



Dale la vuelta a la

ADOLESCENCIA

“ Programa de formación actualizada
sobre el abordaje de los cambios físicos y emocionales de la adolescencia ”

Guía del profesor

www.adolescenciaytu.com



AUSONIA

TAMPAX

evax





Índice

V	EL PROYECTO	4
	• Presentación	5
	• Objetivos	6
	• Metodología	6
	• Integración curricular	7
	• Contenidos	7
	• Materiales	8
V	CLASE PRINCIPAL	10
	• Presentación	11
	• La clase paso a paso	12
V	CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS	32
	• Presentación	33
	• ¿Cómo me veo?	35
	• ¿Cómo me ven los demás?	45
	• Mi cuerpo y el de los demás	53
	• ¿Cómo me siento?	63





“ **El proyecto** ”



PRESENTACIÓN

Bienvenido/a a la guía del profesor del programa “Dale la vuelta a la adolescencia”, un programa educativo totalmente innovador dirigido a alumnos de la ESO.

La iniciativa, desarrollada por las **principales marcas de higiene femenina** Ausonia, Evax y Tampax, aborda los **cambios de la adolescencia** (físicos y emocionales) de una forma cercana y participativa, con el fin de que los jóvenes acepten e interioricen las claves de una de las etapas más importantes de su vida.



Los contenidos científicos del proyecto tienen el asesoramiento del **Grupo de Ginecología de la Infancia y Adolescencia**, constituido en el marco de la SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia) para trabajar en el mejor conocimiento y atención a este segmento de la población.

Esta guía incluye toda la información que necesitas para poder implementar el programa en clase.

Para cualquier aclaración ponemos a tu disposición un teléfono y un e-mail para que puedas **contactar con nosotros** siempre que lo necesites.

Teléfono: 902 105 269

E-mail: info@adolescenciaytu.com

V Objetivos

El proyecto pretende ayudar a que los alumnos desarrollen las siguientes capacidades:

- **Reflexionar sobre los cambios físicos y emocionales** que han experimentado hasta ahora o que aún experimentan los adolescentes.
- **Formarse una idea ajustada de sí mismos**, fortaleciendo la autoestima y fomentando la comunicación, la comprensión y el respeto hacia los demás.
- **Expresar de forma oral y por escrito sus experiencias personales** y sus **relaciones** con el mundo circundante: amigos, escuela, familia, etc.
- **Afirmarse en el conocimiento del propio cuerpo** y valorar los hábitos de higiene personal, el uso de productos de higiene íntima, el ejercicio físico y la alimentación sana como un beneficio para la salud propia y colectiva.

V Metodología

El proyecto se centra en el desarrollo de una clase principal, de aproximadamente una hora de duración, que podrás impartir con la ayuda de una serie de herramientas audiovisuales que te permitirán dinamizar la sesión entre los alumnos.

Como verás, con los materiales que has recibido cuentas con todas las herramientas necesarias para impartir esta clase, en la que el debate y la participación serán los protagonistas.

Además, también dispones de información y ejercicios complementarios que podrás utilizar en sesiones posteriores para profundizar en algunos de los temas tratados en la clase principal.



V Integración curricular

Los contenidos de la clase, así como los 4 bloques temáticos de información complementaria se vinculan a **diversas áreas curriculares** (ciencias de la naturaleza y educación física) y otras materias optativas.

Además, el proyecto da la oportunidad de tratar **contenidos de carácter transversal** como la educación moral y cívica, la educación por la igualdad entre los dos sexos, la educación por la paz y la educación por la salud (la importancia de la higiene en el día a día de los alumnos).

V Contenidos

Los contenidos del programa que se tratan en la clase principal así como en las sesiones complementarias se articulan en 4 bloques temáticos:

¿Cómo me veo?

Centrado en la reflexión sobre el desarrollo físico que se produce durante la pubertad y la adolescencia, para aceptarlo de forma positiva y aumentar la autoestima y la buena relación con los demás.

¿Cómo me ven los demás?

Enfocado en las relaciones entre adolescentes, ya sean amigos o simplemente compañeros, y su influencia en la valoración de los cambios corporales y en la formación de la propia imagen.

