finalmente, se pide que realicen por grupos un mural en el que reflejen los consejos y las principales dudas resueltas para colgarlos en las clases de otros cursos.	Compartir y resolver dudas sobre la primera relación sexual.	Cartulinas, folios y material de decoración para mural.
Los límites				
IV. Aprender a decir no	5'	Se proyecta el vídeo <i>Aprender a decir no</i> de Fred Lammie (2015) y se comenta con el alumnado la importancia de poner límites y de expresar cuándo algo no te gusta, te incomoda o no te apetece realizarlo.	Aprender la importancia de decir no.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
V. Integrarlo en el día a día.	10'	Se deja un par de minutos para que cada estudiante piense alguna ocasión en su vida en la que hizo algo que no le apetece. Después se ponen en común expresando también por qué lo hicieron y cómo les hizo sentir.	Reflexionar sobre qué sentimos cuando hacemos algo que no queremos.	
VI. Consentimiento	15'	Se pregunta al alumnado si pueden explicar qué es el consentimiento y en qué situaciones se utiliza y se concreta sus implicaciones en las relaciones sexuales. A continuación, se proyecta el vídeo <i>Consentimiento Sexual Explicado con té</i> (May, 2018). Tras su visionado, se comenta su significado con la clase.	Explicar el consentimiento y, en particular, en las relaciones sexuales.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
VII. Cierre	5'	Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.	Repasar lo trabajado. Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje.	

SÉPTIMA SESIÓN: CULTURA Y SOCIEDAD				
Referentes				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. ¿A quién me gustaría parecerme?	10'	Se reparte una tarjeta a cada estudiante para que reflexione y escriba, de forma anónima, a una o dos personas a las que le gustaría parecerse cuando crezca. El/la docente las lee en voz alta y las anota en la pizarra. A continuación, se analizan conjuntamente los resultados mediante la formulación de preguntas ¿Existe diferencias de género?, ¿A qué se dedican?, ¿Qué características tienen en común?, etc.	Conocer los referentes que admiran los/as alumnos/as y analizarlos.	Pizarra y material para escribir en ella. Tarjetas de papel.
II. ¿Qué valora la sociedad?	10'	Usando ejemplos anteriores, se pregunta al alumnado qué tipo de atributos o características están bien o mal valorados según la sociedad. Se elaboran en la pizarra dos listas con las respuestas. Finalmente, se fomenta que los/as estudiantes debatan y se cuestionen las razones y su relevancia.	Destacar las características que valora la sociedad y cuestionar su relevancia.	Pizarra y material para escribir en ella.
III. Cómo afectan las redes sociales a la autoestima.	10'	Se reproduce el vídeo ¿Crees que los cánones de belleza afectan a tu autoestima? (Borra tus complejos, 2016) Y se comenta con los/as estudiantes para que reflexionen y compartan sus puntos de vista sobre los cánones de belleza.	Reflexionar sobre los cánones de belleza de la sociedad y su influencia en la autoestima de los/as adolescentes.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
IV. Medidas para influencia positiva de las redes	10'	Se muestran imágenes de personas jóvenes referentes por diversos motivos (estudios, descubrimientos, temas que tratan, colectivos a los que representan). Se comenta brevemente quién es esa persona, qué representa y la rrss que utiliza o el producto cultural que ofrece. (Asegurar la diversidad de género, lgtb,etnia, materias,etc).	Dar a conocer nuevos/as referentes para los/as jóvenes en rrss.	Ficha nuevos/as referentes. (Ver anexo 11) Proyector.
V. El test de Bechdel.	15'	Se pregunta al alumnado si piensa que el cine y la televisión contribuyen a la discriminación. A continuación, se reproduce el vídeo <i>El papel de las mujeres en Hollywood según el test de Bechdel</i> (El Confidencial, 2020) y se comenta con el alumnado. Se pide que para la siguiente sesión encuentren una película cada uno/a que pase el test de Bechdel y una que no lo haga.	Mostrar la desigualdad de género en la industria del cine. Explicar el test de Bechdel. Introducir el tema de la siguiente sesión.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
VI. Cierre.	5'	Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.	Repasar lo trabajado. Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje.	

OCTAVA SESIÓN: CULTURA Y SOCIEDAD (II)				
Las relaciones tóxicas en la ficción				
ACTIVIDAD	MIN.	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
I. Introducción	5'	Se recupera el tema de la última sesión y cada alumno/a presenta las películas que ha analizado.	Repasar y refrescar los contenidos de la última sesión.	
II. El cine y la literatura juvenil.	15'	Se reproduce el vídeo <i>Estereotipos y roles de género en el cine adolescente</i> (IES Itálica, 2017) y se pide al alumnado que anote las cuestiones que le llamen la atención. Tras el visionado, se comentan en gran grupo.	Mostrar los roles de género que perpetúan las películas y series adolescentes.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
III. Desmontando la ficción tóxica.	10'	Se organiza la clase en grupos de 3 o 4 personas y se pide que elijan alguna relación tóxica de la ficción y la analicen. Para ello se les ofrece una serie de preguntas: ¿Cómo es cada protagonista? ¿Por qué se enamoran? ¿Qué cosas buenas hace el/la uno/a por el/la otro/a? ¿Qué conductas tóxicas? Posteriormente, cada grupo presenta su análisis al resto de la clase.	Analizar las relaciones tóxicas de la ficción que conocen para desmontar detectar las características.	
El sexismo en la música				
Video	10'	Se pregunta al alumnado si creen que en las canciones también se transmiten valores sexistas. A continuación, se reproduce el vídeo <i>Ni malas, ni vuestras</i> (Devermut, 2019) y se comentan las impresiones que hayan tenido los/as estudiantes.	Mostrar los mensajes sexistas de la música comercial.	Dispositivo de reproducción online y proyector.
Hacer una canción romántica sana o reivindicativa del amor sano	10'	Se divide la clase en grupos de 3 o 4 y se pide que compongan una canción, del estilo que quieran, que reivindique el amor sano o luche contra los mensajes sexistas y tóxicos habituales. Podrán terminar la canción fuera de la sesión y presentarla al grupo en la próxima tutoría.	Reflexionar sobre mensajes positivos que se pueden transmitir en canciones.	
Cierre	10'	Se dedican los cinco últimos minutos a concluir la sesión pidiendo a cada alumno/a que comparta en voz alta algo nuevo que haya aprendido en el taller para facilitar la reflexión del Diario de Aprendizaje.	Repasar lo trabajado. Resumir y aportar ideas para el Diario de Aprendizaje. Valorar la formación	Cuestionarios de evaluación para el alumnado.

Como aditivo al taller de EAS que se ha presentado previamente, y con el objetivo de trabajar esta materia de forma transversal, se lanza la propuesta de incorporar pequeñas actividades o proyectos al resto de asignaturas curriculares que incluyan temáticas relacionadas. De esta forma, el alumnado recibirá los contenidos de EAS desde múltiples contextos y aprenderá a verlos integrados y combinados con su normalidad y no como algo

puntual o excepcional. A continuación se presentan varias propuestas de actividades para que inspiren al profesorado.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES TRANSVERSALES				
Trabajar la EAS desde otras materias				
ASIGNATURA	ACTIVIDAD	DESARROLLO	OBJETIVO	MATERIAL
Música y Tecnología o Audiovisuales.	Las mujeres en la historia de la música.	Se organiza la clase por grupos de 3 personas y se pide a cada uno que elabore un vídeo divulgativo original que ilustre la vida y obra de compositoras a lo largo de la historia como reivindicación a su invisibilización en los libros de texto. A cada grupo le será asignado una música. La duración máxima del vídeo será de 7 minutos y se dedicará una clase para su proyección en el aula.	Reivindicar la figura de la mujer en la historia de la música. Dar a conocer a mujeres relevantes de la historia. Aprender a manejar instrumentos de grabación y montaje audiovisuales. Desarrollar la creatividad del alumnado.	Dispositivo de grabación audiovisual. Ordenador con conexión a internet. Programa de montaje audiovisual.
Biología	Conocer nuestro cuerpo para disfrutar de nuestra sexualidad.	Actividad adaptada de Ramos (2011). Explicar con detalle cuerpos sexuados y la intersexualidad. Evaluar que el alumnado sepa distinguir y nombrar todas sus partes pidiendo que, por grupos de 3 o 4 personas, realicen el dibujo de un cuerpo humano sexuado con la genitalidad que elija cada grupo y nombrando sus partes. A continuación, deberán colorear las zonas del cuerpo con mayor excitabilidad. Se sugiere que utilicen los colores para indicar el grado de cada parte. Finalmente, cada grupo expondrá y explicará su trabajo.	Explicar los cuerpos sexuados y las partes que los forman. Dar a conocer la intersexualidad. No identificar una genitalidad con un género. Relacionar el cuerpo humano con el placer.	Cartulinas y material de dibujo y decoración.
Artes Plásticas	Rediseñando la publicidad.	Se reproduce en clase el vídeo <i>La cosificación de la mujer está en todos los mensajes de los medios de difusión</i> (Women not objects, 2017). Se pide al alumnado que se organice por parejas y cada una busque en internet dos anuncios sexistas y, utilizando la técnica del collage, diseñe su propio anuncio eliminando el machismo y desafiando estereotipos.	Mostrar el sexismo en la publicidad. Desarrollar la creatividad. Practicar la técnica del collage. Transgredir estereotipos.	Materiales para elaborar collages (recortes, texturas, tijeras, pegamento, etc.)
Inglés y Tecnología o Audiovisuales	La versión buena del amor.	Se divide a la clase en grupos de 4 o 5 personas y se pide que realicen un vídeo en inglés interpretando una escena de una película en la que se muestre el amor romántico. Después, deberán reformular el guion y volver a grabarla mostrando cómo sería esa relación sana.	Aprender a manejar la grabación y el montaje audiovisuales. Desarrollar la creatividad del alumnado. Escuchar, transcribir,	Dispositivo de grabación audiovisual. Ordenador con conexión a internet. Programa de

			aprender, escribir y hablar inglés.	montaje audiovisual.
Lengua y Literatura	Lecturas diversas.	Incluir entre las lecturas propuestas para el alumnado, literatura escrita por mujeres y personas del colectivo lgtb, racializadas o de distintas culturas o que trate estos temas en la trama. Se propone el libro <i>Sandra ama a Meike</i> de Marliese Arold.	Ampliar la diversidad de referentes del alumnado para que todos/as se sientan representados/as y puedan desarrollar su identidad.	

5.4. Cronograma

A continuación se presenta el cronograma que refleja la temporalización de las tres formaciones y su organización dentro del curso escolar.

		NOVIEMBRE			ENERO				FEBRERO				MARZO				
		SEMANAS			SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				
		2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
FORMACIÓN	BLOQUES																
DOCENTES	Género																
	Diversidad																
	Autoconocimiento																
	Salud																
	Relaciones																
	Cultura y sociedad																
	Evaluación taller																
FAMILIAS	Autoconocimiento																
	Salud																
	Relaciones																
	Cultura y sociedad																
	Evaluación taller																
ALUMNADO	Autoconocimiento																
	Salud																
	Relaciones																
	Cultura y sociedad																
	Evaluación taller																
	Evaluación alumnado																

6. Evaluación y seguimiento

6.1. Evaluación de la formación.

Con el fin de evaluar el trabajo realizado, se ha elaborado un cuestionario adaptado a cada formación. Los participantes tendrán que completarlos al final de la última sesión. Estos aportarán información acerca de aspectos como los contenidos, la metodología y el desempeño del/de la formador/a, entre otros. Se exponen a continuación:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN DEL PROFESORADO

1. Completa la siguiente tabla marcando la casilla que corresponda a tu experiencia personal respecto a la afirmación que se te presenta.

0 – No 1 – No lo suficiente 2 – Sí, pero necesita mejorar 3 – Sí

	0	1	2	3
Conozco y distingo los conceptos de autoconocimiento, autoestima y autoconcepto.				
Tengo herramientas para trabajar el autoconocimiento, la autoestima y el autoconcepto del alumnado en el aula.				
Se me ocurren distintas formas de fomentar el desarrollo pleno de la identidad del alumnado en el aula.				
Me veo capacitado/a para trabajar el tema de la intimidad, los medios de comunicación y las redes sociales con el alumnado en el aula.				
Conozco las repercusiones que la imagen corporal tiene en el alumnado y trabajo mis actitudes para no fomentarlas.				
Dispongo de herramientas para acompañar al alumnado en esta etapa de cambios (físicos, emocionales, psicológicos e intelectuales) y resolver sus dudas.				
Manejo información acerca de salud sexual (conocimiento de métodos anticonceptivos, ITS, etc.) para asesorar al alumnado.				
He aprendido a incluir perspectiva de género en mis prácticas docentes.				
Se me ocurren maneras de incluir la perspectiva de diversidad afectivo-sexual en mis prácticas docentes cotidianas.				
Me considero capaz de enseñar al alumnado cómo funciona el consentimiento, así como a poner límites y respetarlos.				
Conozco los componentes de una relación tóxica y puedo trabajar el tema con el alumnado en el aula.				
Soy consciente de las consecuencias de los estereotipos y roles de género en la socialización del alumnado y se me ocurren medidas para trabajarlo en el aula.				
Dispongo de conocimiento acerca de las relaciones sexuales personales e interpersonales y lo manejo con fluidez para poder explicárselo al alumnado y resolver sus dudas adecuadamente.				

He reflexionado acerca de cómo influye la cultura en la sexualidad, si lo hace de forma diferencial según distintos criterios y las consecuencias que tiene en el alumnado.				
Manejo información relativa al sexting y a la difusión de imágenes sin consentimiento y podría explicárselo al alumnado en el aula.				
Conozco cuáles son los/as referentes de los/as adolescentes y considero que puedo trabajar en el aula para mejorar su influencia.				
Dispongo de recursos para trabajar la desigualdad de género en el currículo de mi asignatura.				
He entendido la importancia de seleccionar adecuadamente los productos culturales que comparto con el alumnado.				

2. Completa la siguiente tabla marcando la casilla que corresponda a tu opinión o valoración respecto a la formación.

0 – No 1 – No lo suficiente 2 – Sí, pero necesita mejorar 3 – Sí

	0	1	2	3
Trata un amplio abanico de temas.				
El contenido se ajusta a las necesidades del profesorado.				
El contenido se ajusta a las necesidades del alumnado.				
Se ofrecen recursos y herramientas pedagógicas para trabajar en el aula.				
Los conocimientos adquiridos me resultará de utilidad.				
Las recomendaciones ofrecidas pueden incorporarse a mi práctica docente.				
El número de sesiones ha sido suficiente.				
Sería enriquecedor contar con más formaciones similares.				
El/la formador/a ha impartido las sesiones de forma adecuada.				

3. A continuación utilice el espacio en blanco para hacernos llegar su opinión o sugerir mejoras.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN PARA FAMILIAS

1. Completa la siguiente tabla marcando la casilla que corresponda a tu experiencia personal respecto a la afirmación que se te presenta.

0 – No 1 – No lo suficiente 2 – Sí, pero necesita mejorar 3 – Sí

	0	1	2	3
Conozco y distingo los conceptos de autoconocimiento, autoestima y autoconcepto.				
Tengo herramientas para trabajar el autoconocimiento, la autoestima y el autoconcepto de los/as adolescentes en casa.				
Sé cómo fomentar el desarrollo pleno de la identidad de los/as adolescentes en el contexto familiar.				
Soy consciente de los/as estereotipos y roles de género presentes en mi núcleo familiar y sé cómo trabajar para no perpetuarlos.				
Me veo capacitado/a para trabajar el tema de la intimidad, los medios de comunicación y las redes sociales en casa.				
Conozco las repercusiones que la imagen corporal tiene en los/as adolescentes y trabajo mis actitudes para no fomentarlas.				
Dispongo de herramientas para acompañar a los/as adolescentes en esta etapa de cambios (físicos, emocionales, psicológicos e intelectuales) y resolver sus dudas.				
Conozco los hábitos de higiene sobre los que hay que incidir especialmente en los/as adolescentes.				
Conozco información veraz sobre el ciclo menstrual y sé cómo tratar el tema con naturalidad y atender a los/as adolescentes en su proceso.				
Manejo información acerca de salud sexual (conocimiento de métodos anticonceptivos, ITS, etc.) para educar y resolver dudas a los/as adolescentes.				
Soy consciente de la influencia que la imagen corporal y los cánones de belleza tienen en los/as adolescentes y sé cómo trabajarlos con ellos/as.				
Me considero capaz de enseñar a los/as adolescentes cómo funciona el consentimiento, así como a poner límites y respetarlos.				
Conozco los componentes de una relación tóxica y las señales para detectarlas y puedo trabajar el tema en casa.				
Soy consciente de las consecuencias de los estereotipos y roles de género en la socialización de los/as adolescentes y se me ocurren medidas para trabajarlo en casa.				
Dispongo de conocimiento acerca de las relaciones sexuales personales e interpersonales y lo manejo con fluidez para poder explicárselo a los/as adolescentes y resolver sus dudas adecuadamente.				
He reflexionado acerca de cómo influye la cultura en la sexualidad, si lo hace de forma diferencial según distintos criterios y las consecuencias que tiene en los/as adolescentes.				
Manejo información relativa al sexting y a la difusión de				

imágenes sin consentimiento y puedo explicarlo en el contexto familiar.				
Conozco cuáles son los/as referentes de los/as adolescentes y considero que puedo trabajar desde casa para mejorar su influencia.				
Dispongo de recursos para trabajar la desigualdad de género en las dinámicas del contexto familiar.				
He entendido la importancia de seleccionar adecuadamente los productos culturales que comparto con los/as adolescentes.				

