



# PAQUETES BÁSICOS

## SEXUALIDAD 4º ESO

Consiste en una preselección de actividades básicas por temáticas que siguen una serie lógica, la cual el profesor podrá utilizar y a la que luego podrá agregar cuantas actividades desee. Esta opción plantea las diferentes alternativas y combinatorias que cada profesor seleccione ya que puede trabajarse una única temática a lo largo de todo el curso haciendo uso del paquete básico de cuatro actividades y luego puede ir añadiendo cuantas actividades entienda necesarias ó bien puede combinar los paquetes básicos de diferentes temáticas.

Las combinatorias pueden ser múltiples y flexibles adaptándose a las exigencias de cada IES, cada Profesor y cada grupo.



# 7b. Recuerdo de la "primera vez"



## Objetivos

- ▶ Reflexionar sobre el efecto de las expectativas en cualquier situación y, en concreto, respecto a las relaciones sexuales.
- ▶ Analizar la importancia de no tener expectativas respecto a las relaciones sexuales.
- ▶ Aceptar que a veces las primeras experiencias en algunas cosas no se corresponden con nuestras expectativas.

## Áreas

Tutoría.

## Desarrollo

Se entrega la Ficha 7b adjunta, que se rellenará de forma anónima por alumno/a, de modo que cuenten la primera vez que ocurrió algo en su vida importante y que lo recuerden. Se recogen y el/la profesor/a las leerá en voz alta aprovechando para resaltar la importancia que tiene el hecho de poder experimentar cosas con el menor número de expectativas para poder disfrutarlas más.

## Aspectos a tener en cuenta

**Ideas claves:**

- ▶ 1. A más expectativas de un hecho, mayor condicionamiento de lo que espero que ocurra y mayor tendencia a que ocurra junto lo que yo espero.
- ▶ 2. Resaltar el hecho de que la mayoría de las mujeres que relatan dolor en la primera relación coital es producido básicamente por la contracción muscular de los músculos pubocognigeos de la mujer, dado que tiene "metido el miedo en el cuerpo" desde hace muchas generaciones.
- ▶ 3. Reflexionar sobre cómo las expectativas (fantasías) creadas de que ocurra algo condicionan ese algo cuando ocurre; y si son expectativas negativas (sangrar, romper, dolor, "perder", etc.) lo condiciona en forma de miedo anticipado.
- ▶ 4. Intentar que los chicos se pongan en lugar de las chicas y que se imaginen que les advierten que cada vez que se exciten les va a doler muchísimo el pene ¿Qué pasaría? ¿Lo intentarían evitar?, ¿tendrían miedo?



Ficha 7a

### “La primera vez”

Describe qué fue lo que sentiste, notaste, observaste, etc., en tu mente y en tu cuerpo la primera vez que:

Lo que esperabas que pasara	Lo que pasó
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Que vi mis genitales...</li> <li>▶ Que me acaricié mi cuerpo...</li> <li>▶ Que me comí una paella...</li> <li>▶ Que me compré ropa...</li> <li>▶ Que me masturbé...</li> <li>▶ Que me dijeron o dije palabras agradables a alguien...</li> <li>▶ Que me suspendieron...</li> <li>▶ Que me fui de viaje...</li> <li>▶ Que me abrazaron...</li> <li>▶ Que me susurraron palabras bonitas...</li> <li>▶ Que me miró el/la chico/a que me gusta...</li> <li>▶ Que se me declaró un/a chico/a...</li> <li>▶ Que me compré un disco con mis ahorros...</li> <li>▶ Que me besaron...</li> </ul>	

Ficha 7a. Recuerdo de la “primera vez”



# 8a. Aprendiendo a ser asertivo



## Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as descubran la diferencia entre conducta asertiva y la no asertiva.
- ▶ Que practiquen diferentes formas de afrontar una situación con asertividad.
- ▶ Que sean conscientes de que las relaciones sexuales deben ser voluntarias, y para evitar presiones deben saber ser asertivos.

## Áreas

Tutoría. Lengua Castellana.

## Desarrollo

### 1. El/la profesor/a escribe la siguiente frase en la pizarra:

“La asertividad es la libertad de decidir frente a la presión de los compañeros”

El/la profesor/ra explica que es la asertividad y pone ejemplos de comportamientos asertivos.