Mi cuerpo y el de los demás

Incide sobre los cambios más íntimos de chicos y chicas (menstruación, desarrollo de los genitales, erección, polución nocturna, etc.) y que no suelen compartir con los demás. El objetivo de esta parte del programa es desmentir algunos tópicos y fomentar la comunicación, la tolerancia y la solidaridad.

¿Cómo me siento?

Pretende ayudar a los adolescentes a realizar un ejercicio de introspección y aceptar los cambios que experimentan como algo normal. Para ello, los adolescentes tendrán la oportunidad de expresar sus sentimientos más íntimos: estado de ánimo, percepción de sí mismos, sus relaciones con los demás, etc.

V Materiales

Junto a esta guía habrás recibido un kit con todos los materiales necesarios para el desarrollo del proyecto. Recuerda que también cuentas con la página web www.adolescenciaytu.com como sitio de referencia para acceder a ellos sin necesidad de registrarte.

MATERIALES PARA LA CLASE PRINCIPAL

Vídeos testimoniales de alumnos

Estos 3 vídeos ofrecen la visión de un grupo de adolescentes sobre diversos temas relacionados con los cambios físicos y emocionales de la adolescencia. A través de ellos, se pretende fomentar la reflexión y el debate sobre diversos temas y reforzar la comprensión y el respeto hacia los demás.



VÍDEO 1 (2 minutos)

¿Qué piensan los adolescentes sobre sus cambios emocionales?



VÍDEO 2 (2 minutos)

¿Cómo les afecta la opinión de los demás?



VÍDEO 3 (5 minutos)

¿Qué opinan sobre los cambios físicos de la adolescencia?

Ficha para los alumnos

Este material ofrece un resumen de los contenidos más relevantes tratados en clase para que los alumnos puedan repasar los principales conceptos en casa. Además, la ficha dirige a los alumnos a la Web del programa donde podrán acceder a diferentes recursos complementarios de su interés.

Información y muestras de productos de higiene femenina:

Los packs que habrás recibido en este kit contienen información y muestras de productos de higiene íntima para que tus alumnas puedan informarse y resolver cualquier duda al respecto.



MATERIALES ADICIONALES PARA TRABAJAR EN OTRAS CLASES

Vídeos testimoniales extensos de alumnos

Estos 4 vídeos complementarios reflejan la visión de un grupo de adolescentes sobre los cambios físicos y emocionales de la adolescencia. Los vídeos tienen una duración aproximada de 5 minutos cada uno.



VÍDEO 4
¿Cómo me veo?



VÍDEO 6
Mi cuerpo y el de los demás



VÍDEO 5
¿Cómo me ven los demás?



VÍDEO 7
¿Cómo me siento?

Juego didáctico ¿Cómo me veo y cómo me ven los demás?

Esta herramienta, disponible en la Web del programa y específicamente diseñada para adolescentes, ha sido elaborada por psicopedagogos en el marco del programa Dale la vuelta a la adolescencia. A través de esta aplicación tus alumnos podrán reflexionar de una forma fácil y divertida cómo se ven a ellos mismos y cómo les ven los demás.



“ **Clase principal** ”



PRESENTACIÓN

Objetivo

El objetivo pedagógico de la clase es presentar y analizar los cambios de la pubertad y de la adolescencia de una forma amena a los alumnos de 13 y 14 años.

Duración

La clase se ha organizado para que se desarrolle en **1 hora lectiva**.

Estructura de la clase

- **Introducción general:**

El profesor empieza la primera reflexión sobre los cambios físicos y emocionales, mediante la realización de una actividad en la que chicos y chicas comparan su aspecto y comportamiento actuales con el que tenían cuando eran niños. De esta forma, ellos mismos inician el análisis de los cambios que viven en este periodo.

- **Módulo central:**

Se trabaja en **4 situaciones distintas** que conducen a la reflexión sobre distintas cuestiones que preocupan a los adolescentes. Los principales temas que se abordan durante la clase son:

- La existencia de una gran variedad de sentimientos, la forma de afrontarlos y las habilidades sociales.
- La presión de grupo y la asertividad, los conceptos de transigencia y tolerancia.
- La autoestima.
- La menstruación, el flujo vaginal, los productos de higiene íntima, la eyaculación y la polución nocturna.