2. Completa la siguiente tabla marcando la casilla que corresponda a tu opinión o valoración respecto a la formación.

0 – No 1 – No lo suficiente 2 – Sí, pero necesita mejorar 3 – Sí

	0	1	2	3
Trata un amplio abanico de temas.				
El contenido se ajusta a las necesidades de los/as familiares.				
El contenido se ajusta a las necesidades de los/as adolescentes.				
Se ofrecen recursos y herramientas pedagógicas para trabajar los temas en el contexto familiar.				
Pienso que los conocimientos adquiridos me resultará de utilidad				
Las recomendaciones ofrecidas pueden incorporarse a la dinámica del contexto familiar.				
El número de sesiones ha sido suficiente.				
Sería enriquecedor contar con más formaciones similares.				
El/la formador/a ha impartido las sesiones adecuadamente.				

3. A continuación utilice el espacio en blanco para hacernos llegar su opinión o sugerir mejoras.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN

PARA EL ALUMNADO

1. **Completa la siguiente tabla calificando los siguientes aspectos relacionados con la formación, siendo 0 la peor puntuación y 5 la máxima.**

	0	1	2	3	4	5
La variedad de los temas						
El interés que tienen los temas para mí						
Lo entretenidas que me han parecido las actividades.						
La cantidad de cosas que he aprendido						
Me gustaría que hubiera más sesiones como esta.						
Lo necesario que considero hablar de este tipo de temas en el centro escolar.						
La incomodidad que me produce hablar de algunos temas de la formación						
La forma en que el/la docente ha llevado a cabo la formación.						

2. **A continuación utiliza el espacio en blanco para comunicarnos las dudas, sugerencias, opiniones o experiencias que te hayan surgido relacionadas con la formación.**

6.2. Evaluación del alumnado.

Además de evaluar la formación, se considera oportuno valorar qué ha aportado esta experiencia al alumnado, así como su implicación en él. Para ello, se les explicará en la sesión previa al inicio del taller que tendrán que desarrollar, a lo largo de las próximas ocho semanas, un Diario de Aprendizaje en el que se vea reflejado un trabajo reflexivo posterior al del aula. Para su desarrollo, se proporcionará a la clase una rúbrica sencilla con sugerencias sobre lo que pueden incluir en él (Véase Anexo 12).

Para aumentar su motivación e implicación, se informará de que el Diario de Aprendizaje será calificado de la siguiente manera: (++), (+), (-), (--), según el esfuerzo que refleje. Esta calificación será trasladada a todos/as sus profesores/as e influirá en la nota numérica de cada asignatura de forma positiva o negativa.

Se ha seleccionado el Diario de Aprendizaje por varias razones. En primer lugar, porque es una herramienta poco estructurada que posibilita al alumnado personalizar su contenido y estructura. Además, fomenta la reflexión, la implicación en las sesiones y el refuerzo de lo trabajado en ellas. Finalmente, es un medio cualitativo que facilita información al/a la docente sobre qué aspectos del taller funcionan y cuáles deben, por el contrario, mejorarse.

Referencias bibliográficas

- Afanador Contreras, M.I. y Caballero Badillo, M.C. (2012). La violencia sexual contra las mujeres. Un enfoque desde la criminología, la victimología y el derecho. *Reflexión Política*, vol.14(nº27), páginas 122 a 133. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=110/11023066009>
- Agresiones sexuales múltiples en España 2016-2019. (2020). Geoviolencia Sexual. Recuperado de <https://geoviolenciasexual.com/>
- Albundio, M.J. (2020, abril, 20). El mapa de las zonas erógenas. WebConsultas Healthcare, S.A. Recuperado de <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/sexologia/el-mapa-de-las-zonas-erogenas-12779>
- Antropología, Diversidad y Convivencia. (2013). Diversidad sexual y convivencia: una oportunidad educativa. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mPxo-cRtgg>
- Arraiz Argoitia, B. (2015). Guía para la incorporación de la perspectiva de género en el currículum y en la actividad docente de las enseñanzas de régimen especial y de formación profesional: propuestas concretas para Formación y Orientación Laboral (FOL) y Empresa e iniciativa Emprendedora (EIE). País Vasco. Recuperado de https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_comp_basicas/es_def/ad-juntos/curriculum/320006c_Pub_incorporacion_perspectiva_genero_curriculum_FP_r egimen_especial.pdf
- Ardila, H., Stanton, J., y Cubillos, S. (1993). Estrategia nacional “El SIDA tiene algo bueno”. Bogotá: Liga Colombiana de Lucha Contra el Sida.
- Asesoría Psicosocial del Centro Informajoven. (2019). Cambios en la pubertad y adolescencia. Murcia: Informajóven. Ayuntamiento de Murcia. Recuperado de https://www.informajoven.org/info/salud/K_7_7.asp
- Ayuntamiento de Madrid (2018). Distrito Chamartín. Madrid: *Portal web del Ayuntamiento de Madrid*. Recuperado de <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Chamartin/Chamartin/?vgnextfmt=default&vgnextoid=fea734d5320b8010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&vgnnextchannel=19e2ca5d5fb96010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

- Azqueta Chocarro, I. (2014). Educar en la diversidad afectivo sexual desde la familia.). Manual para monitor o monitora. Recuperado de https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2019/01/manual_monitor_educar_en_la_diversidad_afectivo-sexual_1.pdf
- Barragán, Fernando. (1999). Programa de Educación Afectivo Sexual. Educación Secundaria. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia e Instituto Andaluz de la Mujer, Junta de Andalucía.
- Barragán, M. F. (1991). La educación sexual: guía teórica y práctica. Barcelona: *Paidós*.
- Basallo, A. (2018). Alarmante aumento de las Infecciones de Transmisión Sexual en las consultas médicas y urgencias hospitalarias. España: UNIR revista. Recuperado de <https://www.unir.net/salud/revista/noticias/alarmante-aumento-de-las-infecciones-de-transmision-sexual-en-las-consultas-medicas-y-urgencias-hospitalarias/549203621596/>
- Bejarano Franco, M. T. y García Fernández, B. (2016). La educación afectivo-sexual en España. Análisis de las leyes educativas en el periodo 1990-2016. *Opción*. 32, páginas 756 a 789.
- Bejarano Franco, M. T. y Mateos Jiménez, A. (2015). La educación afectivo-sexual en el sistema educativo español: análisis normativo y posibilidades de investigación. Recuperado de <http://www.fepsu.es/file/8334-22122-1-SM.pdf>
- Bengoechea, M. Guía para la revisión del lenguaje desde la perspectiva de género. Recuperado de https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/pol_clau_guias_publicaciones/es_def/adjuntos/Guia_lenguaje_perspectiva_genero.pdf
- Bian, L., Leslie, S.J. y Cimpian, A. (2017) Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*, (355), p.389-391
- Borra Tus Complejos. (2016, mayo, 1). ¿Crees que los cánones de belleza afectan a tu autoestima? Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Q9tjmVLCvxA>
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Estados Unidos: Routledge.

- Calvo, S. (2017). Amor romántico, amor confluyente y amor líquido. Apuntes teóricos en torno a los sistemas sociales de comunicación afectiva. *Eikasia: revista de filosofía*, núm. 77, páginas 141 a 151. Recuperado de <http://revistadefilosofia.com/77-07.pdf>
- Charpentier, D. (2020, marzo, 5). Relaciones tóxicas en la adolescencia: las señales que evidencian el abuso. BiobioChile.cl. Recuperado de <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/padres-e-hijos/2020/03/05/relaciones-toxicas-en-la-adolescencia-las-senales-que-evidencian-el-abuso.shtml>
- Colectivo Harimaguada. (1994). Carpetas didácticas de Educación Afectivo Sexual (Infantil, Primaria y Secundaria), Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes, Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. Recuperado de <https://www.harimaguada.org/portfolio-items/carpeta-didactica-de-educacion-afectivo-sexual-educacion-primaria-6-12-anos/>
- Colectivo Harimaguada (2008). Sexpresan. Multimedia para la educación afectivo-sexual. Recuperado de <http://www.harimaguada.org/sexpresan/>
- Copa menstrual [@femmycup]. (2019, julio, 3). Síndrome del Ovario Poliquístico. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/Bzdr5Z6gSaV/>
- Contraceptive Action Plan (CAP). (2019). Tu cuerpo, tu método anticonceptivo. Imagen. Recuperada de <https://studylib.es/doc/5359044/tu-cuerpo.-tu-m%C3%A9todo-anticonceptivo>
- Crónicas. (2019, abril, 4). Vidas trans. Recuperado de <https://www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-vida-trans/5120120/>
- Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, núm. 89, de 15 de abril de 2019, páginas 10 a 38. Recuperado de https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2019/04/15/BOCM20190415-1.PDF
- Devermut. (2019, marzo, 8). Ni malas, ni vuestras, 8M 2019. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=uhE8dV0KjbE>

- Durex. (s.f.). Cómo se transmiten las enfermedades de transmisión sexual. España: Durex. Recuperado de <https://www.durex.es/blogs/ets/como-se-transmiten-las-enfermedades-de-transmision-sexual>
- Educa 2020 y Fundación Axa. (2017). El futuro laboral de los jóvenes. Recuperado de <https://www.axa.es/fundacion/foro-de-debate/educa-20.20>
- El Confidencial. (2020, febrero, 8). El papel de las mujeres en Hollywood según el test de Bechdel. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=4VgUWgU_Xhc
- El País. (2018, mayo, 22). Romper estereotipos de género en los colegios. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FtGcYjr0gPc>
- El valle de la igualdad. (2018, febrero, 14). Mitos del amor romántico. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=q_CQUYsDqu8
- Eliot Channel Mx. (2017, marzo, 2). ¿Ya te masturbaste hoy? Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BU4YVueNBIA>
- Emakunde: Instituto Vasco de la Mujer. (1992). ¿Transmitimos valores sexistas a través de los libros de texto?. País Vasco. Departamento de Educación. Recuperado de http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_folletos/es_emakunde/adjuntos/folletos.e01.transmitimos.valores.sexistas.a.traves.de.los.libros.de_texto.pdf
- Emakunde: Instituto Vasco de la Mujer. (1993). Cómo elaborar y seleccionar materiales coeducativos. País Vasco. Departamento de Educación. Recuperado de http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_folletos/es_emakunde/adjuntos/folletos.e02.como.elaborar.y.seleccionar.materiales.coeducativos.pdf
- Espada, J.P. y Morales, A. (2019). Comportamientos sexuales en nuestros jóvenes: de la salud al riesgo. *Revista de Estudios de Juventud: La salud afectivo-sexual de la juventud en España, n° 123*, páginas 31 a 46. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/01/revista_injuve_123.pdf
- Espada, J.P, Morales, A., Orgilés, M. y Méndez, X. (2018). Competencias para Adolescentes con una Sexualidad Saludable. *Pirámides*.

Estadísticas. (2020). Observatorio de Violencia. Recuperado de <http://observatorioviolencia.org/>

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales. (2010). Unidades didácticas para el tratamiento de la diversidad afectivo-sexual en el Área de la Religión Católica. Recuperado de <http://www.felgtb.org/temas/educacion/documentacion/secundaria/i/2281/448/unidades-didacticas-para-el-tratamiento-de-la-diversidad-afectivo-sexual-en-el-area-de-religion-catolica>

Fernández-Fuertes, A., Carcedo, R., Orgaz, B. y Fuertes, A. (2018). Sexual coercion, perpetration and victimization: Gender similarities and differences in adolescence. *Journal of Interpersonal Violence*, vol. 33(nº16), páginas 2467 a 2485.

Fred Lammie. (2015, junio, 14). Aprender a decir no. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=57vsC8WnQpM>

García, S. (2017). Diferencias entre flujo vaginal y lubricación. España: Cuidate Plus. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/femenina/2017/12/29/diferencias-flujo-vaginal-lubricacion-152190.html>

Giddens, A. (1992). La transformación de la intimidad: sexualidad amor y erotismo en las sociedades modernas. *Madrid: Cátedra*.

Gómez-Zapiain, J. (2000). Educación afectivo-sexual. *Anuario de sexología*, núm. 6, páginas 41 a 56. Recuperado de <https://sexologiaenredessociales.files.wordpress.com/2013/08/a6-3-gomez.pdf>

Gómez-Zapiain, J. (2013). Sexumuxu. Recuperado de <https://www.osakidetza.euskadi.eus/informacion/sexu-muxu/r85-cksalu04/es/>

Hacer familia (2015, diciembre, 13). Redes sociales y adolescentes: cómo educar para un buen uso. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bvuLypXZPCc>

IES Itálica. [La Luciérnaga Comunicación] (2017, noviembre, 3). Estereotipos y roles de género en el cine adolescente. Vídeo participativo I.E.S Itálica. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0A1RCwJjkoE>

INJUVE. (2017). Informe Juventud en España 2016. Recuperado de <http://www.injuve.es/sites/default/files/2017/24/publicaciones/informe-juventud-2016.pdf>

Jubilee. (2014, octubre, 29). Comfortable:50 people, 1 question. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=f0tEcxLDDd4>

Lameiras, M., Rodríguez, Y., Ojea, M., y Dopereiro, M. (2004). Programa AGARIMOS: Programa coeducativo de desarrollo psicoafectivo y sexual. Madrid: *Pirámide*.

Lena, A., González, A., Fernández, A. B., et al. (2007). Ni ogros ni princesas. guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Oviedo: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Recuperado de <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/fuentes1.asp?sec=24&subs=186&cod=1594&page=>

Ley 2/2016, de 29 de marzo, de Identidad y Expresión de Género e Igualdad Social y no Discriminación de la Comunidad de Madrid. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, núm. 98, de 26 de abril de 2016, página 837. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2016/BOE-A-2016-6728consolidado.pdf>

Ley 3/2016, de 22 de julio, de Protección Integral contra la LGTBIfobia y la Discriminación por Razón de Orientación Sexual en la Comunidad de Madrid. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, núm. 190, de 10 de agosto de 2016, páginas 11 a 40. Recuperado de https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2016/08/10/BOCM20160810-1.PDF

Ley 4/2005, de 18 de febrero, para la Igualdad de Mujeres y Hombres. Boletín Oficial de la Comunidad del País Vasco, núm. 42, de 02 de marzo de 2005. Boletín Oficial del Estado, núm. 274, de 14 de noviembre de 2011. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2011/BOE-A-2011-17779-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. Boletín Oficial del Estado, núm. 238, de 4 de octubre de 1990, páginas 28927 a 28942. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1990-24172>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, núm. 106, de 4 de mayo de 2006, páginas 17158 a 17207. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-7899>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013, páginas 1 a 64. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886consolidado.pdf>

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Boletín Oficial del Estado, núm. 313, de 29 de diciembre de 2004, páginas 42166 a 42197. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A2004-21760&p=20180804&tn=0>

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Boletín Oficial del Estado, núm. 71, de 23 de marzo de 2007, páginas 12611 a 12645. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Llaneras, K. y Pérez, J. (2017 julio 29). Yo de mayor quiero parecerme a Amancio Ortega. El País. Recuperado de https://elpais.com/politica/2017/07/21/actualidad/1500654818_341856.html

Llaneras, K. y Pérez, J. (2017 julio 29). Los adolescentes de hoy conservan los roles de género de generaciones anteriores. El País. Recuperado de https://elpais.com/politica/2017/07/21/actualidad/1500656062_303718.html

López, M. (2013). Los tres estados de la Autoestima.

López Navajas, A. y López García-Molins, A. (2009). La Presencia de las Mujeres en la E.S.O. Recuperado de <http://meso.uv.es/informe/index.php>

López Soler, N. (2003). Curso de Educación Afectivo-Sexual. Libro de Teoría. A Coruña: Ed. *Netbiblo S.L.*

López-Sanchez, F. (1990). Educación sexual. Madrid: Ed. *Fundación Universidad*.