### 2. ¿Sabemos escuchar?

Trabajo a realizar en grupos de dos.

Se necesita reloj.

- Escuchar durante 5 minutos a nuestro compañero de grupo y centrar nuestra atención.
- Uno está atento y luego habla cinco minutos el compañero.
- Cada uno explica lo que ha escuchado.
- Contestar.
- Hemos dicho lo que queríamos.
- Han entendido lo que querían decir (ver la diferencia entre lo que queremos expresar y lo que en realidad decimos y lo que oye nuestro contrario).
- Conclusiones y puesta en común.

### 3. Redacción:

Realizar pequeños cuentos de un folio donde los protagonistas actúen con falta de asertividad, y tomando ejemplo las siguientes situaciones:

- ▶ Situaciones donde hay un agresor y una víctima.
- ▶ Situaciones donde uno de los protagonistas no sabe decir que no y hace algo que no le gusta:
  - No quiere que le bese el/la chico/a que le gusta.
  - Sus compañeros van a copiar en el examen y el/ella no quiere participar.
  - No quiere fugarse la clase como sus compañeros.
  - No quiere fumar tabaco cuando se le ofrece.
  - No quiere tener una relación sexual con su novio/a.

**4. Análisis:**

Explicar qué personaje actúa de forma agresiva, de forma pasiva y de forma asertiva y qué situaciones de conflicto provoca cada uno de ellos.

Hacer el mismo cuento actuando los personajes con asertividad.

Puesta en común y realización de un trabajo con 10 conclusiones para ver qué situación ha sido mejor.

Actividad complementaria:

Se fotocopia el "test de asertividad" que se adjunta y se reparte a los/as alumnos/as para que lo rellenen en casa y lo traigan para entregárselo al psicopedagogo del Centro para su posterior valoración.

**Conceptos básicos**

Ver página 60 del material para el/la profesor/a.

## Ficha 8a



## Test Asertividad

### 1. La mayoría de las personas que conozco son más agresivas y seguras que yo.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 2. He dudado en proponer o aceptar citas debido a mi timidez.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 3. Procuro que todos se enteren de mis éxitos.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 4. Cuando en un restaurante la comida no está a mi gusto me quejo al camarero/a.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 5. Me cuesta mucho decir “no” a un vendedor que ha sido amable conmigo e insiste.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

### 6. Cuando me piden que haga algo, siempre quiero saber por qué.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí

### 7. A veces busco una buena discusión.

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí



## Ficha 8a

**8. Me esfuerzo por mantenerme en cabeza, como la mayoría de la gente de mi posición.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**9. Creo que a veces la gente se aprovecha de mí.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**10. Disfruto conociendo nuevas amistades o charlando con extraños.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**11. A menudo me “quedo cortado” ante las personas atractivas.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**12. Dudo cuando tengo que telefonar a empresas o instituciones.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

**13. Me siento fatal cuando tengo que devolver un producto que he comprado.**

Muy poco característico de mí  
 Bastante poco característico de mí  
 Poco característico de mí  
 Algo característico de mí  
 Bastante característico de mí  
 Muy característico de mí

## Ficha 8a

**14. Si algún familiar me molesta, prefiero aguantarme antes que mostrar mi disgusto.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**15. A veces me he quedado con dudas por miedo a preguntar.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**16. En las discusiones, temo perder los estribos.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**17. Si en una reunión no estoy de acuerdo con el anfitrión, lo hago saber.**

- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**18. Evito discutir sobre precios con dependientes y vendedores.**

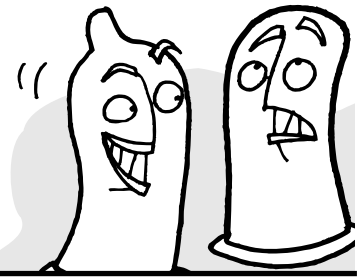
- Muy poco característico de mí
- Bastante poco característico de mí
- Poco característico de mí
- Algo característico de mí
- Bastante característico de mí
- Muy característico de mí

**NOTA:** Este test lo debe valorar el psicólogo del Colegio.



# Los métodos anticonceptivos

9a.



## Objetivos

Conocer los distintos métodos anticonceptivos, su utilización y eficacia.

## Áreas

Tutoría.