Las 4 situaciones siguen una **estructura similar** en todos los casos:

- **Lectura de la situación hipotética.**
- **Espacio de participación y vídeo.** A través de 3 vídeos en los que adolescentes comparten su experiencia y de las diferentes preguntas que formula el profesor se lleva a cabo una reflexión en común. Este espacio tiene la finalidad de abrir el debate entre los alumnos de forma que todos participen en el diálogo y construyan juntos el análisis de los distintos temas.
- **Explicación.** El profesor expone de forma ordenada los conceptos que se estén tratando en aquel momento, sintetiza las intervenciones de los alumnos, matiza sus comentarios, los amplía, etc.

- **Cierre:**

Se cierra la dinámica con un turno de preguntas por parte de los alumnos sobre los temas tratados y se reparten unas fichas de resumen de los contenidos principales y unas muestras de productos de Ausonia, Evax y Tampax para las chicas.



V La clase paso a paso

A continuación ponemos a tu disposición una propuesta de instrucciones detalladas para que puedas impartir y adaptar a tus necesidades la clase principal del programa de una forma muy sencilla.

A. INTRODUCCIÓN GENERAL (6 MINUTOS)

• Entrada en el aula y presentación de la clase

Hola buenos días a todos, como ya sabéis nuestra clase participa en el proyecto educativo Dale la vuelta a la adolescencia desarrollado por las marcas de higiene íntima femenina: Ausonia, Evax y Tampax.

En esta clase, vamos a hablar de la adolescencia, que es el periodo de vuestra vida en el que os encontráis ahora mismo. Por este motivo, trataremos los cambios que estáis viviendo y cómo os sentís con todo esto.

Como ya sabéis, vuestro cuerpo ha experimentado unos cuantos cambios, algunos se notan más que otros. Algunos de vosotros, todavía estáis experimentando algún cambio, sobre todo los chicos, que soléis desarrollarlos más tarde que las chicas.

Ahora, tanto los chicos como las chicas, si pensáis en estos cambios, ¿qué diríais? ¿Cuáles son estos cambios?

Se deja unos segundos para ver si hay intervenciones. Si las hay y son correctas, se les dice “muy bien” al final de cada una, y se van repitiendo en voz alta. Por ejemplo, si un chico dice: “A las chicas les crecen los pechos”; el profesor responde: “Muy bien, a las chicas les crecen los pechos”.

Si los alumnos no participan, se pueden formular las preguntas que se enumeran más adelante a algunos chicos y chicas.

Es importante que no se lancen las preguntas al aire, sino que se dirijan a chicos y a chicas individualmente. No hay que esperar mucho a que respondan. Si no lo hacen, se le hace la pregunta a otro, y si tampoco contesta, se responde directamente. Hay que aprobar y repetir en voz alta las respuestas que den los alumnos.

Consejos para empezar a hablar en el caso de que no participen o para animar la intervención de los alumnos y las alumnas:

- La voz, ¿la tenéis todos igual que antes?
- ¿Cómo tenemos la piel ahora? ¿Ha cambiado algo? (Vello, acné).
- ¿Qué partes del cuerpo han crecido? (Además del crecimiento normal, se debe incidir en el crecimiento de los pechos y del pene y en la aparición de vello).
- ¿Y cuáles se han ensanchado? (Caderas en las chicas, hombros en los chicos).
- Y aparte de la forma, ¿hay algún cambio en el funcionamiento del cuerpo? (Regla, poluciones nocturnas).

Es posible que los alumnos den alguna respuesta referida a los cambios emocionales. También es positivo recogerlas.

• **Recapitulación**

Muy bien, hemos visto que durante la adolescencia hay cambios físicos diferentes en los chicos y en las chicas.

En los chicos:

- *Crece pelo en la cara (barba y bigote).*
- *Crece pelo en el pecho y las axilas.*
- *Aparece el vello púbico.*
- *Crece los testículos.*
- *Crece el pene.*
- *Se producen las primeras eyaculaciones involuntarias.*
- *Se producen cambios en el tono de voz.*

En las chicas:

- *Aparece vello en las axilas.*
- *Crece el pecho.*
- *Aparece la menstruación.*
- *Se afina la cintura.*
- *Se ensanchan las caderas.*
- *Aparece el vello púbico.*

*Pero además también hay cambios emocionales
(El profesor los mencionará enfatizando):*

- *Se toman más responsabilidades.*
- *Aparece un deseo de mayor independencia.*
- *Se producen frecuentes cambios de humor.*
- *Se comienzan a entender más las cosas.*
- *Se siente más atracción por otras personas.*

También se producen cambios en la manera de relacionaros con vuestros amigos, con vuestra familia y con el mundo en general. A medida que pasa el tiempo, estos cambios se están, o se irán integrando en vuestra vida normal. Posiblemente, en este momento, os cueste más integrar y gestionar los cambios emocionales que los físicos, a los que ya os habéis acostumbrado.