Maestre, M. [@hablemosdelamujer]. (2020, enero, 27). Ciclo menstrual: fase folicular. Recuperado de https://www.instagram.com/p/B71VY_lLaD5/

- Maestre, M. [@hablemosdelamujer]. (2020, enero, 27). Ciclo menstrual: ovulación. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/B71XoxvIa5Q/>
- Maestre, M. [@hablemosdelamujer]. (2020, enero, 28). Ciclo menstrual: fase lútea. Recuperado de https://www.instagram.com/p/B73_hLTFIkX/
- Margulis, M. (2003). *Juventud, cultura, sexualidad: la dimensión cultural en la afectividad y la sexualidad de los jóvenes de Buenos Aires*. Buenos Aires, Argentina. Ed. Biblos.
- Martínez, J.L. (2019). Educación de la sexualidad: estado actual y propuestas de futuro. *Revista de Estudios de Juventud: La salud afectivo-sexual de la juventud en España*, n° 123, páginas 121 a 138. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/01/revista_injuve_123.pdf
- Martínez, T. (2016). *Respetando la intimidad: protección y trato cálido*. Oviedo: Consejería de Servicios y Derechos Sociales del Principado de Asturias. Recuperado de http://movil.asturias.es/Asturias/descargas/PDF_TEMAS/Asuntos%20Sociales/Calidad/2016_11_22_guia_intimidad_proteccion_y_trato_calido.pdf
- Martínez-Álvarez, J. L., Carcedo, R. J., Fuertes, A., Vicario-Molina, I, Fernández-Fuertes, A. y Orgaz, M.B. (2012). Sex education in Spain: Teacher's views of obstacles. *Sex Education: Sexuality, Society and Learning*, n°12, pág 425 a 436.
- May, E. y Blue Seat Studios. [Asierka Fandub]. (2018, enero, 6). Consentimiento Sexual Explicado con Te (doblaje español). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8>
- Mayo Clinic. (2019). Enfermedades de transmisión sexual. EEUU: Mayo Clinic. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240>
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y Autoestima. *Revista digital para profesionales de la enseñanza* (n°5). Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Oliva, A. (2011). Apego en la adolescencia. *Acción Psicológica*, vol.8, n°2, pág. 55 a 65. Recuperado de

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/16925/file_1.pdf;jsessionid=FAAB572D9871C7F3BB9590BB6CC46FAE?sequence=1

Orange España. (2020, febrero, 10). Tu vida en las redes sociales tiene público. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBU&list=PLAprzBkJhoz5ZNQCLQyKFaMhweRIILEWv&index=2>

Orange España. (2017, septiembre, 27). Mamá, hablemos de sexting. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=5MqFmZAzKlw&list=PLAprzBkJhoz5ZNQCLQyKFaMhweRIILEWv&index=48>

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002, Geneva*. Ginebra. Recuperado de

https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Sexual health, human rights and the law*. Ginebra.

Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Ginebra. Recuperado de

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>

Parker, R, Wellings, K y Lazarus, J.V (2009). Sexuality education in Europe: an overview of current policies. *Sex Education: Sexuality, Society and Learning*, vol. 9 (nº.3), páginas 227 a 242. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1080/14681810903059060>

Pérez, A. B., y Candel, R. V. (2015). Estudio de las conductas de riesgo en las prácticas sexuales de los adolescentes. *Enfermería integral* núm.109, páginas 19 a 26.

Portal Estadístico Violencia de Género. (2020). Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Recuperado de <http://estadisticasviolenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/>

Principios de Yogyakarta. Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de Derechos Humanos en relación con la orientación sexual e identidad de género.

(2007). Recuperado en http://yogyakartaprinciples.org/wpcontent/uploads/2016/08/principles_sp.pdf

Prisma Comunitario (2017, enero, 24) Los mitos del amor romántico. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tW-fGEt6Bwk>

Ramos, V. (2011). Técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con adolescentes y jóvenes. Uruguay: Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). Recuperado de <http://ceip.edu.uy/IFS/documentos/2015/sexual/materiales/XX-tecnicas-grupales-para-el-trabajo-en-sexualidad-con-adolescentes-y-jovenes/XX-tecnicas-grupales-para-el-trabajo-en-sexualidad-con-adolescentes-y-jovenes.pdf>

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Boletín Oficial del Estado, núm. 3, de 3 de enero de 2015, páginas 169 a 546. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>

Revista Iberoamericana de Estudios en Educación, vol.10 (nº 2), páginas 1507 a 1522. Recuperado de <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/8334>

Rosen, J.C. (1992). *Body image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders*. Washington D.C.: Hemisphere Publishing Corporation.

Ruíz, P.J. (2004). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de Promoción de la Salud Mental para Adolescentes y padres de Adolescentes. España: Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/AdoCompleto.pdf>

Saldarriaga, L.M. (2003). *Vínculo de apego y relaciones de amistad en la adolescencia* (tesis de maestría). Universidad de los Andes, Bogotá.

Salvarezza, L. (1999). *Psicogeriatría*. Buenos Aires: Paidós.

Sanitas. (s.f.). El ciclo de respuesta sexual. España: Sanitas. Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/vida-sexual/ciclo-respuesta-sexual.html>

- Sexualidad MedicinaTV. (2015, febrero, 27). 5 mitos sobre la masturbación. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BmoWwE4B9PQ>
- Sigmados. (2019). Encuesta nacional sobre sexualidad y anticoncepción entre los jóvenes españoles (16-25 años). Recuperado de <http://sec.es/encuesta-nacional-sobre-sexualidad-y-anticoncepcion-entre-los-jovenes-espanoles-16-25-anos/>
- Silvestre, J. (2008). Una guía para la prevención: Insatisfacción corporal y trastornos de la conducta alimentaria: Vales más de lo que pesas. Mérida: Consejo de la juventud de Extremadura. Recuperado de <https://www.cjex.org/wp-content/uploads/2016/11/Guia-Anorexia-y-Bulimia.pdf>
- STEILAS. (2015). GUÍA de Género y Diversidad Sexual. Recuperada de <https://steilas.eus/files/2015/05/GUIA-diversidad-sexual-y-genero.-STEILAS-2015.pdf>
- Vaccaro, S. (2005) ¿Qué hacer si mi hija ha sido maltratada? Madrid: Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres. Recuperado de https://drive.google.com/drive/folders/1Z5_LCQISoQUwVEspFm6inxDM5mjxiUVQ
- Venegas, M. (2011). El modelo actual de educación afectivosexual en España. El caso de Andalucía, *Revista Iberoamericana de Educación*, vol. 55 (nº3), páginas 1 a 10. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/3686Venegas.pdf>
- Venegas, M. (2017). Coeducar las relaciones afectivosexuales para promover la igualdad de género y la justicia social. *Revista Interacional de Educación para la Justicia social*, vol. 6 (nº2), pág. 13-28. Recuperado de <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/8589/8944>
- Vicario-Molina, I. y Avelino, A. (2019). Comportamiento agresivo en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes. ¿Qué elementos son útiles para su identificación y prevención? *Revista de Estudios de Juventud: La salud afectivo-sexual de la juventud en España*, nº123, páginas 93 a 108. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/01/revista_injuve_123.pdf
- Women not objects. [Cristian G. TV Oficial]. (2017, enero, 11). La cosificación de la mujer está en todos los mensajes de los medios de difusión. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kB1xA7CMVg0>

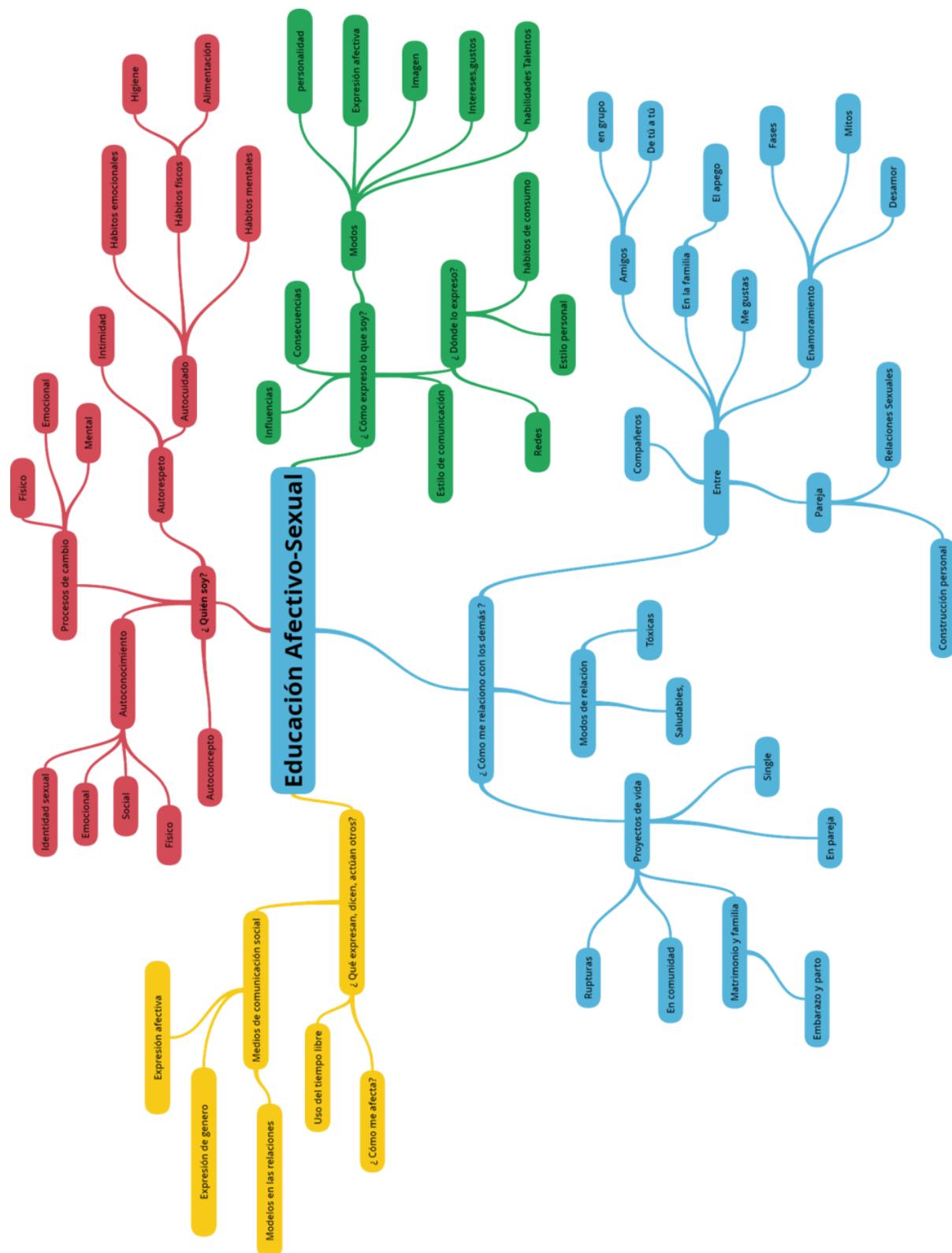
Women not objects. [WomenNotObjects]. (2016, marzo, 8). #IStandUp Against the Harm Caused By Objectification of Women in Advertising. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1O4ycTml7fk>

Anexos

Anexo 1. Tabla comparativa de programas de EAS. Elaboración propia.

		SEXUMUXU	SEXPRESAN	NI OGROS NI PRINCESAS	AGARIMOS	CARPETA DIDÁCTICA DE EAS
AÑO		2013	2008	2007	2004	1994
AUTORÍA		Gómez-Zapiain	Colectivo Harimaguada	Lena et al	Lameiras, Rodríguez, Ojea y Dopereiro	Colectivo Harimaguada
LUGAR		País Vasco (España)	Islas Canarias (España)	Asturias (España)	Galicia (España)	Islas Canarias (España)
DESTINATARIOS/AS	ALUMNADO					
	PROFESORADO					
	FAMILIAS					
ETAPA EDUCATIVA	E. INFANTIL					
	E. PRIMARIA					
	ESO					
	BACH/FP					
FORMATO	ANALÓGICO					
	MULTIMEDIA					
PERSPECTIVA DE GÉNERO						
PERSPECTIVA DE DIVERSIDAD						
TEMÁTICAS	CONOCIMIENTO DE UNO/A MISMO/A					
	SALUD					
	RELACIONES SOCIALES					
	RELACIONES AFECTIVAS					
	RELACIONES SEXUALES					

Anexo 2. Líneas de actuación. Elaborada por el DO del Colegio Cardenal Spínola.



Anexo 3. Fichas Formación del profesorado.

FICHA I: PRIMERA SESIÓN. CONTENIDO TRANSVERSAL

Bloque I. Perspectiva de género

Actividad I. Introducción al concepto

❖ Definición de perspectiva de género.

Se propone utilizar la reflejada en la Ley 4/2005, de 18 de febrero de la Comunidad Autónoma del País Vasco según la cual la perspectiva de género es: “La consideración sistemática de las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorporando objetivos y actuaciones específicas dirigidas a eliminar las desigualdades y promover la igualdad”.

❖ Datos de actualidad sobre desigualdad de género en España.

Deberán modificarse para ajustarse a la actualidad del momento en que se imparta el taller. Se proponen los siguientes:

- La escasa aparición de mujeres en los contenidos del currículo escolar: por ejemplo, la mención de mujeres en Lengua y Literatura es de un 12%, y en Ciencias Sociales corresponde a un 7%.
- Según el estudio de Llaneras y Pérez (2017), las chicas elijan referentes masculinos y, sin embargo, los chicos no femeninos.
- El estereotipo de que los niños son más hábiles intelectualmente que las niñas aparece muy pronto y tiene una gran repercusión sobre las aspiraciones profesionales de las mujeres (Bian, Leslie y Cimpian, 2017).
- En las niñas, a una edad tan temprana como los seis años, se encuentra una menor tendencia a pensar que las personas de su mismo género pueden ser brillantes, en comparación con los niños de su edad (Bian, Leslie y Cimpian, 2017).

Actividad II. Pautas para incluir la perspectiva de género de forma transversal.

La mayor parte de ellas se han seleccionado de la Guía de Arraiz (2015), cuya lectura íntegra se recomienda a los/as participantes para mayor profundización. Éstas son:

- **Los ejemplos:** incluir referencias en los que tanto chicas como chicos desarrollen todo tipo de actividades y roles. Para ello hay que evitar utilizar ejemplos en los que se perpetúen los roles de género e incluso, fomentar su transgresión (ej. A la hora de analizar sintácticamente una oración, es mejor elegir “*El trabajo que desempeña la madre de Juan es muy peligroso*” que “*La comida que prepara la madre de Juan está riquísima*”).

Un ejercicio interesante para sacar a relucir los ejemplos que resultan inadecuados es *La prueba de la inversión*, que consiste en cambiar el género al sujeto de una oración. De este modo se puede comprobar que es apropiado si tiene sentido para ambos o, por el contrario, no lo es si en al cambiarlo no lo tiene. Resulta bastante curioso aplicarlo a los titulares de publicaciones y/o eslóganes publicitarios.

- **El uso del espacio:** intentar que la distribución de los espacios sea equitativa. Es una oportunidad en asignaturas como la Educación Física, donde se debe involucrar y ofrecer oportunidades igualitarias tanto a chicos como a chicas en diversos deportes (ej. Organizar siempre equipos mixtos, no permitir que los chicos monopolicen la participación en deportes como el fútbol ni las chicas en actividades como la danza, dar la misma importancia a todas las habilidades físicas y no fomentar las comparaciones entre alumnos sino el progreso individual). Otro momento clave es el recreo, proponer distintas actividades en las que se utilicen los espacios, de forma que todos los intereses se vean estimulados,

y fomentar la participación mixta en ellas.

- **Revisar el currículo:** dar visibilidad a las mujeres que fueron relevantes en distintos ámbitos a lo largo de la historia. Una buena práctica es incluirlas en los contenidos de las distintas asignaturas que se imparten. Es importante que sean material de estudio, del mismo modo que lo son los referentes masculinos, y que no sean presentadas en unidades aparte y descontextualizadas. (ej. incluir en el estudio de la Generación del 27 de Lengua y Literatura a escritoras coetáneas como Clara Campoamor, Zenobia Camprubí, Rosa Chacel, María Zambrano, etc. Incluir en el estudio de la música clásica en la asignatura de Música a mujeres como Barbara Strozzi y Elizabeth Jaquet de la Guerre en el s. XVII, coetánea de Vivaldi y Monteverdi, o Marianne von Martines, del s. XVIII, contemporánea de Haydn, Mozart y Beethoven, entre muchas otras). Para facilitar este trabajo se ofrecen varios recursos:
 - Una herramienta multimedia desarrollada por López Navajas y López García-Molins (2009) llamada *La presencia de las mujeres en la ESO* que consiste en un buscador que proporciona un listado de las mujeres que aparecen mencionadas en algunos libros de texto correspondientes a la etapa de Secundaria, todas ellas organizadas por curso y asignatura. Es importante destacar que no es un listado completo, pero puede servir como un buen punto de partida desde el que empezar.
 - El documento *¿Transmitimos valores sexistas a través de los libros de texto?* elaborado por el Instituto Vasco de la Mujer (1992) puede servir de guía para evaluar los libros de texto.
- **Potenciar la elección de materiales y libros de texto inclusivos y coeducativos:** a la hora de seleccionar recursos de apoyo para el proceso de enseñanza-aprendizaje es imprescindible. Se propone la lectura del documento *Cómo elaborar y seleccionar materiales coeducativos* del Instituto Vasco de la Mujer (1993) para aprender cómo llevar a cabo este recurso de forma adecuada.
- **Realizar un uso inclusivo de las imágenes:** esto empieza por evitar imágenes sexistas, entre las que se incluyen aquellas que cosifican y/o denigran a la mujer o que reflejan roles y situaciones estereotipadas. En su lugar, incluir imágenes en las que mujeres y hombres desempeñen todo tipo de roles sin distinción e, incluso, fomentar el uso de las que transgredan estereotipos.
- **Lenguaje inclusivo:** como herramienta que da forma y modifica nuestra realidad, el lenguaje es una herramienta muy poderosa que puede ser utilizada en el proceso de reducir las desigualdades de género. El uso del género neutro o del femenino y masculino al dirigirse a los/as alumnos/as hace que el género femenino gane protagonismo y visibilidad. Para un mayor conocimiento del tema se recomienda la *Guía para la revisión del lenguaje desde la perspectiva de género* de Bengoechea.
- **Realizar una orientación académico-profesional no sexista:** a la hora de tomar decisiones acerca de su futuro académico o laboral, se debe proporcionar la misma orientación para alumnas y alumnos. Esto incluye factores como un acceso igualitario tanto a la información como a los ámbitos y empresas que ofertan prácticas, un trabajo previo de visibilidad de referentes masculinos y femeninos en todas las áreas y una oportunidad de estimulación semejante hacia diversas actividades.
- **Figura referente:** no se debe perder de vista que el profesorado es un modelo de referencia para el alumnado. Por ello es especialmente importante realizar un esfuerzo por ejercer un papel coherente con los valores que predicamos. Esto será difícil de conseguir si no se interiorizan y practican las indicaciones facilitadas.