## Desarrollo

### 1.- Primera parte de la actividad

Hacemos una ronda en la que cada cual va diciendo un método que conozca. No vale repetirse. El/la profesor/a anota todos en la pizarra.

Hacemos una segunda ronda, en este caso diciendo lo que conocen del método (cómo es, cómo se usa, qué eficacia tiene...). El/la profesor/a anota todo lo que dicen.

El/la profesor/a va clarificando todo lo que está anotado y, posteriormente, hace un resumen de lo dicho. A continuación hace una exposición teórica apoyada con diapositivas o vídeo y mostrando los distintos métodos anticonceptivos.

Se pide a los/as alumnos/as que hagan grupos de 4 ó 5 y por sorteo (o voluntariamente eligen) se les asigna uno o varios métodos anticonceptivos.

Se les proporciona material y a partir de la información que recojan deben hacer un trabajo para exponerlo a la clase sobre el método o métodos que les hayan correspondido. Posteriormente cada grupo debe realizar un spot para la radio con el método que hayan elegido.

A continuación, en grupo grande, se explican los métodos anticonceptivos que se han trabajado y se escenifican los spots, discutiendo sobre las dudas o cuestiones surgidas y ampliando algunas informaciones si se considera necesario.

### 2.- Segunda parte de la actividad

#### “El consultorio de la Señorita Francis”

Se les pide a los/as alumnos/as que pregunten a sus padres/madres si conocen el consultorio de la Señorita Francis y que les expliquen en qué consistía, cómo lo realizaban, etc. Los/as alumnos/as recogen toda la información que recuerden sus padres y luego harán una puesta en común en clase para escenificarlo.

Cada grupo prepara 4 preguntas sobre dudas que tengan de los métodos anticonceptivos, y las escriben como se hacía en el consultorio de la Señorita Francis, después se las entregan al grupo que haya trabajado el método anticonceptivo en cuestión y éste prepara la respuesta.

A continuación se escenifica por grupos cada pregunta y respuesta al estilo Señorita Francis:

Por ejemplo: “Querida Señorita Francis, me gustaría saber a qué edad se puede empezar a tomar pastillas anticonceptivas.

Querida amiga: tengo que decirte que para tu edad es mejor que utilices otros métodos como son...”

Finalmente si el/la profesor/a lo considera oportuno puede solicitar a los Servicios Especializados existentes un “taller de sexo seguro” para la clase; o bien usar el material sobre uso del preservativo existente en el material para el/la profesor/a.

## Aspectos a tener en cuenta

No se trata tanto de que el/la alumno/a sepa los nombres de los métodos, sino que conozca que existen, las diferencias entre cada clase de métodos e insistirle sobre los que no son métodos anticonceptivos o son métodos poco seguros.

También es importante que conozca muy bien los métodos anticonceptivos que además también le protegen de las Infecciones de Transmisión Sexual.

## Conceptos básicos

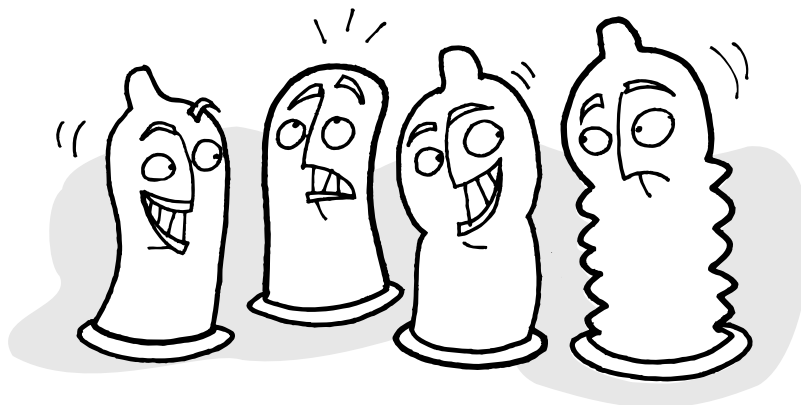
Ver página 63 del material para el/la profesor/a.

## Bibliografía

*Salud I: Guía de Anticoncepción y Sexualidad.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.

*RFSU: “Desde Suecia con amor. Información sobre el uso del condón”.*

*Folleto previeneteconviene.* Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.