B. PARTE CENTRAL (45 MINUTOS)

• Explicación de las situaciones

Hilo conductor para empezar a hablar:

Ahora os propondré diversas situaciones que tienen relación con todos estos cambios.

Leeré la situación en voz alta y todos podréis dar vuestra opinión. Es importante que respetéis el turno de palabra.

1. SENTIMIENTOS

1.1. Situación 1

A continuación, el/la profesor lee la primera situación:

Situación 1:

Has quedado con un amigo/a y cuando llegas te das cuenta de que está con un grupo de amigos que tú no conoces. ¿Cómo te sientes?

1.2. Espacio de participación

El profesor va preguntando a varios chicos y chicas de forma individual acerca de las situaciones, presentadas a continuación, para inducir a que los alumnos nombren distintos sentimientos. Cada vez que el alumno responde se le dice “muy bien” y se repite en voz alta la respuesta para animarlos a hablar.

A menudo los alumnos responden con acciones. Para reforzar que digan nombres de sentimientos y no de acciones, podemos aclarar con un “sí, esto es lo que harías pero, ¿qué sientes?”. Si les resulta difícil distinguir entre sentimiento y acción, el profesor puede poner un ejemplo para que quede más claro: **“Si me dan miedo los perros y veo uno que se me acerca, lo que siento es miedo y la acción que realizo es irme y alejarme del perro”**.

Hablar de sentimientos no significa responder “estoy bien” o “mal”. Por ejemplo, uno se puede sentir contento o relajado y en ambas situaciones estar bien. Pero eso sólo es la valoración del sentimiento, y no el sentimiento en sí.

El profesor plantea esta primera situación a dos alumnos:

¿Qué sientes si una chica o chico que te gusta se acerca a hablar contigo?

Posibles respuestas de los alumnos: vergüenza, nerviosismo, ilusión, interés, atracción...

El objetivo es que los alumnos digan sentimientos diferentes u opuestos ante la misma situación para luego explicar que no todas las personas las vivimos del mismo modo.

A continuación, el profesor irá lanzando las siguientes situaciones, a modo de ejemplo, a otros alumnos como si cada caso se tratara de una situación nueva. Estas situaciones se irán planteando de forma rápida, sin entretenerse en ellas. Se deja un momento para responder; pero, si no hay intervenciones, enseguida el profesor se dirige a otro alumno.

Imagina que la situación anterior no ha ocurrido, ¿qué sientes si un grupo de chicos mayores se empieza a meter contigo?

Posibles respuestas de los alumnos: rabia, vergüenza, miedo, impotencia...

Bien, ahora vamos a ver un breve vídeo donde unos chicos nos explicarán algunas de las emociones que han sentido en esta etapa de su vida.



VÍDEO 1

¿Qué piensan los adolescentes sobre sus cambios emocionales? (2 minutos)

1.3. Explicación

El profesor comienza lanzando la siguiente pregunta:

De todos los sentimientos que habéis nombrado y escuchado en el vídeo, ¿hay algunos que os gusta sentir más que otros? ¿Y eso significa que hay sentimientos buenos y malos?

Probablemente algunos alumnos dirán que sí, que hay sentimientos malos, como la tristeza o la rabia. Entonces, el profesor explica lo siguiente:

En realidad, los sentimientos por sí mismos no son ni buenos ni malos. Los sentimientos son como un termómetro que nos indica cómo nos afecta lo que sucede a nuestro alrededor.

Nos sirven para valorar qué nos pasa y por eso cada uno siente cosas distintas ante situaciones parecidas. Si se te quema la casa, ¿sería normal que te quedaras tan tranquilo?

Así pues, hay que aprender a conocer nuestros sentimientos, porque es una forma de conocernos y aceptarnos mejor a nosotros mismos.

¿Estos sentimientos los tenemos sólo durante la adolescencia? ¿Alguien no había sentido nunca vergüenza o alegría?