Bloque II. Perspectiva de diversidad afectivo-sexual y familiar

Actividad I. Vídeo introductorio

Diversidad sexual y convivencia: una oportunidad educativa (Antropología, Diversidad y Convivencia, 2013)

Enlace al vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=mPxo-cRtgg>

Actividad IV. Pautas para incluir la perspectiva de diversidad de forma transversal.

- **Referentes y modelos:** una forma de ampliar el conocimiento sobre la diversidad e incorporarlo a la realidad cotidiana del alumnado es incluir personajes diversos que puedan servir de modelos. Esto puede hacerse a través de la literatura, incorporándolo al temario, con las visitas y actividades fuera del centro que se programen, etc. (ej. Incluir lecturas en las que existan personajes LGBTIQ+ y visibilizar los personajes históricos que pertenecieron al colectivo) Para mayor información, se recomienda la *GUÍA de Género y Diversidad Sexual* de STEILAS (2015, p.12) en la que se sugiere cómo orientar las distintas asignaturas hacia una perspectiva más diversa.
- **Ejemplos:** cuidar los ejemplos utilizados para no caer en la cisheteronormatividad. (ej. Incluir en el enunciado de los problemas de matemáticas “Las madres de Iván cultivan ocho kg...” o “El novio de Javier guarda treinta monedas...”).
- **Lenguaje inclusivo:** en el camino de construir una realidad inclusiva, la herramienta que supone el lenguaje nos ayudará a minimizar la exclusión y la discriminación. Por ejemplo, en el ámbito educativo es importante priorizar el uso de la palabra *familias* o *familiares* en lugar de utilizar *padres* y *madres* ya que aporta un matiz más general y funciona como término paraguas con el que mucha menos gente se queda fuera. De esta manera evitamos que un/a estudiante que, por cualquier motivo, no encaje en el modelo familiar compuesto por madre y padre pueda sentirse excluido del resto.
- **Asumir características sobre el alumnado:** el profesorado debe revisar algunas de sus acciones más automáticas, como presuponer la orientación afectivo-sexual de las personas dentro del aula (ej. Preguntar a un alumno “¿te gusta alguna chica?, y viceversa). Revertir este proceso puede resultar beneficioso si se convierte en una oportunidad de visibilidad de la diversidad (ej. Si la misma pregunta se formulara como “¿te gusta algún chico o chica de la clase?” o, simplemente “¿te gusta alguna persona de la clase?”).
- **Posicionamiento:** hacer explícita una actitud de tolerancia cero a cualquier conducta despectiva y de acoso hacia cualquier compañero/a. Informar de que tampoco se permitirá ningún tipo de discriminación, especificando aquella relacionada con la orientación afectivo-sexual y la identidad de género. Fomentar que la clase sea un espacio seguro y libre en el que dispongan de recursos y de personas a las que acudir si consideran que lo necesitan. Las conductas de acoso escolar disminuyen en ambientes en los que se rechazan de forma explícita.

FICHA II: SEGUNDA SESIÓN. CONTENIDO ESPECÍFICO

Bloque I. Autoconocimiento

Actividad I. Conceptos.

- ❖ Definiciones propuestas:
- **Autoconocimiento:** es un proceso reflexivo a través del cual se adquiere la noción de la propia persona y sus cualidades y características. Se compone de diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación (Navarro, 2009).
- **Autoconcepto:** es la imagen que engloba pensamientos y sentimientos de uno/a mismo/a. Incluye dos dimensiones: la cognitiva (creencias como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que uno/a

considera que posee) y la evaluativa (la autoestima) (Salvarezza, 1999, p.98).

- **Autoestima:** Es la valoración que una persona hace de sí misma a partir de su autoconcepto. Conlleva una serie de emociones asociadas que variarán dependiendo de si esta valoración es positiva o negativa. La autoestima tiene una gran influencia en la conducta de la persona y determinará cómo se comporta ante las situaciones y cómo se relaciona con los/as demás (López, 2013).

❖ Claves para el profesorado.

- Durante esta etapa, es importante cuidar que el autoconcepto de cada adolescente tenga suficientes **atributos positivos** y no se encuentre distorsionado, sino que se ajuste a la realidad.
- En la práctica docente diaria **evitar utilizar etiquetas** con el alumnado. Esto requiere poner especial atención para no usar frases como: “*A Alejandro no se le dan bien las matemáticas*”, “*Las chicas tienen menos fuerza que los chicos*”, “*Nerea es muy traviesa*”. Los/as estudiantes irán incorporando a su autoconcepto todas las afirmaciones sobre ellos/as que les transmitamos y esto podrá conllevar serias repercusiones en su autoestima y en su conducta futura.
- La autoestima es muy sensible a los **reforzadores sociales**. Es importante priorizar y recordar a cada alumno/a sus puntos fuertes y felicitarle/a por sus logros en lugar de devolver siempre retroalimentaciones negativas. Una forma de cuidar la autoestima del alumnado es enfocar los fracasos como objetivos de mejora y acompañar las críticas siempre de algún comentario positivo.

Actividad III. ¿Qué es la identidad?

❖ Una dimensión poco trabajada: la identidad de género.

Para explicar este concepto, es necesario definir primero el género. El género es el conjunto de características, rasgos y/o actividades que tradicionalmente son asignadas a hombres o a mujeres. En la sociedad tradicional existe una polarización entre hombres (género masculino) y mujeres (género femenino), esto se denomina binarismo de género dado que hay dos categorías.

Teniendo esto en cuenta, la identidad de género es el sentimiento que un individuo tiene de pertenecer e identificarse con un género. Es importante explicar al alumnado que **su identidad de género no depende de si sus gustos se corresponden o no lo que socialmente se asocia a uno u otro género.**

Tradicionalmente la identidad de género ha sido asociada al sexo de la persona (habitualmente en función de la genitalidad externa), sin embargo, no tiene porqué ir siempre ligada. Las **personas trans*** son aquellas cuya identidad de género no se corresponde con la que le asignaron al nacer en función de su genitalidad. Por oposición, se denomina **cisgénero** a las personas cuya identidad de género coincide con la asignada al nacer.

Por otro lado, corrientes más actuales de estudios de género señalan que este no se manifiesta en categorías discretas, sino a lo largo de un continuo. Esto queda representado en el paraguas de identidades **no binarias**, que engloba a las personas cuya identidad no se corresponde de forma exclusiva ni con el género masculino ni con el femenino. (Butler, 1990).

- **Recurso para el profesorado:** el reportaje *Vida en trans* en el programa *Crónicas* (2019) retransmitido por Radio Televisión Española (RTVE) recoge historias y declaraciones de adolescentes y niños/as trans* que pueden servir para adoptar una mirada más abierta hacia la diversidad de género. Se propone seleccionar algún fragmento para el visionado en el aula al tratar este tema de cara a normalizarlo.

❖ Claves para el profesorado

- La adolescencia es una etapa esencial en la construcción de la identidad. El centro tiene el deber de convertirse en un espacio seguro en el que el alumnado pueda explorar posibilidades para el **pleno desarrollo de su identidad**. En este proceso no deben encontrar tabúes ni juicios de valor por parte de sus referentes, sino personas con actitud comprensiva

a las que puedan acudir con sus dudas. Por ello el profesorado deberá trabajar sus prejuicios y dejar a un lado sus opiniones personales para estar a disposición de las necesidades de los/as adolescentes.

Actividad IV. Protegiendo la intimidad.

❖ Definición de identidad.

Según la guía *Respetando la intimidad: protección y trato cálido* (Martínez, 2016, p. 20), la intimidad se puede definir como lo más privado que una persona guarda para ella misma o para las personas en las que confía. Es lo opuesto a lo público. La intimidad engloba sentimientos, pensamientos, creencias, datos y cuestiones personales, el propio cuerpo, la sexualidad, las relaciones, etc. Todas las personas tienen derecho a **proteger su intimidad** y existen medidas para garantizarlo y prevenir que se incumpla.

❖ Información relacionada con redes sociales.

Con el desarrollo de las nuevas tecnologías, la globalización de la comunicación y las redes sociales, uno de los tipos de intimidad que más en riesgo se encuentra es la **imagen personal**. Cada persona es dueña de su imagen y tiene derecho a decidir sobre ella. En el caso de fotografías, vídeos, etc., el/la propietario/a es quien se encuentra en ellas, por lo tanto, es quien tiene derecho a controlar su difusión y requiere su consentimiento expreso. En caso de menores, la autorización para la obtención y difusión de imágenes corresponde al menor, siempre que tenga madurez suficiente para ejercer dicho derecho.

Las redes sociales e internet posibilitan el intercambio de imágenes y vídeos de toda índole. El acceso a ellas por parte de menores requiere de un trabajo continuo para asegurar que se disponga de la madurez, la información y la prevención necesarias para utilizar estas herramientas con sentido común. También es competencia del centro escolar formar e informar al alumnado en estos temas.

Actividad V. Cambios en la adolescencia

❖ Cambios físicos

- Aparición de vello facial y corporal en mayor o menor medida
- Desarrollo de acné, debido a las hormonas
- Cambios en la voz
- Ensanchamiento del cuerpo: puede ocurrir en los hombros y espalda, en las caderas...
- Aparición el vello púbico
- Aumento de la transpiración
- Desarrollo de los testículos, el pene y las mamas
- Aumento de la grasa en la piel y en el cabello
- Aumento del peso y la altura
- Se producen las primeras eyaculaciones
- Aparece la menstruación

❖ Cambios emocionales, psicológicos e intelectuales

- Despierta la curiosidad por conocer datos e información acerca del mundo que lo/la rodea.
- Se desarrolla una nueva forma de pensamiento en la que se pone en práctica el razonamiento, se formulan hipótesis, se llega a conclusiones, se diferencia entre lo real y lo posible, se cuestionan afirmaciones y surge la metacognición, es decir, tienen la capacidad de pensar sobre su propio pensamiento.
- Surgen las opiniones propias y una actitud crítica sobre los aspectos con los que interactúa.
- Comienza a aparecer el deseo sexual, la atracción física hacia otra persona y los sentimientos, Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.

- Se perciben las emociones de una forma más intensa tanto las de afecto positivo como las de negativo.
- El vínculo relacional y afectivo de referencia pasa de la familia al grupo de iguales. Las amistades se convierten en apoyo emocional. Por ello es tan importante cerciorarse de que el/la adolescente dispone de este recurso y lo utiliza.

❖ Recomendaciones para el profesorado

A la hora de exponer los cambios físicos al alumnado, hay dos aspectos que deben tenerse especialmente presentes. Por un lado, **no separar estos cambios según el género** permite una explicación más inclusiva y evita que haya alumnos/as que se sientan discriminados/as. Por otro, es muy importante recalcar que **no existe un desarrollo normativo**, que cada cuerpo es particular y se desarrolla a su propio ritmo con sus propias características específicas. De este modo, quedarán incluidas las personas intersexuales, trans* o con desfases en el desarrollo. Hay que hacer hincapié en **la riqueza de la diversidad** de los cuerpos y en que todos ellos son válidos; es un período complicado y esto puede ayudar a disminuir complejos, fomentar la autoestima y evitar problemas futuros.

Bloque II. Salud afectivo-sexual

Actividad I. Higiene personal

❖ Hábitos de higiene personal

- **Ducharse:** a diario. Especialmente si se ha practicado algún deporte. Debe ponerse mayor atención en zonas como genitales, pies y axilas tanto a la hora de lavarlas como al secarlas para evitar hongos o infecciones.
- **Cepillarse los dientes:** después de cada ingesta de alimentos. El mantenimiento de unos dientes limpios evita infecciones y otras afecciones bucodentales. Además previene el mal aliento y mantiene el esmalte y color del diente.
- **Cambiarse de ropa:** a diario. Sobre todo las prendas interiores como bragas, calzoncillos y calcetines.
- **Lavarse la cara y las orejas:** al despertarse y antes de acostarse. El uso de jabón neutro disminuye la grasa de la piel y previene el acné propio de esta etapa.
- **Limpiarse las manos y las uñas:** habitualmente y especialmente antes de manipular alimentos. Son partes del cuerpo que están en constante contacto con objeto del entorno. El uso del jabón eliminará los gérmenes y bacterias para evitar su ingesta o contacto con otras partes del cuerpo.

❖ Recomendaciones para el profesorado

Si en su aula o en el centro se observa que un/a alumno/a no tiene la higiene adecuada, se recomienda que obtenga información por parte de su tutor/a sobre si existen factores que puedan influir en ello (socioeconómicos, familiares, emocionales, etc.) antes de actuar. Si se decide hablar con el/la alumno/a, hacerlo siempre en privado y bajo una actitud empática, nunca despectiva o aleccionadora.

Actividad II. La menstruación.

❖ Desmintiendo falsos mitos

- **Todos los ciclos menstruales son iguales. Falso.**

Un ciclo menstrual normal dura entre tres y cinco días, con una periodicidad de entre 28 y 30 días, pero se encuentran mujeres con ciclos más largos, sobre todo mujeres jóvenes. Con el paso de los años, es normal que los ciclos se vayan acortando hasta 25-26 días.

- **Todas las mujeres que tienen la regla ovulan. Falso.**

Se puede tener la regla sin ovular. Normalmente las mujeres que tienen ciclos de 28-30 días, suelen tener ciclos ovulatorios.

Los ciclos muy largos de más de 35 días o muy cortos de menos de 25 pueden indicar la ausencia de ovulación, pero no

siempre. Estos ciclos más largos pueden ser ovulatorios igualmente.

- **No es posible quedarse embarazada durante la menstruación. Falso.**

Aunque es infrecuente, puede ocurrir debido a que los espermatozoides son capaces de permanecer vivos en la vagina hasta cinco días, aunque la mayoría mueren a las 48-72 horas.

- **No se debe hacer ejercicio físico durante el periodo. Falso.**

El deporte no está contraindicado durante los días de menstruación. De hecho, realizar ejercicio físico libera endorfinas que actúan como analgésico natural, disminuyendo el dolor.

- **La sangre se coagula dentro del cuerpo si te bañas mientras menstrúas. Falso.**

Lo único que sucede es que, debido al cambio de temperatura, el sangrado disminuye unos minutos, pero esto se debe a la contracción de los vasos sanguíneos y a que, en el agua, la atracción gravitacional no es tan fuerte.

- **Si un mes no te viene la regla, se te queda dentro retenido, no te limpias y es malo. Falso.**

Si un mes no viene la regla o la mujer pasa varios meses sin tenerla por algún tratamiento que esté recibiendo, no pasa nada. La sangre no se queda retenida.

- **Se sincroniza el ciclo con el de tus amigas si vives tiempo con ellas. Falso.**

No se ha encontrado ningún estudio que lo avale.

- **Es malo tener relaciones sexuales con la menstruación. Falso.**

La regla no debe impedir disfrutar de las relaciones sexuales. No hay ningún problema por tenerlas.

- **Si tienes periodos irregulares te costará quedarte embarazada. Falso.**

Esto solo va de la mano en algunos casos. En la mayoría de los casos, la mujer podrá quedarse embarazada sin problema.