# VIH y las enfermedades de transmisión sexual (E.T.S)



10a.

## Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as conozcan las enfermedades de transmisión sexual existentes.
- ▶ Que sepan reconocerlas.
- ▶ Que sepan cómo evitar los contagios.

## Áreas

Tutoría. Biología y Geología.

## Desarrollo

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

¿Qué enfermedades de transmisión sexual conocen?

En pequeños grupos, hacer una lista de las enfermedades de transmisión sexual que conocen, describiendo qué cosas conocen de ellas.

Puesta en común: se anotan en la pizarra todas las enfermedades descritas por lo grupos, con los datos de cada uno aportados por los/las alumnos/as.

Se aclaran las concepciones erróneas que tengan realizando una pequeña exposición teórica. Se entrega a cada alumno/a el folleto "Stop: Enfermedades de Transmisión Sexual", de la Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana.

Me informo sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

En pequeños grupos se lee y analiza el folleto "Stop: Enfermedades de Transmisión Sexual", de la Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana o el folleto "Salud IV: las enfermedades de transmisión sexual", del Instituto de la Mujer.

Quiniela sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

De forma individual rellenar la Ficha 10a. Puesta en común: ver qué ha respondido cada cual, analizar aciertos y errores.

ETS y sociedad.

¿Son las ETS enfermedades que dan vergüenza? Se pide al alumnado que imaginen por un momento que tienen una ETS. Hacer una ronda para la expresión de los sentimientos que le produciría esta situación. Se va anotando en la pizarra todos los sentimientos que se verbalizan, destacando aquellos que sean más frecuentes y que hagan referencia al tabú y la vergüenza asociada a estas enfermedades.

"Esos bichitos inoportunos".

Se proyecta el vídeo Nº 3 "Confía en tus decisiones" de la colección "Tu sexualidad sin dudas" de la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana.

### Discusión:

- ▶ 1. ¿Crees que el vídeo refleja una situación habitual o que podrías vivir tú mismo?
- ▶ 2. ¿Qué sentimientos parece tener el protagonista?, ¿crees que tú sentirías lo mismo en su lugar?
- ▶ 3. ¿A quién recurrirías en caso de una situación igual?
- ▶ 4. ¿Crees que la elección que ha hecho el protagonista es la más correcta? Si no te parece la más correcta, ¿cuál plantearías tú?
- ▶ 5. ¿Conoces algún caso similar al del vídeo?
- ▶ 6. ¿Crees que puede ser una situación habitual?

### Aspectos a tener en cuenta

Lo importante a la hora de trabajar este tema con los/as alumnos/as es que sean capaces de reconocer algún síntoma y que sepan dónde deben acudir, y no tanto cómo se llaman las enfermedades, que en realidad es lo menos importante.

### Bibliografía

*Stop: Enfermedades de Transmisión Sexual*, de la Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana. Disponible en el Centro 14 y servicios sanitarios especializados.

*Salud IV: las enfermedades de transmisión sexual*, del Instituto de la Mujer.

Vídeo Nº 3 “Confía en tus decisiones”, de la colección “Tu sexualidad sin dudas” de la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana.

## Ficha 10a



## Quiniela sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

- 1.- Es fácil contagiarse de algunas enfermedades al utilizar baños públicos no muy limpios (ETS) \_\_\_\_\_ 1 X 2
- 2.- Si vas con buenas compañías no tienes por qué preocuparte de los contagios \_\_\_\_\_ 1 X 2
- 3.- Por una sola vez no te vas a contagiar \_\_\_\_\_ 1 X 2
- 4.- Si te lavas bien después de tener relaciones sexuales no tienes por qué contagiarte \_\_\_\_\_ 1 X 2
- 5.- Si ya has pasado una ETS no tienes por qué preocuparte, no volverás a pasar esa misma enfermedad \_\_\_\_\_ 1 X 2
- 6.- Es conveniente examinar médicamente a ambos miembros de la pareja cuando a uno de ellos se le diagnostica una ETS \_\_\_\_\_ 1 X 2
- 7.- El preservativo es el medio más eficaz con que contamos en la prevención de las ETS \_\_\_\_\_ 1 X 2

### Valorar con:

- 1 completamente de acuerdo  
 X no del todo de acuerdo  
 2 totalmente en desacuerdo.