Hay sentimientos que ya teníamos (vergüenza, decepción, ilusión, etc.) y que durante la adolescencia los sentimos de una manera diferente, más intensa.

¿Y no os ocurre también que un día os levantáis contentos y lo veis todo positivo, y de repente pasa algo y lo veis negativo, o al revés? ¿Alguien quiere explicarlo?

El profesor espera un momento la respuesta y después continúa.

Todo esto pasa porque, como hemos dicho, nuestro cuerpo está experimentando cambios, y las mismas hormonas que nos hacen cambiar físicamente también nos hacen cambiar emocionalmente.

Por tanto, es importante expresar estas emociones y sentimientos, sobre todo cuando son muy intensos. Hay diferentes maneras de dar salida a las emociones y los sentimientos.

¿Cuáles conocéis?

Probablemente los alumnos respondan: contárselo a alguien, llorar, gritar, vivirlos, expresarlos...

Atención: es posible que los alumnos ante sentimientos desagradables digan cosas como “aislarse”, “quedarme solo”, “comer”. Sin juzgar estas reacciones, hay que valorar positivamente lo que suponga dar salida a esos sentimientos y explicar que respuestas como las anteriores pueden ser útiles en un momento dado, pero que hay que vigilar que no se conviertan en hábitos, ya que no sólo no ayudarán sino que pueden traer más problemas.

Lo que no se expresa o no se expresa correctamente se va acumulando y hace aumentar la intensidad del sentimiento. Así, nos convertimos en una “bomba de relojería” que puede explotar por cualquier pequeño detalle.

Por ejemplo: ***Imaginad que antes de llegar aquí, he tenido un día muy malo y vengo muy enfadado/a. ¿Creéis que me aliviaría dar un golpe en la mesa?***

El profesor espera a que lo alumnos hagan sus aportaciones, sin emitir ningún juicio.

Admito que quizá me alivie un poco en ese momento. Pero el día pasa, ya se me ha olvidado, estoy más tranquila y al final del día me pasa otra cosa que me hace enfadar. Y sin más, estallo y me enfado muchísimo.

¿Por qué creéis que me ha pasado esto?

El profesor recoge los comentarios de los alumnos.

Me ha ocurrido porque como os dije es muy importante dar salida a los sentimientos de un modo adecuado, ya que así se alivia realmente el sentimiento.

Algunas maneras adecuadas de expresar los sentimientos son: contárselo a alguien, escuchar música, escribir un diario, hacer deporte...

Entiendo que no todo se lo explicáis a todo el mundo, por ejemplo:

¿A quién comunicarías la alegría de una buena nota? ¿Y el enamoramiento, a quién se lo explicarías?

Lo más probable es que los sentimientos y las situaciones las compartamos con personas diferentes que nos dan confianza: un amigo o amiga, padres, hermanos, etc.

No obstante, también puede pasar que algún sentimiento no queramos o nos cueste compartirlo con alguien. ¿Qué pensáis que podríamos hacer para expresarlo?

Es posible que no sepan qué contestar. Si responden en la dirección de tener algún tipo de espacio personal o íntimo (por ejemplo, un cuaderno de dibujos o un diario) se les dirá “muy bien”. Si no hay respuesta, después de esperar unos segundos, lo explicará el profesor:

Tener un cuaderno o libreta personal para intentar poner en palabras los sentimientos es un buen entrenamiento para poder llegar a explicar a alguien lo que sentimos. También permite explicárselo a uno mismo y ver más claramente por qué sentimos una cosa u otra en determinados momentos.

1.4. Recapitulación

Hasta aquí hemos hablado de cambios físicos y de sentimientos. Ahora vamos a ver qué nos pasa en la escuela.

2. ASERTIVIDAD

2.1. Situación 2

Cambiamos de situación:

Situación 2:

Estás con tus amigos y es hora de ir a clase. Ellos te insisten para que te quedes y tú sabes que si no vas a esta clase te será difícil aprobar la asignatura. ¿Qué haces?



2.2. Espacio de participación

A ver, alguien que quiera contestar... (Si no es así, se dirige a un alumno concreto.) ¿Qué te parece que harías en una situación así?

La situación ofrece dos posibilidades de respuesta. Según cómo responda el alumno, habrá que proponer una u otra alternativa:

Opción A: contesta que se quedaría con ellos.