Actividad III. Otros temas sobre salud sexual

❖ Datos sobre la eyaculación

- Al llegar la pubertad, el cerebro indica a los testículos que produzcan testosterona y así comienza la producción de espermatozoides (entre 100 y 300 millones al día).
- Los espermatozoides del testículo derecho atraviesan el epidídimo derecho y los del izquierdo el epidídimo izquierdo; maduran y se desarrollan, atraviesan el conducto deferente y pasan junto a las vesículas seminales. Mientras pasan se mezclan con el fluido de las vesículas seminales y la próstata, esta mezcla es el semen.
- Los espermatozoides salen del cuerpo al eyacular. Y viven de 48 a 72 horas. El escroto protege los testículos y los mantiene a la temperatura correcta para producir espermatozoides (si hace demasiado frío, el escroto se eleva y acerca los testículos al cuerpo; si hace demasiado calor, el escroto cuelga alejado del cuerpo).
- El esperma no se agota. Ningún tipo de actividad sexual, por frecuente que sea, es capaz de agotar la producción de esperma ni de espermatozoides (la producción sólo se agotaría por algunas enfermedades, lesiones o extirpaciones).
- A cualquier edad existen erecciones penianas. La erección comienza con estímulos internos (pensamientos y sensaciones) y con estímulos externos (caricias, abrazos, besos, etc.). Como consecuencia de la excitación, los vasos sanguíneos del pene se llenan de sangre, el pene aumenta de tamaño y se endurece. Durante la erección, las glándulas de Cowper emiten una pequeña cantidad de líquido que contiene esperma.
- A lo largo de la vida, los hombres producen, como media, dos billones de espermatozoides, a un ritmo de 1.000 por segundo.

❖ Datos sobre embarazo no deseado

- Ofrecer una buena prevención (hincapié en la parte de métodos anticonceptivos)
- Si la adolescente piensa que puede estar embarazada debe realizarse un test de embarazo o acudir a su médico/a de cabecera para que se lo realice. Durante este proceso, tanto antes como después del resultado, los/as adolescentes deben buscar el apoyo de un/a adulto/a de confianza, preferiblemente el de sus familiares o tutores/as legales ya que son menores.

- Deben acudir a su médico de cabecera para que controle el proceso independientemente de la decisión que se tome posteriormente.
- Conocer y valorar todas las opciones:
 - Continuar el embarazo. En cualquiera de estas opciones deberás seguir cuidados prenatales supervisados por un/a médico/a.
 - Criar ellos/as mismos/as al/ a la bebé.
 - Darlo/a en adopción.
 - Abortar. Para acabar con el embarazo existen distintos métodos que se te explicarán con detalle si acudes a un Centro de Planificación Familiar.
 - Proceso quirúrgico de aspiración.
 - Píldora abortiva: en caso de gestación menor a 7 semanas.
- Recomendación para el profesorado: ofrecer de manera explícita la disponibilidad del centro para que cualquier adolescente que se encuentre en esta situación y no sepa qué hacer, acuda a que se le proporcione guía.

Actividad IV. La imagen corporal y la alimentación

❖ ¿Qué es la imagen corporal?

Tu imagen corporal se refiere a cómo percibes, imaginas, actúas y sientes con respecto a tu propio cuerpo (Rosen, 1992), en otras palabras, la representación mental de tu cuerpo. Es **subjetiva**, tú puedes tener una imagen de ti que puede no coincidir con la de otros/as. La vamos formando **desde la infancia y durante toda la vida**.

- Tu imagen corporal es positiva si:
 - Percibes tu cuerpo de una forma ajustada a la realidad.
 - Sientes satisfacción por tu cuerpo, lo aceptas y lo valoras.
 - Entiendes que tu imagen corporal solo es un elemento más de tu valor como persona.
- Tu imagen corporal es negativa si:
 - No percibes la forma, el tamaño o el peso de tu cuerpo de forma ajustada a la realidad, dando lugar a subestimaciones o sobreestimaciones.
 - Sientes insatisfacción hacia tu cuerpo produciéndote bien ansiedad, vergüenza, rabia o disgusto.
 - Pones excesiva atención en la imagen corporal como elemento esencial de tu valía personal.
 - Tu insatisfacción te lleva a: evitar la playa, comprobar en exceso delante de un espejo el tamaño o la forma de tu cuerpo o una parte del mismo o vestir ropa para disimular zonas que te producen malestar.

❖ Factores que influyen en la imagen corporal

- El concepto de belleza de la cultura y sociedad en que vives.
- El contexto familiar
- Las amistades
- La autoestima y el lenguaje interno, es decir, cómo nos hablamos a nosotros/as mismos/as.
- Los medios de comunicación: serán tratados posteriormente.

❖ Recomendación para el profesorado

Frenar en el aula la costumbre de realizar comentarios acerca del físico otros/as cuando no se demandan. Evitar, como referente, mencionar el físico del alumnado tanto en negativo como en positivo y no obviar las situaciones en las que ellos/as mismos/as hacen alusión al físico de algún/a compañero/a. No tolerar los descalificativos, insultos o motes basados en rasgos físicos. Esto puede ayudar a combatir su normalización. Ofrecer otro tipo de cumplidos como aludir a alguna intervención en

el aula, trabajo o comportamiento (ej. ¡Qué bien hablaste ayer en la asamblea!, ¡Qué interesante tu análisis del libro!, ¡Cómo me gustó que ayudaras a tu compañero/a antes!)

FICHA III: TERCERA SESIÓN. CONTENIDO ESPECÍFICO (II)

Bloque I. Relaciones sociales, afectivas y sexuales.

Actividad I. El apego y la amistad en la adolescencia

- ❖ Datos (Saldarriaga, 2003).
- ❖ Dos principales cambios en el apego durante la adolescencia:
 - Distanciamiento de los/as familiares: debido a su búsqueda de independencia y de diferenciación.
 - Afianzamiento de las relaciones con los/as pares.
- ❖ Las relaciones de amistad con los pares:
 - Asumen funciones antes desempeñadas por las familias como ser una fuente de cuidado y seguridad.
 - Se caracterizan por una gran intensidad, intereses compartidos y un fuerte afecto.
 - Funciones que aportan:
 - Apoyo para ajustarse a los cambios sociales
 - Suponen una referencia para la identidad personal.
 - Ayudan a definir los propios valores
 - Son una fuente de comprensión

❖ Recomendaciones para el profesorado

Una vez comprendidos los beneficios que reporta la amistad en adolescentes, se entiende la relevancia de asegurar que todos/as los/as alumnos/as cuenten con una red social de apoyo entre sus compañeros/as y actuar en caso de que no ocurra así. Esto puede detectarse con herramientas como los Sociogramas. Para fomentar los vínculos de amistad en el aula es recomendable utilizar el trabajo cooperativo y llevar a cabo dinámicas grupales que potencien el compañerismo. También pueden ofrecerse pequeños espacios en los que el alumnado pueda compartir con su clase sus gustos y aficiones.

Actividad III. Relaciones tóxicas

- ❖ Señales que alertan de una relación tóxica (Charpentier, 2020)
- **Aislamiento:** deja de participar en planes con su grupo de amistades habitual y en casa pasa poco tiempo con la familia.
- **Cambios abruptos de ánimo, sin explicación “aparente”:** una constante irritabilidad y actitudes de descarga y rabia hacia su familia.
- **Desmotivación generalizada:** deja de realizar actividades que anteriormente le resultaban placenteras.
- **Disminución del rendimiento académico:** no tiene ganas de estudiar, ni aprender, viéndose afectada también su capacidad y motivación de logro.
- **Aumento del tiempo frente a su móvil.**
- **Signos físicos.**
- ❖ Actitudes que no deben tolerarse en una relación (Charpentier, 2020)
- **Control de la apariencia física y la ropa:** tu pareja no debe censurar la ropa que vistes ni criticar tu aspecto físico y, mucho menos, calificarlo de provocativo. Tu físico no es de su incumbencia.
- **Críticas y descalificaciones:** tu pareja debe valorarte siempre. No tolerar comentarios despectivos, que te infravalore o que te haga sentir mal con sus palabras o actos. Una pareja no se avergüenza de ti.

- **Utilizar las relaciones sexuales como medio de manipulación:** No debes sentirte de ninguna manera obligado/a a mantener relaciones sexuales con tu pareja cuando no te apetece por miedo a las represalias explícitas o implícitas (que te diga que si no lo haces se enfadará o las mantendrá con otras personas o que, directamente, se enfade o tenga infidelidades que justifique por tus actos).
- **Violencia física:** No puede formar parte de la dinámica relacional la violencia de ningún tipo: gritos, forcejeos, empujones, apretón de manos, cachetadas y agresiones más graves. Ya sea ésta unilateral o bilateral.

❖ Recordatorio para el profesorado

Dependiendo del contacto con el alumnado, no siempre es posible detectar este tipo de comportamientos. Es por ello relevante crear una red de apoyo en el aula en la que sean los/as propios/as compañeros/as quienes estén formados/as para advertir estas situaciones y avisar a un/a adulto/a de confianza que les asesore sobre qué hacer al respecto o que tome cartas en el asunto.

Actividad V. Descubriendo el propio placer

❖ El ciclo de respuesta sexual (Sanitas, s.f.)

Es la reacción del cuerpo ante la estimulación en el inicio de una relación sexual o la masturbación. Se puede producir incluso cuando se está dormido. Tiene cinco fases:

- **Fase de deseo.** A partir de ciertos estímulos se puede despertar el deseo de masturbarse o mantener relaciones sexuales con otra persona. Los estímulos que generan el deseo pueden ser muy variados: un roce, con la piel del otro, el perfume, una mirada sostenida, el tono de la voz. También la imaginación y los pensamientos eróticos.
- **Fase de excitación.** La respuesta del cuerpo al deseo. Se aceleran el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea, al tiempo que los músculos se tensionan. Se agrandan los pechos y los pezones se ponen erectos, se hincha levemente el clítoris y los labios interiores de la vagina, separándose los labios exteriores, al tiempo que la vagina comienza a humedecerse y el útero se eleva un poco en relación a su posición habitual. También se endurece el pene, se engrosa el escroto y se elevan los testículos.
- **Fase de meseta.** La excitación se intensifica mediante la estimulación física de las zonas erógenas. Se caracteriza porque el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea se aceleran aún más, al igual que la tensión muscular. Aumenta la lubricación vaginal, se agranda la areola de los pezones, el clítoris se esconde bajo el capuchón que forman los labios exteriores y se oscurecen los labios interiores. También se humedece el pene y se agrandan el glande y los testículos.
- **Fase orgásmica.** La acumulación y contención de la tensión sexual y muscular tanto como sea posible permite intensificar la satisfacción del orgasmo, que es la explosión final en la que se libera toda esa tensión acumulada y en la que el cerebro libera una carga de endorfinas que intensifican la sensación de placer. Es el momento en que el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea alcanzan su máxima aceleración y se producen intensas contracciones musculares, especialmente en la zona de la pelvis; en la vagina, el útero, el ano y los músculos pélvicos; o en la uretra y el ano, además de la próstata y las vesículas seminales para inducir la eyaculación.
- **Fase de resolución.** El cuerpo recupera el estado en que se encontraba antes de la fase de excitación. El ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea descienden incluso por debajo de los valores normales; suda todo el cuerpo; y, tras la liberación de la tensión sexual, los órganos genitales de ambos recuperan su expresión de normalidad.

❖ Definiciones

- **Lubricación vaginal:** es la secreción a nivel genital de una sustancia durante la excitación sexual debida al aumento del riego sanguíneo que facilita la penetración y la supervivencia de los espermatozoides al mantener el pH neutro. Generalmente, la lubricación se produce de forma natural, aunque la cantidad de lubricación varía en cada persona. Es

recomendable utilizar, además, un producto de lubricación sexual, estos deben ser de base acuosa para evitar irritación y no de aceite. La lubricación no debe confundirse con el flujo vaginal que es otra sustancia de secreción natural para limpiar, humidificar y proteger la vagina de posibles infecciones (García, 2017).

- **Erección:** es el hinchazón que se produce en el tejido esponjoso del pene cuando la sangre se dirige al pene más rápido de lo que sale. En la erección, el pene se agranda y endurece. Puede colocarse derecho, o en curva para arriba o para abajo. Una erección puede suceder en cualquier momento de tu vida y, habitualmente, cuando la persona está excitada.
- **Eyacuación:** Durante la erección, si se llega a cierto punto de excitación, el pene expulsa el semen, que contiene el esperma.

❖ Zonas erógenas: Consultar el artículo de Albundio (2020) que incluye ilustraciones y explicaciones sobre las distintas zonas erógenas en distintos cuerpos.

Actividad V. Relaciones sexuales con otras personas

❖ Datos sobre adolescentes y primeras relaciones sexuales (Sigmados, 2019).

- El 47,8% dice haber recibido información sobre sexualidad de Internet, el 45,5% de los/as amigos/as. Sólo el 28% menciona al profesorado y el 12,1% dice no haberla recibido. El 68,5% considera insuficiente la formación que ha recibido sobre sexualidad.
- Entre los/as adolescentes de 16-18 años, la media de edad de su primera relación sexual son los 15,66 años.
- A más de la mitad (56,5%) esa primera vez les resultó indiferente, insatisfactoria o muy insatisfactoria.
- Un 26,3% no utiliza métodos anticonceptivos en todas sus relaciones.
- Tanto ellas como ellos priorizan la anticoncepción a la protección contra las ITS.

❖ Recomendaciones para el profesorado

Es necesario dar información al alumnado acerca de las primeras experiencias sexuales para evitar que se convierta en algo conflictivo para ellos/as, que no lo disfruten o que terminen haciéndolo por motivos poco adecuados. El profesorado no debe eludir o ignorar las dudas que el alumnado tenga al respecto. Si no se siente cómodo/a respondiéndolas siempre puede ofrecer otra fuente de información fiable o redirigirle a otra persona preparada.

❖ Consejos para fomentar la comunicación con tu pareja sexual

- **No hagas aquello que no te apetezca:** no hagas algo que no te convenza o no te guste, y mucho menos por complacer a otra persona. Esta tendrá que respetar tus decisiones respecto a tu cuerpo. Eso sí, no desprecies o ridiculices los deseos sexuales de la otra persona, simplemente expresa que tú no quieres ponerlos en práctica.
- **Expresa a la otra persona lo que no te gusta, pero también lo que sí:** para disfrutar el sexo es importante que se cuide un ambiente sin juicios en el que libremente y con respeto cada cual indique lo que le da placer y lo que no. La otra persona no tiene por qué adivinarlo y, muchas veces, agradecerá algo de orientación e incluso instrucción.

Bloque II. Cultura y sociedad

Actividad I. La influencia de la diversidad cultural.

❖ Cultura y sexualidad: factores a tener en cuenta

- Todas las pautas culturales relacionadas con la sexualidad deben ser respetadas, siempre y cuando no atenten contra la integridad física, psíquica y emocional de las personas.
- Hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas, la sexualidad se expresa de muchas maneras y se debe reconocer y respetar la diversidad de opciones.
- Los derechos sexuales y reproductivos son Derechos Humanos y deben ser reconocidos y respetados en todo el mundo.

- Del mismo modo que la cultura ha ido cambiando a lo largo de la historia, los estereotipos de género y la sexualidad también.
- Todas las culturas y sociedades han regulado los derechos sexuales aunque, a veces, de forma estricta. Se dan problemas entre diferentes culturas y sociedades porque la occidental intenta imponer su visión al resto y los juzga desde su perspectiva.
- Existen diferencias en el modo de percibir la sexualidad en función de si se trata de un hombre o de una mujer. El sesgo sexista tiene una gran influencia en lo afectivo-sexual y se manifiesta en multitud de aspectos culturales.

❖ Recomendación al profesorado

Como docentes es importante trabajar una perspectiva multicultural para evitar tratar determinados temas con actitudes racistas o discriminatorias de forma inconsciente. Se puede aprovechar si existe multiculturalidad en el aula para dialogar entre las diferencias y similitudes que encontramos entre unas y otras o para compartir experiencias y puntos de vistas distintos a los predominantes.

Actividad II. Estereotipos de género y sexualidad

❖ Estereotipos de género

- El deseo y la práctica sexual de la mujer está invisibilizado y considerado algo negativo y vergonzoso: Las mujeres tienen deseo sexual en la misma medida que el hombre y el mismo derecho de satisfacerlo a través de relaciones sexuales interpersonales o de la masturbación.
- El embarazo no deseado es asunto de la mujer: aunque este se produce en el cuerpo de la mujer, a priori debe ser una responsabilidad común y se debe intentar facilitar la comunicación entre progenitores a la hora de tomar decisiones y llevar a cabo acciones. Tampoco es responsabilidad exclusiva de la mujer poner los medios para que no ocurra.
- La mujer como objeto sexual y la sexualización de su cuerpo.

❖ Recomendación para el profesorado

Es primordial tener en cuenta que, como agente socializador, los/as docentes también tienen el poder de perpetuar los estereotipos de género, la hipersexualización de la mujer, de los/as menores o las relaciones tóxicas. Es por ello que se anima al profesorado a seleccionar con cuidado los productos culturales que comparte o recomienda en el aula (libros, películas, vídeos, etc.).

Actividad III. Redes sociales e imágenes de contenido sexual

❖ Información sobre el sexting y la difusión de imágenes por internet

- **Difundir imágenes de otras personas sin su consentimiento es un delito de descubrimiento y revelación de secretos** y está regulado en el Art. 197 del Código Penal con penas de tres meses a un año de prisión o bien multa de seis a doce meses.
- Si se difunde una foto tuya sin tu consentimiento, **tú eres la víctima del delito y no tienes culpa de nada** ya que tienes libertad de mandar fotos a quien quieras. Eso no quita que no seas responsable. Consejos para realizar sexting de forma más segura:
 - No las envíes a desconocidos o personas con las que no tengas confianza.
 - Encripta las fotos o mándalas a través de aplicaciones que eliminan el contenido a los pocos segundos y te avisan si se realizan capturas de pantalla.
 - Evita que aparezcan partes identificables como tu rostro, alguna marca o mancha característica, tatuajes, etc.
- Si recibes una foto íntima, haz con ella lo que la otra persona te indique. Si te pide que la borres, hazlo. Nunca la envíes a una tercera persona.
- Si recibes una foto íntima de una tercera persona, no la envíes y expresa tu disconformidad con la situación que está ocurriendo.