Y si dices que sí, ¿no estás tomando una decisión con la que te sientes mal, sólo porque el grupo te lo exige? ¿Por no quedar mal?

Opción B: contesta que iría a clase.

Pero entonces, es posible que tus amigos se rían de ti, ¿no?

¿Qué opináis los demás?

Es probable que haya diversas opiniones; a medida que se van apuntando, el profesor las repite en voz alta: ***por allí dicen que..., vuestra compañera opina que... ¿estáis de acuerdo?***

Es posible que haya intervenciones del tipo: “Yo me invento cualquier excusa y me voy a clase”. El profesor debe evitar que los alumnos den este tipo de soluciones intermedias.

Debería reconducir el tema hacia comentarios sobre las consecuencias que están dispuestos a asumir.

2.3. Explicación

Algo muy propio de la adolescencia es la importancia del grupo de amigos. Normalmente os sentís a gusto con un grupo de amigos, ¿no es verdad? y adoptáis muchas cosas de sus formas de ser (palabras, estilos de ropa, música...).

Pero también nos influye mucho lo que nos dice el grupo, y no sólo el de amigos, sino toda la clase. A veces ocurre que todo el grupo parece querer algo y resulta difícil negarse.

Eso se llama presión de grupo y, en algunos casos, es tan fuerte que algunas personas se sienten muy mal con ella.

Es importante que los amigos te respeten y no te exijan hacer cosas que no quieres hacer.

Si no, ¿podemos decir que son amigos de verdad?

Si alguien dice que prefiere pasarlo mal un rato antes que aguantar durante días las burlas de los amigos, hay que insistir en que hacer algo que uno no quiere no sólo nos hace sentir mal en ese momento, sino que, al no haber sido sincero con uno mismo, puede hacerle sentir mal durante bastante tiempo. En general, uno se siente mejor cuando dice lo que quiere y siente.

¿Se entiende esto? Vamos a ver ¿qué otros ejemplos conocéis de presión de grupo?

Si nadie contesta, el profesor debe dirigirse a un alumno.

¿Te ha pasado alguna vez que no quieres hacer algo, pero prefieres hacerlo o, al menos, no te quejas para no quedar mal con los demás?

Si no se le ocurren ejemplos, puede hacerlo el profesor: ir a algún sitio de moda, criticar a alguien, etc.

¿Y qué haces cuando pasa esto? Ante la presión de grupo, lo ideal es decir que no, pero no siempre encontramos la forma. Algo útil es ser asertivo. La asertividad es una forma de comunicación que se puede aprender y consiste en respetar y expresar lo que uno siente, a la vez que se respeta al otro.

En el ejemplo que os he leído, yo diría:

“Si queréis faltar a clase, adelante. Entiendo que os gustaría que me quedara, pero si no voy a clase no aprobaré”.

Es verdad, que también hay otras formas de reaccionar, como enfadarme con mis amigos y marcharme, o ceder y quedarme, sólo para que paren de burlarse de mí.

Pero si os fijáis, en la primera opción no les respeto a ellos, y en la segunda no me respeto a mí mismo.

¿Qué ventajas tiene ser asertivo? Ser asertivo te permite defender tus propias opiniones, poder comunicarte con los demás sin malos entendidos, etc. Es decir, tener comunicaciones honestas con los demás y con uno mismo.

2.4. Recapitulación

Después de hablar de los sentimientos, hemos visto que, en una situación así, a veces es importante saber decirle que “no” al grupo. Se puede hacer de varias formas: siendo agresivo, así no se respeta a los demás, siendo pasivo, así no tengo en cuenta mi opinión ni mis sentimientos, o bien siendo asertivo. Para ello, tenéis que preguntaros si aquello que hacéis o decís ante la presión del grupo es realmente lo que queréis decir y/o hacer y en qué forma lo lleváis a cabo. ¡Ser asertivo requiere práctica!



3. AUTOESTIMA

A continuación vamos a ver otro pequeño vídeo en el que estos chicos nos explican cómo les afecta la opinión de los demás.



VÍDEO 2

¿Cómo les afecta la opinión de los demás? (2 minutos)

3.1. Situación 3

Como veis a algunos de estos chicos les preocupa lo que piensen los demás de ellos. Para trabajar mejor este tema, os voy a leer otra situación.