- Si estás mandando una foto íntima, debes asegurarte de que la otra persona quiere recibirla. **Mandar una foto de tus genitales a una persona que no te lo ha pedido es acoso.**

Actividad IV. Referentes de los/as adolescentes.

- ❖ Falta de referentes femeninos en el currículo educativo (López y López, 2009).
- Analizando los libros de texto de tres editoriales, de las 19 asignaturas de los cuatro cursos de la ESO, la presencia de referentes femeninos es de 692 mujeres y 4.716 hombres. Sólo el 12% de todos los referentes culturales estudiados en la ESO son mujeres.
- Su presencia disminuye a medida que avanzan los cursos y se profundiza en contenidos.

Anexo 4. Imagen: Tu cuerpo, tu método anticonceptivo (CAP, 2019)

Tu cuerpo. Tu Método Anticonceptivo

Usa esta tabla para revisar todos los métodos disponibles y comprender cual de ellos es el más adecuado según tus prioridades y preferencias

MÉTODOS Opciones	DIU (de Cobre)	DIU (Hormonal)	Implante	Inyección	Anillo Vaginal	Parche	Pastilla	Condón/ Preservativo
PORCENTAJE TÍPICO de Efectividad	99% efectivo	99% efectivo	99% efectivo	94% efectivo	91% efectivo	91% efectivo	91% efectivo	82% efectivo
CUÁNTO Tiempo Dura?	Hasta 10 años	De 3 a 5 años	Hasta 3 años	Hasta 3 meses	Hasta 1 mes	Hasta una semana	Un día	Un encuentro sexual
CÓMO DEBES Empezar?	Debe ser colocado por un doctor	Debe ser colocado por un doctor	Debe ser colocado por un doctor	Debe ser inyectado por un proveedor	Con prescripción médica	Con prescripción médica	Con prescripción médica	Se puede comprar en el mostrador
QUÉ TIENES que Hacer tú?	Nada	Nada	Nada	Debes acudir a tu doctor cada 3 meses para recibir la inyección	Debes colocar el anillo en la vagina y reemplazarlo cada mes	Debes colocar el parche en la piel y reemplazarlo cada semana	Debes tomar la pastilla cada día	Debes usar un preservativo en cada encuentro sexual
POSIBLES CAMBIOS en el Sangrado Mestral	Periodos con sangrado intenso que vuelven a la normalidad después de 3-6 meses	Periodo Irregular, leve o inexistente	Periodo no frecuente, irregular, extendido o inexistente	Periodo Irregular o inexistente	Periodos más cortos, leves y predecibles	Periodos más cortos, leves y predecibles	Periodos más cortos, leves y predecibles	Ninguno
POSIBLES Efectos Secundarios	Cólicos que usualmente mejoran después de 3-6 meses, manchas	Cólicos durante y luego de la colocación, manchas	Dolores en el sitio de la colocación	Variaciones en el peso	Náuseas o sensibilidad en los senos	Náuseas, sensibilidad en los senos, reacciones en el sitio de la aplicación	Náuseas o sensibilidad en los senos	Reacción alérgica al látex
SI SUSPENDES SU USO, Cuándo Puedes Quedar Embarazada?	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el doctor para su remoción	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el doctor para su remoción	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el doctor para su remoción	Inmediatamente pero tal vez tengas 6-12 meses de retraso. No se requiere ninguna acción	Inmediatamente debes remover el anillo del cuerpo	Inmediatamente, debes remover el parche del cuerpo	Inmediatamente suspende la ingestión de las pastillas	Inmediatamente, no se requiere ninguna acción

Solo el uso adecuado del condón/preservativo protege contra las ETS y VIH. Consulta con tu doctor acerca del mejor método para ti.

Consideraciones y Beneficios del uso de Métodos Anticonceptivos

BENEFICIOS DEL USO DE CADA MÉTODO	EL USO DE ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">DIU (DE COBRE)</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método puede mantenerse en privado y se usa también como método anticonceptivo de emergencia.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">ANILLO VAGINAL</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método te ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede hacer periodos más cortos y leves.</p> </div> </div>	<p style="font-size: x-small; margin: 0;">Mantenerse al día con los métodos anticonceptivos puede resultar difícil. Si olvidas tu método anticonceptivo o tienes una emergencia, puede aún haber tiempo de prevenir un embarazo. Los anticonceptivos de emergencia son una manera segura y efectiva de prevenir embarazos no deseados luego de haber tenido sexo sin protección. Si sientes que necesitas protección contra un posible embarazo, contacta a tu médico o clínica acerca de anticonceptivos de emergencia.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">DIU (HORMONAL)</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método puede mantenerse en privado y ayudar a disminuir periodos dolorosos e intensos.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">PARCHES</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método te ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede hacer periodos más cortos y leves.</p> </div> </div>	<p style="font-size: small; margin: 0;">CUIDADOS DE SEGUIMIENTO</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Si experimentas problemas con tu método anticonceptivo o tienes preguntas, consulta a tu médico o clínica.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">IMPLANTE</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método puede mantenerse en privado y ayudar a disminuir periodos dolorosos e intensos.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">PASTILLA</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método te ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede evitar periodos intensos, cólicos y acné.</p> </div> </div>	<p style="font-size: small; margin: 0;">ELEGIBILIDAD MÉDICA</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Aunque los métodos anticonceptivos son seguros, no todos los métodos son adecuados para todas las mujeres. Tu médico debe revisar tu historial médico y ayudarte a elegir un método que sea seguro para ti.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">INYECCIÓN</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método puede mantenerse en privado y mejorar algunos de los síntomas del periodo como los cólicos.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="font-size: small; margin: 0;">CONDÓN/PRESERVATIVO</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Este método protege contra ETS si es utilizado adecuada y consistentemente. Es fácil y accesible.</p> </div> </div>	<p style="font-size: small; margin: 0;">NECESITAS MAS INFORMACIÓN?</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Si deseas aprender más acerca de algún método específico, puedes consultar en los sitios detallados a continuación:</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Centros Para el control y Prevención de Enfermedades http://www.cdc.gov/reproductivehealth/unintendedpregnancy/contraception.htm</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Bedsider www.bedsider.org</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Planned Parenthood http://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control</p>

La información utilizada en esta herramienta fue obtenida de las principales instituciones de salud pública, los estudios académicos basados en la comunidad y la investigación participativa.

Anexo 5. Póster: Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) (Elaboración propia).

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Tipos

<p>VIRUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - VIH - Hepatitis B - Hepatitis C - Hepatitis A y E - Herpes Simple-2 - Papilomavirus - HTLV - CMV y VEB - HHV-8 	<p>BACTERIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sífilis - Gonococo - Chlamydia - Trichomona - Mycoplasma - Klebsiella - Haemophilus Ducrey
--	--

HONGOS, PROTOZOOS Y PARÁSITOS

- Candida
- Pediculosis
- Escabiosis (Sarna)

Síntomas

- Llagas o protuberancias en los genitales o en la zona oral o rectal.
- Dolor o ardor al orinar
- Secreción proveniente del pene.
- Flujo vaginal inusual o con olor extraño.
- Sangrado vaginal inusual.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Dolor e inflamación de los ganglios linfáticos, particularmente en la ingle, aunque a veces más extendidos.
- Dolor en la parte inferior del abdomen.
- Fiebre.
- Erupción en el tronco, las manos o los pies.

Los signos y síntomas pueden aparecer unos días después de la exposición, o pueden pasar años antes de que tengas algún problema perceptible, según cada organismo.

(Basallo, 2018)
(Mayo Clinic, 2019)

Formas de contagio

- Intercambio de fluidos (como el semen o el flujo vaginal) con personas infectadas durante las relaciones sexuales
 - vía oral
 - vía anal
 - vía vaginal
- Contacto con la sangre de personas afectadas. Puede ocurrir al compartir objetos como jeringuillas o cuchillas (Hepatitis B y VIH).
- Contacto directo con áreas de la piel o mucosas infectadas. Puede ocurrir a través del roce o durante el sexo (Herpes genital)

(Durex, s.f.)

Prevención

Para prevenir las ITS durante las relaciones sexuales: usa **condón y/o protector bucal** en cada encuentro sexual.

Evita el uso compartido de objetos en los que pueda ocurrir un intercambio de sangre.

(Durex, s.f.)

¿Qué hacer si cree que tiene síntomas?

Acude a un médico inmediatamente en estos casos:

- Eres una persona sexualmente activa y podrías haber estado expuesta a una infección de transmisión sexual.
- Tienes signos y síntomas de una infección de transmisión sexual.

(Mayo Clinic, 2019)

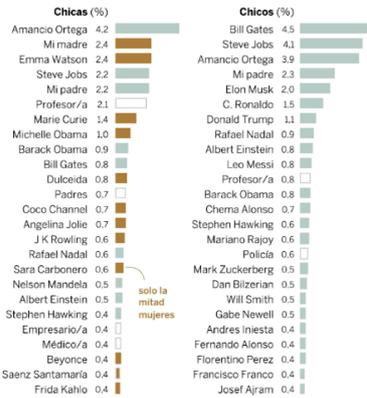
Sara Gómez Radillo, 2020

Anexo 6. Imagen: ¿A quién quieren parecerse los/as adolescentes? (Elaboración propia).

DESIGUALDADES DE GÉNERO: CONTEXTO

¿A quién quieren parecerse los/as jóvenes? (Educa 2020 y Fundación Axa, 2017)

«¿a qué personaje público te gustaría parecerle de mayor?»
 Respuestas de chicos y chicas de 16-19 años (hombres y mujeres)



- ❖ Las chicas eligen a hombres como referentes, pero **los chicos no escogen a mujeres**: entre los 100 referentes más repetidos hay el triple de hombres que mujeres.
- ❖ Tanto chicos (2,3%) como chicas (2,2%) querían parecerse a su padre. Pero **los chicos apenas mencionan a sus madres**: por cada chico, hay 8 chicas que la mencionan.
- ❖ Entre las chicas predomina el mundo del espectáculo (7%) mientras que los **chicos** prefieren figuras del **deporte** (5,9%) y la **política** (5,3%) después de los **empresarios** (15%)

→ http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/11/resumen_la_violencia_genero_jovenes.pdf

(Llaneras, 2017)

Anexo 7. Circular informativa para familias sobre EAS



Colegio Cardenal Spínola

Queridas familias,

Nos complace informaros de que, en el presente curso escolar, se inaugura el programa de educación afectivo-sexual del Colegio Cardenal Spínola.

Como queda estipulado en el Plan de Acción Tutorial del centro, este proyecto se llevará a cabo con el alumnado, en horario de tutoría, a lo largo de 8 semanas en los meses de febrero y marzo, coincidiendo con el segundo trimestre. Este programa será impartido por el/la tutor/a de cada curso, que ha recibido formación específica para ello y, además, contará con el apoyo del Departamento de Orientación.

Por otro lado, nos gustaría invitar a las familias a formar parte de este proyecto tan importante para nosotros/as. Como parte activa de la comunidad y agente vital en el desarrollo de los/as alumnos/as, hemos considerado imprescindible que los/as familiares tengan a su disposición la oportunidad de asistir a sus propios talleres, diseñados con la intención de que puedan compartir y acompañar en esta experiencia a sus hijos/as. De este modo, el centro y la familia trabajaremos de forma conjunta y coordinada para contribuir en su pleno desarrollo.

Estas sesiones tendrán lugar los dos últimos jueves de enero, de 17.00h a 19.00h en las instalaciones del centro. En este horario se facilitará también un espacio para que el alumnado pueda estudiar o estar entretenido mientras sus familiares realizan el taller. Si están interesados/as en disfrutar de esta experiencia con nosotros/as, comuníquense con el/la tutor/a de su alumno/a para que contemos con su participación.

Atentamente,

El Departamento de Orientación.

Anexo 8. Fichas Formación para familias.

FICHA I: PRIMERA SESIÓN. AUTOCONOCIMIENTO Y SALUD

Bloque I. Autoconocimiento

Actividad I. Conceptos.

❖ Definiciones propuestas:

- **Autoconocimiento:** es un proceso reflexivo a través del cual se adquiere la noción de la propia persona y sus cualidades y características. Se compone de diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación (Navarro, 2009).
- **Autoconcepto:** es la imagen que engloba pensamientos y sentimientos de uno/a mismo/a. Incluye dos dimensiones: la cognitiva (creencias como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que uno/a considera que posee) y la evaluativa (la autoestima) (Salvarezza, 1999, p.98).
- **Autoestima:** Es la valoración que una persona hace de sí misma a partir de su autoconcepto. Conlleva una serie de emociones asociadas que variarán dependiendo de si esta valoración es positiva o negativa. La autoestima tiene una gran influencia en la conducta de la persona y determinará cómo se comporta ante las situaciones y cómo se relaciona con los/as demás (López, 2013).

❖ Claves para trabajar la autoestima desde casa.

- **Destaque los aspectos positivos:** habitualmente se suele expresar en voz alta lo que el/la adolescente hace mal, pero no se hace lo mismo con las cosas que hace bien. Es importante que reciba halagos que refuercen sus conductas o actitudes positivas y lo/a motiven a continuar.
- **Formule las críticas de forma constructiva:** acompañe siempre la crítica con alguna sugerencia o explicación sobre cómo hacerlo correctamente y ánimo/a a que lo intente de nuevo.
- **Demande su opinión en los asuntos de casa:** si antes de tomar una decisión, lo consulta con él/ella, sentirá que su punto de vista es válido y se le da importancia.
- **Apoye y estimule sus gustos:** aunque no siempre puedan atenderse sus potencialidades con apoyo extraescolar, busque formas de que el/la adolescente pueda desarrollarlas, no lo/la desanime y ánimo/a siempre a dedicarle esfuerzo.
- **Valorar el esfuerzo en lugar del resultado:** en ocasiones, los resultados no reflejarán el esfuerzo que el/la adolescente ha invertido en el proceso. Por ello, valore si se ha esforzado aunque no haya conseguido el resultado esperado y ánimo/a a seguir así para ir mejorando a su ritmo.
- **Dar espacio para que solucione sus problemas y asuma responsabilidades:** esto producirá en el/la adolescente un sentimiento de autoeficacia. No quiere decir que no le ofrezca su ayuda, pero espere a que él/ella se la demande. De lo contrario, podrá sentirse infantilizado e inútil o incapaz de resolver problemas en el futuro.
- **Dedicarle tiempo de calidad:** si el/la adolescente ve que tienen ganas de hacer planes y realizar actividades con él/ella, se percibirá como alguien con quien merece la pena pasar tiempo. De lo contrario, podrá llegar a pensar que no se lo merece o que no es lo suficientemente importante.

Actividad III. Fomentar el desarrollo pleno de la identidad.

❖ Pautas para fomentar el desarrollo pleno desde casa.

- **Fomente su libertad de expresión:** ya sea a través del físico (la ropa, el pelo...) como con sus gustos y opiniones, los/as adolescentes están experimentando para formar su identidad. Censurar o coartar estas expresiones porque no

concuenden con las propias es contraproducente para su proceso. To ello siempre y cuando sus comportamientos no sean problemáticos o perjudiciales.

- **Ofrezca un amplio abanico de opciones a explorar:** si desde su casa se le proporcionan diversos modelos de referencia a través de las conversaciones, los productos que se consumen, las actividades que se plantean, el/la adolescente crecerá en un ambiente rico en estímulos y tendrán más facilidades a la hora de desarrollar su identidad.
- **Exprésele su amor incondicional:** asegúrese de que el/la adolescente sabe que le va a seguir queriendo y aceptando independientemente de cómo sea. Esto forjará la base de confianza para que el/la adolescente sea sincero en el contexto del hogar. Muchos de los conflictos que los/as adolescentes tienen respecto a su identidad están relacionados con la desaprobación familiar.
- **Propicie conversaciones sobre su vida:** pregúntele acerca de sus gustos, sus aficiones, sus aspiraciones de futuro, las personas a las que admira, etc. Esto no sólo servirá para construir una relación de confianza y proporcionarles información acerca del/de la adolescente, sino que también le hará reflexionar sobre estos aspectos que conforman su identidad.

❖ Recomendación para las familias

Ciertos aspectos de la identidad como la identidad y expresión del género o la orientación afectivo-sexual pueden resultar conflictivos para los/as adolescentes. Sobre todo para aquellos que se salgan de la norma y esto no esté bien considerado en su contexto familiar. La familia es la fuente de apoyo más importante en estos casos y es importante transmitir su aceptación incondicional del/de la adolescente para evitar sentimientos de vergüenza, culpa o autorrechazo y que puedan llevar a esconderse.

Actividad V. Detectando estereotipos y roles de género.

❖ Dinámica. Pepito y Pepita.

Se colocan dos sillas en el centro o al frente de la clase, donde mejor visibilidad haya según la disposición del aula y se pide una persona para salir voluntario/a. El resto de los/as participantes deben hacerle preguntas personales. Una de las sillas es la de Pepita, y la otra la de Pepito, por lo tanto, cuando el/la voluntario/a se sienta en la de Pepito tendrá que contestar y actuar como si fuese él y como ella en el caso de estar en la de Pepita. Tras unos minutos, se comenta la actividad con el grupo. Para facilitar la participación se pueden formular preguntas como: “¿Qué habéis observado?”, “¿Se actuaba igual cuando era Pepito que cuando era Pepita?”, “¿Qué diferencias habéis observado?”, “¿Os sentís identificados/as con las respuestas y gestos que se han mostrado sobre vuestro género?”, “¿Habría contestado en la misma línea que el/la voluntario/a?”.

Actividad VI. Protegiendo la intimidad.

❖ Definición de identidad.

Según la guía *Respetando la intimidad: protección y trato cálido* (Martínez, 2016, p. 20), la intimidad se puede definir como lo más privado que una persona guarda para ella misma o para las personas en las que confía. Es lo opuesto a lo público. La intimidad engloba sentimientos, pensamientos, creencias, datos y cuestiones personales, el propio cuerpo, la sexualidad, las relaciones, etc. Todas las personas tienen derecho a **proteger su intimidad** y existen medidas para garantizarlo y prevenir que se incumpla.

❖ Información relacionada con redes sociales.

Con el desarrollo de las nuevas tecnologías, la globalización de la comunicación y las redes sociales, uno de los tipos de intimidad que más en riesgo se encuentra es la **imagen personal**. Cada persona es dueña de su imagen y tiene derecho a decidir sobre ella. En el caso de fotografías, vídeos, etc., el/la propietario/a es quien se encuentra en ellas, por lo tanto, es quien tiene derecho a controlar su difusión y requiere su consentimiento expreso. En caso de menores, la autorización para la obtención y difusión de imágenes corresponde al menor, siempre que tenga madurez suficiente para ejercer dicho derecho.

Actividad VII. Cambios en la adolescencia

❖ Cambios físicos

- Aparición de vello facial y corporal en mayor o menor medida
- Desarrollo de acné, debido a las hormonas
- Cambios en la voz
- Ensanchamiento del cuerpo: puede ocurrir en los hombros y espalda, en las caderas...
- Aparición el vello púbico
- Aumento de la transpiración
- Desarrollo de los testículos, el pene y las mamas
- Aumento de la grasa en la piel y en el cabello
- Aumento del peso y la altura
- Se producen las primeras eyaculaciones
- Aparece la menstruación

❖ Cambios emocionales, psicológicos e intelectuales

- Despierta la curiosidad por conocer datos e información acerca del mundo que lo/la rodea.
- Se desarrolla una nueva forma de pensamiento en la que se pone en práctica el razonamiento, se formulan hipótesis, se llega a conclusiones, se diferencia entre lo real y lo posible, se cuestionan afirmaciones y surge la metacognición, es decir, tienen la capacidad de pensar sobre su propio pensamiento.
- Surgen las opiniones propias y una actitud crítica sobre los aspectos con los que interactúa.
- Comienza a aparecer el deseo sexual, la atracción física hacia otra persona y los sentimientos, Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.
- Se perciben las emociones de una forma más intensa tanto las de afecto positivo como las de negativo.
- El vínculo relacional y afectivo de referencia pasa de la familia al grupo de iguales. Las amistades se convierten en apoyo emocional. Por ello es tan importante cerciorarse de que el/la adolescente dispone de este recurso y lo utiliza.

❖ Recomendaciones para las familias

Los cambios que experimentan los/as adolescentes, traen consigo muchas dudas, dilemas e incertidumbres. Es necesario que exista o se consolide en esta etapa un vínculo de confianza que asegure un ambiente cómodo para que ellos/as **expresen en casa dichas dudas**. Por su parte, la familia debe estar preparada para dejar el pudor a un lado y tratar con naturalidad todo tipo de temas, evitando así que el/la adolescente se sienta avergonzado de lo que le está pasando y no se sientan bichos raros. Estos cambios influirán mucho en su autoestima y serán fuente de complejos. Por ello, es importante que sientan que están viviendo una etapa de transición y que lo que le ocurre forma parte del proceso y, en un tiempo, se estabilizará.

Bloque II. Salud afectivo-sexual

Actividad I. Higiene personal

❖ Hábitos de higiene personal

- **Ducharse:** a diario. Especialmente si se ha practicado algún deporte. Debe ponerse mayor atención en zonas como genitales, pies y axilas tanto a la hora de lavarlas como al secarlas para evitar hongos o infecciones.
- **Cepillarse los dientes:** después de cada ingesta de alimentos. El mantenimiento de unos dientes limpios evita infecciones y otras afecciones bucodentales. Además, previene el mal aliento y mantiene el esmalte y color del diente.
- **Cambiarse de ropa:** a diario. Sobre todo, las prendas interiores como bragas, calzoncillos y calcetines.

- **Lavarse la cara y las orejas:** al despertarse y antes de acostarse. El uso de jabón neutro disminuye la grasa de la piel y previene el acné propio de esta etapa.
- **Limpiarse las manos y las uñas:** habitualmente antes de manipular alimentos. Son partes del cuerpo que están en constante contacto con objeto del entorno. El uso del jabón eliminará los gérmenes y bacterias para evitar su ingesta o contacto con otras partes del cuerpo.

❖ Recomendaciones para el profesorado

Si en su aula o en el centro se observa que un/a alumno/a no tiene la higiene adecuada, se recomienda que obtenga información por parte de su tutor/a sobre si existen factores que puedan influir en ello (socioeconómicos, familiares, emocionales, etc.) antes de actuar. Si se decide hablar con el/la alumno/a, hacerlo siempre en privado y bajo una actitud empática, nunca despectiva o aleccionadora.

Actividad II. La menstruación.

❖ Desmintiendo falsos mitos

- **Todos los ciclos menstruales son iguales. Falso.**

Un ciclo menstrual normal dura entre tres y cinco días, con una periodicidad de entre 28 y 30 días, pero se encuentran mujeres con ciclos más largos, sobre todo mujeres jóvenes. Con el paso de los años, es normal que los ciclos se vayan acortando hasta 25-26 días.

- **Todas las mujeres que tienen la regla ovulan. Falso.**

Se puede tener la regla sin ovular. Normalmente las mujeres que tienen ciclos de 28-30 días, suelen tener ciclos ovulatorios. Los ciclos muy largos de más de 35 días o muy cortos de menos de 25 pueden indicar la ausencia de ovulación, pero no siempre. Estos ciclos más largos pueden ser ovulatorios igualmente.

- **No es posible quedarse embarazada durante la menstruación. Falso.**

Aunque es infrecuente, puede ocurrir debido a que los espermatozoides son capaces de permanecer vivos en la vagina hasta cinco días, aunque la mayoría mueren a las 48-72 horas.

- **No se debe hacer ejercicio físico durante el periodo. Falso.**

El deporte no está contraindicado durante los días de menstruación. De hecho, realizar ejercicio físico libera endorfinas que actúan como analgésico natural, disminuyendo el dolor.

- **La sangre se coagula dentro del cuerpo si te bañas mientras menstrúas. Falso.**

Lo único que sucede es que, debido al cambio de temperatura, el sangrado disminuye unos minutos, pero esto se debe a la contracción de los vasos sanguíneos y a que, en el agua, la atracción gravitacional no es tan fuerte.

- **Si un mes no te viene la regla, se te queda dentro retenido, no te limpias y es malo. Falso.**

Si un mes no viene la regla o la mujer pasa varios meses sin tenerla por algún tratamiento que esté recibiendo, no pasa nada. La sangre no se queda retenida.

- **Se sincroniza el ciclo con el de tus amigas si vives tiempo con ellas. Falso.**

No se ha encontrado ningún estudio que lo avale.

- **Es malo tener relaciones sexuales con la menstruación. Falso.**

La regla no debe impedir disfrutar de las relaciones sexuales. No hay ningún problema por tenerlas.

- **Si tienes periodos irregulares te costará quedarte embarazada. Falso.**

Esto solo va de la mano en algunos casos. En la mayoría de los casos, la mujer podrá quedarse embarazada sin problema.

❖ Recomendaciones para trabajar la menstruación en casa

- **Proporcionar información sobre el tema:** dar información en casa tanto a chicos como a chicas para evitar que el tema siga siendo tabú y eliminar las connotaciones negativas o vergonzosas asociadas a él. Si durante su infancia o

adolescencia estos preguntan sobre el tema, dedicar tiempo a resolver las dudas con información veraz adaptada a su edad pero sin infantilizar el tema.

- **Mantener una actitud de disponibilidad:** los primeros períodos pueden venir acompañados de miedos e incertidumbres. Explícite que se encuentra disponible para atender cualquier duda o necesidad que pueda surgir.
- **Ofrecer apoyo tanto emocional como de recursos:** los cambios que produce el ciclo menstrual pueden desbordar los recursos de los/as adolescentes. Encárguese de informar acerca de los distintos tipos de productos para la menstruación (tampones, compresas, copa menstrual, etc.) y guíelos/as en su aplicación.
- **Consultar al/ a la médico/a de cabecera:** si detecta alguna anomalía o irregularidad en la menstruación de los/as adolescentes.

Actividad III. Otros temas sobre salud sexual

❖ Datos sobre la eyaculación

- Al llegar la pubertad, el cerebro indica a los testículos que produzcan testosterona y así comienza la producción de espermatozoides (entre 100 y 300 millones al día).
- Los espermatozoides del testículo derecho atraviesan el epidídimo derecho y los del izquierdo el epidídimo izquierdo; maduran y se desarrollan, atraviesan el conducto deferente y pasan junto a las vesículas seminales. Mientras pasan se mezclan con el fluido de las vesículas seminales y la próstata, esta mezcla es el semen.
- Los espermatozoides salen del cuerpo al eyacular. Y viven de 48 a 72 horas. El escroto protege los testículos y los mantiene a la temperatura correcta para producir espermatozoides (si hace demasiado frío, el escroto se eleva y acerca los testículos al cuerpo; si hace demasiado calor, el escroto cuelga alejado del cuerpo).
- El esperma no se agota. Ningún tipo de actividad sexual, por frecuente que sea, es capaz de agotar la producción de esperma ni de espermatozoides (la producción sólo se agotaría por algunas enfermedades, lesiones o extirpaciones).
- A cualquier edad existen erecciones peneanas. La erección comienza con estímulos internos (pensamientos y sensaciones) y con estímulos externos (caricias, abrazos, besos, etc.). Como consecuencia de la excitación, los vasos sanguíneos del pene se llenan de sangre, el pene aumenta de tamaño y se endurece. Durante la erección, las glándulas de Cowper emiten una pequeña cantidad de líquido que contiene esperma.
- A lo largo de la vida, los hombres producen, como media, dos billones de espermatozoides, a un ritmo de 1.000 por segundo.

❖ Datos sobre embarazo no deseado

- Ofrecer una buena prevención (hincapié en la parte de métodos anticonceptivos)
- Si la adolescente piensa que puede estar embarazada debe realizarse un test de embarazo o acudir a su médico/a de cabecera para que se lo realice. Durante este proceso, tanto antes como después del resultado, los/as adolescentes deben buscar el apoyo de un/a adulto/a de confianza, preferiblemente el de sus familiares o tutores/as legales ya que son menores.
- Deben acudir a su médico de cabecera para que controle el proceso independientemente de la decisión que se tome posteriormente.
- Conocer y valorar todas las opciones:
 - Continuar el embarazo. En cualquiera de estas opciones deberás seguir cuidados prenatales supervisados por un/a médico/a.
 - Criar ellos/as mismos/as al/ a la bebé.
 - Darlo/a en adopción.
 - Abortar. Para acabar con el embarazo existen distintos métodos que se te explicarán con detalle si acudes a un Centro de Planificación Familiar.
 - Proceso quirúrgico de aspiración.

- Píldora abortiva: en caso de gestación menor a 7 semanas.

❖ Recomendación para los/as familiares

Resulta vital tratar estos temas desde el contexto familiar de forma preventiva y desde edades tempranas. A priori, puede ser un tema complicado de abordar, pero la falta de información puede tener consecuencias graves. No deleguen esta responsabilidad en otros agentes como la escuela o los medios de comunicación ya que, sobre todo en este último caso, no siempre se encuentra la información más adecuada. Cuanto más claro tengan determinados aspectos y más natural vean este tipo de temas, mayor calidad tendrá su salud sexual.

Actividad IV. La imagen corporal y la alimentación

❖ ¿Qué es la imagen corporal?

Tu imagen corporal se refiere a cómo percibes, imaginas, actúas y sientes con respecto a tu propio cuerpo (Rosen, 1992), en otras palabras, la representación mental de tu cuerpo.. Es **subjetiva**, tú puedes tener una imagen de ti que puede no coincidir con la de otros/as. La vamos formando **desde la infancia y durante toda la vida**.

- Tu imagen corporal es positiva si:
 - Percibes tu cuerpo de una forma ajustada a la realidad.
 - Sientes satisfacción por tu cuerpo, lo aceptas y lo valoras.
 - Entiendes que tu imagen corporal solo es un elemento más de tu valor como persona.
- Tu imagen corporal es negativa si:
 - No percibes la forma, el tamaño o el peso de tu cuerpo de forma ajustada a la realidad, dando lugar a subestimaciones o sobreestimaciones.
 - Sientes insatisfacción hacia tu cuerpo produciéndote bien ansiedad, vergüenza, rabia o disgusto.
 - Pones excesiva atención en la imagen corporal como elemento esencial de tu valía personal.
 - Tu insatisfacción te lleva a: evitar la playa, comprobar en exceso delante de un espejo el tamaño o la forma de tu cuerpo o una parte del mismo o vestir ropa para disimular zonas que te producen malestar.

❖ Factores que influyen en la imagen corporal

- El concepto de belleza de la cultura y sociedad en que vives.
- El contexto familiar
- Las amistades
- La autoestima y el lenguaje interno, es decir, cómo nos hablamos a nosotros/as mismos/as.
- Los medios de comunicación: serán tratados posteriormente.

❖ Recomendaciones para los/as familiares

- **Priorizar otras características a la hora de realizar comentarios, halagos o críticas en lugar del físico:** está muy normalizado realizar comentarios hacia el aspecto físico de los/as demás (ej. ¡Qué guapo/a estás hoy!, ¡Cuánto has adelgazado!, ¿Has cogido algunos kilos?) y esto transmite a los/as adolescentes que la imagen corporal tiene más importancia que otros aspectos, lo que puede tener consecuencias en su autoestima. Cambiar esos comentarios por otros como *¡Qué bien te expresaste ayer!*, *¡Estás muy activo/a últimamente!*, *Podrías intentar no contestar de forma tan brusca*, etc.
- **No reforzar complejos pero tampoco restar importancia a los sentimientos que les producen:** no perpetuar comportamientos fruto de los complejos de los/as adolescentes como alentar a que no lleven coleta por tener orejas grandes, utilizar sujetadores con relleno por tener poco pecho o usar camisetas anchas por tener determinado peso. En

su lugar, animarlos/as a superarlos y a querer su cuerpo tal y como es. Sin embargo, tampoco es bueno invalidar sus sentimientos (ej. Anda, ¿cómo te va a dar vergüenza quedarte en bañador? ¡Qué tonterías tienes!), sino mostrar una actitud comprensiva (ej. Entiendo que te da vergüenza quedarte en bañador, pero verás cómo, a pesar de ello, logras pasarlo genial con tus amigos/as).

- **Si el complejo impide la realización de actividades, valorar la posibilidad de tratarlo con un/a especialista:** muchas veces, el trabajo con un/a psicólogo/a puede ofrecer al/a la adolescente herramientas para trabajar sus complejos y mejorar su autoestima. En el caso de que los complejos vayan asociados a conductas autolíticas o perjudiciales para la salud como la restricción de la ingesta o la inducción del vómito, es primordial buscar la ayuda de profesionales de la salud física y mental.

FICHA II. ESTABLECIMIENTO DE RELACIONES E INFLUENCIA CULTURAL

Bloque I. Relaciones sociales, afectivas y sexuales.

Actividad I. El apego y la amistad en la adolescencia

❖ Datos (Saldarriaga, 2003).