Situación 3:

Después de la clase de gimnasia y estando en los respectivos vestuarios, escucháis los siguientes comentarios:

- *El chico dice: “Yo me miro al espejo y pienso: con estos músculos, con la ropa “guay” que llevo y este peinado, todas andarán locas por mí”.*
- *La chica dice: “Yo me miro al espejo y pienso: quizá me falta un poco de pecho, pero ya estoy contenta así”.*

¿Cuál de estas personas os parece que tiene más autoestima?

3.2. Espacio de participación

Si no responden, enseguida le preguntamos a otro alumno. Una vez escuchada la respuesta, preguntamos a los demás: **¿Todos estáis de acuerdo?**

Aquí también se presentan dos opciones. Si todos los alumnos opinan lo mismo, se puede promover el debate con una aportación por parte del profesor.

Opción A: El primero tiene más autoestima.

¿Y si le desaparecen los músculos? ¿Todavía se quiere tanto? ¿Realmente tiene autoestima estando pendiente de si las chicas están locas por él o no?

Opción B: La segunda tiene más autoestima.

¿Por qué? ¿Qué cualidades tiene? ¿Qué opináis? (Se deja que respondan uno o dos y rápidamente se continúa).

Después volvemos a preguntar al primer alumno:

¿A ti qué te parece que es la autoestima?

Se pregunta también a los demás:

¿Estáis de acuerdo con esta definición?

El profesor impulsa el debate al ir repitiendo los comentarios de los niños y las niñas.

3.3. Explicación

Vamos a ver ahora el significado de la palabra autoestima. “Auto” significa “a sí mismo” y, “estimar” significa “querer”, por tanto autoestima es, como habréis adivinado, “quererse a sí mismo”.

Pero, de la misma forma que amar a alguien no significa que te guste todo de esa persona, querernos a nosotros mismos no significa verse como un ser perfecto y maravilloso, sino aceptarnos tal como somos.

Para tener una buena autoestima, tenemos que conocernos, fijarnos en qué cosas nos gustan más de nosotros mismos y también cuáles no tanto, pero aceptándolas todas, porque forman parte de nosotros. En vez de decirnos “me gustaría no ser así”, nos ayuda más decir “soy así y me acepto”.

En determinados momentos, sólo vemos lo que no nos gusta y no apreciamos nuestras virtudes. Así, a veces nos decimos cosas negativas que no son del todo ciertas.

¿Qué cosas ayudan a mantener la autoestima?

Una actitud que nos ayuda es decir “me gusto tal cual soy, con esto y con lo otro” sin esperar la aprobación de los demás.

Por eso es importante aumentar la confianza en nosotros mismos. Pero es verdad que hay mensajes de los demás que refuerzan o debilitan nuestra autoestima.

Por ejemplo, si yo me he preparado muy bien esta charla y la hago lo mejor que puedo pero vosotros no me hacéis caso y no respondéis lo que os pregunto, ¿creéis que me marcharé pensando que no lo he hecho bien? (Se deja un momento para que respondan).

Por eso, cuando otra persona nos hace un comentario (sea positivo o negativo) y nos afecta, es importante fijarse en si nos lo dice para ayudarnos o no.

En definitiva, se trata de construir una idea de uno mismo que no dependa exclusivamente de los demás, sino que se fundamente en lo que pienso de mí mismo.

3.4. Recapitulación

Hemos empezado hablando de los cambios físicos; después, en la situación 1, hemos repasado los sentimientos; en la situación 2, las relaciones con los amigos, y ahora hemos visto la autoestima, donde ha quedado claro que es importante aceptarnos y respetarnos a nosotros mismos y a los demás.



4. CAMBIOS FÍSICOS

4.1. Situación 4

La situación 4 se le planteará a un chico de la clase.

Situación 4:

Imagina que eres chica. Viene una amiga y te dice que le acaba de venir la regla y no tiene nada que ponerse. ¿Qué le darías?

El profesor interviene antes de que contesten los alumnos.

¡Un momento! ¿Sabéis todos lo que es la regla?

Si dicen que sí, se les pide que lo expliquen. A partir de lo que comenten los alumnos y las alumnas, el profesor explica brevemente qué es la regla y qué productos de higiene íntima femenina hay disponibles.

¿En qué consiste la regla?