- Dos principales cambios en el apego durante la adolescencia:
 - Distanciamiento de los/as familiares: debido a su búsqueda de independencia y de diferenciación (Oliva, 2011).
 - Disminuye la cercanía emocional, las expresiones de afecto, la cantidad de tiempo que pasan juntos y la comunicación.
 - Aumenta la necesidad de privacidad y las discusiones o conflictos.
 - Su tendencia a la exploración es mayor cuando perciben disponibilidad y apoyo por parte de sus familiares que sus padres están disponibles.
 - Afianzamiento de las relaciones con los/as pares.
 - Asumen funciones antes desempeñadas por las familias como ser una fuente de cuidado y seguridad.
 - Se caracterizan por una gran intensidad, intereses compartidos y un fuerte afecto.
 - Funciones que aportan:
 - Apoyo para ajustarse a los cambios sociales
 - Suponen una referencia para la identidad personal.
 - Ayudan a definir los propios valores
 - Son una fuente de comprensión

❖ Recomendaciones para los/as familiares

La adolescencia es una etapa difícil de gestionar, pero es necesario entender que todos los procesos que se están llevando a cabo son necesarios para el desarrollo de la persona. Por ello, hay que saber manejar los conflictos y seguir trabajando un vínculo de apego seguro y una relación de confianza para que el/la adolescente se sienta respaldado/a. Sin embargo, se debe también respetar su espacio para que vaya asumiendo responsabilidades, lidiando con dificultades y adquiriendo su autonomía. Esto puede causar inseguridad e incertidumbre en el hogar que podrá aplacarse trabajando la comunicación y la confianza con él/la adolescente. Finalmente, hay que asumir que este/a cometerá errores y se enfrentará a fracasos, pero es importante que lo hagan para consolidar sus aprendizajes vitales y desarrollar habilidades.

Actividad III. Relaciones tóxicas

❖ Señales que alertan de una relación tóxica (Charpentier, 2020)

- **Aislamiento:** deja de participar en planes con su grupo de amistades habitual y en casa pasa poco tiempo con la familia.
- **Cambios abruptos de ánimo, sin explicación “aparente”:** una constante irritabilidad y actitudes de descarga y rabia

hacia su familia.

- **Desmotivación generalizada:** deja de realizar actividades que anteriormente le resultaban placenteras.
- **Disminución del rendimiento académico:** no tiene ganas de estudiar, ni aprender, viéndose afectada también su capacidad y motivación de logro.
- **Aumento del tiempo frente a su móvil.**
- **Signos físicos.**

❖ Actitudes que no deben tolerarse en una relación (Charpentier, 2020)

- **Control de la apariencia física y la ropa:** tu pareja no debe censurar la ropa que vistes ni criticar tu aspecto físico y, mucho menos, calificarlo de provocativo. Tu físico no es de su incumbencia.
- **Críticas y descalificaciones:** tu pareja debe valorarte siempre. No tolerar comentarios despectivos, que te infravalore o que te haga sentir mal con sus palabras o actos. Una pareja no se avergüenza de ti.
- **Utilizar las relaciones sexuales como medio de manipulación:** No debes sentirte de ninguna manera obligado/a a mantener relaciones sexuales con tu pareja cuando no te apetece por miedo a las represalias explícitas o implícitas (que te diga que si no lo haces se enfadará o las mantendrá con otras personas o que, directamente, se enfade o tenga infidelidades que justifique por tus actos).
- **Violencia física:** No puede formar parte de la dinámica relacional la violencia de ningún tipo: gritos, forcejeos, empujones, apretón de manos, cachetadas y agresiones más graves. Ya sea ésta unilateral o bilateral.

❖ Recomendaciones para los/as familiares

- ¿Cómo prevenir o manejar que los/as adolescentes mantengan relaciones tóxicas?
 - Señala en voz alta los comportamientos tóxicos que se muestran en series, películas, programas que veáis conjuntamente y propón alternativas de comportamientos sanos de referencia.
 - Evita las acusaciones y fomenta la reflexión mediante preguntas (ej. ¿Te controla el teléfono? ¿No crees que debería confiar en ti?)
 - Pon de manifiesto los cambios que has observado en él/ella desde que está en la relación y pregunta si es consciente y a qué cree que se deben.
 - Si sospechas que puede encontrarse en una relación tóxica, aumenta el número de referentes que diferencian entre comportamientos sanos y tóxicos (existe mucho material en redes sociales)
 - Prohibir la relación o criticar a la pareja no es la solución adecuada, la adolescencia es una etapa de rebeldía y se fomentaría la sensación de incomprensión y la distancia con el/la adolescente.

Actividad V. Descubriendo el propio placer

❖ El ciclo de respuesta sexual (Sanitas, s.f.)

Es la reacción del cuerpo ante la estimulación en el inicio de una relación sexual o la masturbación. Se puede producir incluso cuando se está dormido. Tiene cinco fases:

- **Fase de deseo.** A partir de ciertos estímulos se puede despertar el deseo de masturbarse o mantener relaciones sexuales con otra persona. Los estímulos que generan el deseo pueden ser muy variados: un roce, con la piel del otro, el perfume, una mirada sostenida, el tono de la voz. También la imaginación y los pensamientos eróticos.
- **Fase de excitación.** La respuesta del cuerpo al deseo. Se aceleran el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea, al tiempo que los músculos se tensionan. Se agrandan los pechos y los pezones se ponen erectos, se hincha levemente el clítoris y los labios interiores de la vagina, separándose los labios exteriores, al tiempo que la vagina comienza a humedecerse y el útero se eleva un poco en relación a su posición habitual. También se endurece el pene, se engrosa el escroto y se elevan los testículos.

- **Fase de meseta.** La excitación se intensifica mediante la estimulación física de las zonas erógenas. Se caracteriza porque el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea se aceleran aún más, al igual que la tensión muscular. Aumenta la lubricación vaginal, se agranda la areola de los pezones, el clítoris se esconde bajo el capuchón que forman los labios exteriores y se oscurecen los labios interiores. También se humedece el pene y se agrandan el glande y los testículos.
- **Fase orgásmica.** La acumulación y contención de la tensión sexual y muscular tanto como sea posible permite intensificar la satisfacción del orgasmo, que es la explosión final en la que se libera toda esa tensión acumulada y en la que el cerebro libera una carga de endorfinas que intensifican la sensación de placer. Es el momento en que el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea alcanzan su máxima aceleración y se producen intensas contracciones musculares, especialmente en la zona de la pelvis; en la vagina, el útero, el ano y los músculos pélvicos; o en la uretra y el ano, además de la próstata y las vesículas seminales para inducir la eyaculación.
- **Fase de resolución.** El cuerpo recupera el estado en que se encontraba antes de la fase de excitación. El ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea descienden incluso por debajo de los valores normales; suda todo el cuerpo; y, tras la liberación de la tensión sexual, los órganos genitales de ambos recuperan su expresión de normalidad.

❖ Definiciones

- **Lubricación vaginal:** es la secreción a nivel genital de una sustancia durante la excitación sexual debida al aumento del riego sanguíneo que facilita la penetración y la supervivencia de los espermatozoides al mantener el pH neutro. Generalmente, la lubricación se produce de forma natural, aunque la cantidad de lubricación varía en cada persona. Es recomendable utilizar, además, un producto de lubricación sexual, estos deben ser de base acuosa para evitar irritación y no de aceite. La lubricación no debe confundirse con el flujo vaginal que es otra sustancia de secreción natural para limpiar, humidificar y proteger la vagina de posibles infecciones (García, 2017).
 - **Erección:** es el hinchazón que se produce en el tejido esponjoso del pene cuando la sangre se dirige al pene más rápido de lo que sale. En la erección, el pene se agranda y endurece. Puede colocarse derecho, o en curva para arriba o para abajo. Una erección puede suceder en cualquier momento de tu vida y, habitualmente, cuando la persona está excitada.
 - **Eyaculación:** Durante la erección, si se llega a cierto punto de excitación, el pene expulsa el semen, que contiene el espermatozoides.
- ❖ Zonas erógenas: Consultar el artículo de Albundio (2020) que incluye ilustraciones y explicaciones sobre las distintas zonas erógenas en distintos cuerpos.

Actividad V. Relaciones sexuales con otras personas

- ❖ Datos sobre adolescentes y primeras relaciones sexuales (Sigmados, 2019).
- El 47,8% dice haber recibido información sobre sexualidad de Internet, el 45,5% de los/as amigos/as. Sólo el 28% menciona al profesorado y el 12,1% dice no haberla recibido. El 68.5% considera insuficiente la formación que ha recibido sobre sexualidad.
 - Entre los/as adolescentes de 16-18 años, la media de edad de su primera relación sexual son los 15,66 años.
 - A más de la mitad (56,5%) esa primera vez les resultó indiferente, insatisfactoria o muy insatisfactoria.
 - Un 26,3% no utiliza métodos anticonceptivos en todas sus relaciones.
 - Tanto ellas como ellos priorizan la anticoncepción a la protección contra las ITS.
- ❖ Consejos para fomentar la comunicación con tu pareja sexual
- **No hagas aquello que no te apetezca:** no hagas algo que no te convenza o no te guste, y mucho menos por complacer a otra persona. Esta tendrá que respetar tus decisiones respecto a tu cuerpo. Eso sí, no desprecies o ridiculices los deseos sexuales de la otra persona, simplemente expresa que tú no quieres ponerlos en práctica.

- **Expresa a la otra persona lo que no te gusta, pero también lo que sí:** para disfrutar el sexo es importante que se cuide un ambiente sin juicios en el que libremente y con respeto cada cual indique lo que le da placer y lo que no. La otra persona no tiene por qué adivinarlo y, muchas veces, agradecerá algo de orientación e incluso instrucción.

❖ Recomendaciones para los/as familiares

Los temas de sexualidad suelen ser los que más preocupan a las familias a la hora de no saber cómo manejarlo adecuadamente:

- **¿Cuándo saco el tema?:** Procura que no tenga que haber un momento específico en el que se hable de sexo, sino que este sea un tema presente en el día a día. Contesta, desde pequeños/as, a sus dudas relacionadas. Aprovecha las series, películas, programas que consumís para hacer comentarios o preguntas (siempre manteniendo un tono de normalidad y no infantilizando al/a la adolescente).
- **¿Qué le digo?:** Cuanta más información veraz se ofrezca al/a la adolescente, menor será su necesidad de acudir a otras fuentes no tan fiables y menor será el riesgo de desinformación. Aclara conceptos y recalca la prevención sobre los temas de riesgo. Un buen conocimiento de su cuerpo y de las relaciones sexuales conllevará que el/la adolescente aprenda a disfrutar su sexualidad de forma sana y evitará que surjan conflictos o connotaciones negativas relacionadas.
- **Recursos externos:** Si no se ve preparado/a o siente que no maneja el tema con suficiente fluidez, siempre puede informarse sobre otros recursos (manuales, guías, vídeos o canales de redes sociales divulgativos, etc) a los que puede remitir al/a la adolescente. Sin embargo, es recomendable que no exprese rechazo al tema, ya que esto puede dificultar su confianza a la hora de demandar ayuda.
- **Pon a su disposición métodos anticonceptivos:** Si el/la adolescente no tiene ingresos, es importante que sepan que disponen de medios anticonceptivos. Una estrategia para evitar que tengan que pedirlos explícitamente, por el control que esto supone, es estipular un lugar de la casa en el que toda la familia sepa que estos se encuentran y puedan acceder a ellos cuando los necesiten.

Bloque II. Cultura y sociedad

Actividad I. Estereotipos de género y sexualidad

❖ Estereotipos de género

- El deseo y la práctica sexual de la mujer está invisibilizado y considerado algo negativo y vergonzoso: Las mujeres tienen deseo sexual en la misma medida que el hombre y el mismo derecho de satisfacerlo a través de relaciones sexuales interpersonales o de la masturbación.
- El embarazo no deseado es asunto de la mujer: aunque este se produce en el cuerpo de la mujer, a priori debe ser una responsabilidad común y se debe intentar facilitar la comunicación entre progenitores a la hora de tomar decisiones y llevar a cabo acciones. Tampoco es responsabilidad exclusiva de la mujer poner los medios para que no ocurra.
- La mujer como objeto sexual y la sexualización de su cuerpo.

❖ Recomendación para los/as familiares

Los valores que se transmiten en el contexto familiar son un factor clave que tiene el poder de perpetuar o reducir esta discriminación y violencia contra la mujer. Las conversaciones, los comentarios, las acciones y los productos culturales que se consumen son algunos de los aspectos que hay que aprender a utilizar para enseñar una actitud crítica ante lo que la sociedad ofrece. Señalar en voz alta y condenar la publicidad o las imágenes sexistas y de hipersexualización de la mujer puede conllevar que el/la adolescente no las vea como algo normal y adecuado.

Actividad II. Redes sociales e imágenes de contenido sexual

❖ Información sobre el sexting y la difusión de imágenes por internet

- **Difundir imágenes de otras personas sin su consentimiento es un delito de descubrimiento y revelación de secretos** y está regulado en el Art. 197 del Código Penal con penas de tres meses a un año de prisión o bien multa de seis a doce meses.
- Si se difunde una foto tuya sin tu consentimiento, **tú eres la víctima del delito y no tienes culpa de nada** ya que tienes libertad de mandar fotos a quien quieras. Eso no quita que no seas responsable. Consejos para realizar sexting de forma más segura:
 - No las envíes a desconocidos o personas con las que no tengas confianza.
 - Encripta las fotos o mándalas a través de aplicaciones que eliminan el contenido a los pocos segundos y te avisan si se realizan capturas de pantalla.
 - Evita que aparezcan partes identificables como tu rostro, alguna marca o mancha característica, tatuajes, etc.
- Si recibes una foto íntima, haz con ella lo que la otra persona te indique. Si te pide que la borres, hazlo. Nunca la envíes a una tercera persona.
- Si recibes una foto íntima de una tercera persona, no la envíes y expresa tu disconformidad con la situación que está ocurriendo.
- Si estás mandando una foto íntima, debes asegurarte de que la otra persona quiere recibirla. **Mandar una foto de tus genitales a una persona que no te lo ha pedido es acoso.**

Actividad III. Referentes de los/as adolescentes.

❖ Falta de referentes femeninos en el currículo educativo (López-Navajas y López, 2009).

- Analizando los libros de texto de tres editoriales, de las 19 asignaturas de los cuatro cursos de la ESO, la presencia de referentes femeninos es de 692 mujeres y 4.716 hombres. Sólo el 12% de todos los referentes culturales estudiados en la ESO son mujeres.
- Su presencia disminuye a medida que avanzan los cursos y se profundiza en contenidos.

Anexo 9. Imagen: Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos. (Adaptada de Ruiz, 2004)

MECANISMO	DEFINICIÓN	ENUNCIADO TÍPICO
HIPERGENERALIZACIÓN	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre... Nadie...
DESIGNACIÓN GLOBAL	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
FILTRADO NEGATIVO	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
PENSAMIENTO POLARIZADO O MANIQUEO	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
AUTOACUSACIÓN	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo
PERSONALIZACIÓN O AUTOATRIBUCIÓN	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
PROYECCIÓN	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
HIPERCONTROL	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
HIPOCONTROL	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasaré lo que tenga que pasar...
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien...

Anexo 10. Pensamientos erróneos

He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de refresco en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.

He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.

Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.

Las chicas no se interesan por mí. Soy muy baja.

He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.

Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy cobarde.

Me siento mal. Mi nariz es enorme. Con lo feo que soy, ¿quién se fijará en mí?

Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.

Anexo 11. Ficha: Ejemplos de nuevos/as referentes.



Lola Vendetta
 Personaje creado por la ilustradora Raquel Riba para reivindicar los derechos de las mujeres.
 Ig: @lola.vendetta



Los Javis
 Dos directores audiovisuales, creadores de éxitos como La llamada, Paquita Salas o la serie de La Veneno. Referentes LGBT.
 Ig: @soyambrossi y @javviercalvo



Tamika Mallory
 Activista estadounidense antirracista, actualmente copresidenta de la Marcha de las Mujeres 2019.
 Ig: @tamikadmallory



Elsa Ruiz
 Ilustradora, cómica, youtuber y activista lgtb. Tiene un canal divulgativo sobre el mundo trans.
 Youtube: Lost in Transition



Jaime Altozano
 Productor musical y youtuber divulgador de música y entretenimiento.
 Youtube: Jaime Altozano



Ter
 Arquitecta y youtuber divulgadora de arquitectura y arte mezclado con entretenimiento y actualidad popular.
 Youtube: Ter

Anexo 12. Rúbrica del Diario de Aprendizaje

	--	-	+	++
Temas	Incluye uno o dos temas tratados en clase.	Incluye algunos temas tratados en clase.	Incluye la mayoría de temas tratados en clase.	Incluye todos los temas tratados en clase.
Contenido	Está formado por: - Resúmenes de las sesiones.	Está formado por: - Resúmenes de las sesiones. - Dudas surgidas en el proceso.	Está formado por: -Resúmenes de las sesiones. - Reflexiones a raíz de lo trabajado. - Dudas surgidas en el proceso.	Está formado por: - Resúmenes de las sesiones. - Reflexiones a raíz de lo trabajado. - Propuestas o sugerencias de mejora (temas, actividades, ampliación de contenidos, experiencia de trabajarlo con familiares, etc.) - Dudas surgidas en el proceso.
Ortografía	Contiene numerosas faltas de ortografía.	Contiene varias faltas de ortografía.	Contiene alguna falta de ortografía puntual.	No contiene faltas de ortografía.
Diseño y presentación.	No se aprecia estructura ni criterio en la organización y la presentación no es adecuada.	Tiene fallos en la organización y/o en la presentación.	Está bien organizado y presentado.	Está bien organizado y presentado. Tiene un diseño original y personalizado.