La regla se produce porque el óvulo que se encuentra en una de las trompas de Falopio no es fecundado por ningún espermatozoide. El endometrio, que se había preparado para recibir el óvulo fecundado, ya no es necesario y se desprende. El desprendimiento de este tejido, que tiene abundantes vasos sanguíneos, origina el flujo menstrual.

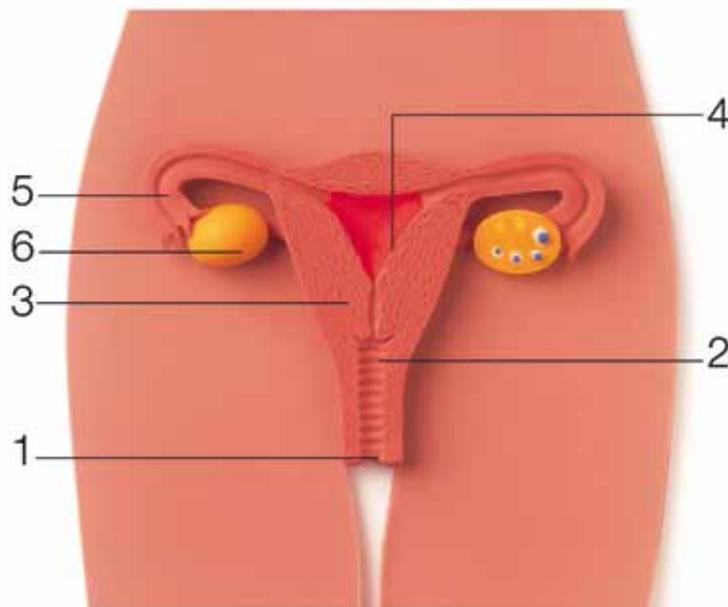
La regla os viene cuando vuestro cuerpo está madurando, y es un símbolo más de que os estáis desarrollando correctamente. Por tanto, la regla es un signo de salud en la mujer.

¿Quién puede explicar qué es el ciclo menstrual?

Deja unos segundos para responder.

Un ciclo menstrual es el tiempo comprendido entre el primer día de una regla y el primer día de la siguiente. Suele durar 28 días, pero eso puede variar de una chica a otra. Tenéis que tener en cuenta que durante los dos primeros años de la regla los ciclos pueden ser irregulares y esto es muy normal, no os preocupéis, les ocurre a todas las chicas. Pero más adelante, los ciclos deben volverse más regulares. Si cuando esto ocurre aparecen irregularidades de forma continuada, puede significar que algo no marcha bien y debéis consultar a un especialista.

Órganos sexuales femeninos internos



- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. Vagina | 4. Endometrio |
| 2. Cuello del útero o cérvix | 5. Trompas de Falopio |
| 3. Útero o matriz | 6. Ovarios |

Ahora que todos sabemos qué es la menstruación, podemos seguir con la pregunta...

Le preguntamos a un alumno al azar: *¿Qué le darías?*

Alumnos: **compresas y tampones.**

Como hemos dicho, para los días de regla existen dos tipos de producto: compresa y tampón. Ambos tienen una función similar, pero existe una diferencia esencial entre uno y otro. Vamos a ver este vídeo donde estos chicos nos explicarán los cambios físicos que han experimentado y qué productos se pueden utilizar para la regla.



VÍDEO 3

¿Qué opinan sobre los cambios físicos de la adolescencia?

Parece que en esta última parte de la charla sólo las chicas son las protagonistas, pero es importante que todos conozcáis cómo afecta la regla a las chicas y qué cuidados necesita.

Por eso, ahora hemos hablado de los productos adecuados para la regla. Además, entender en qué consiste la regla no solamente os ayudará a comprender mejor a vuestras compañeras, sino también os permitirá entender mejor cómo empieza el ciclo de la vida.

Pero los chicos, igual que las chicas, experimentan un cambio importante en su cuerpo, que señala que se está preparando para ser adulto y en un futuro poder tener hijos. ¿Cuál es este cambio? ¿Alguien sabría explicarlo?

El profesor deja unos instantes para que los alumnos respondan; después, explica lo siguiente:

En el pene distinguimos el glande, que está cubierto en parte o completamente por una piel llamada prepucio.

En los testículos se forman las hormonas masculinas y el líquido seminal o semen, que está formado básicamente por los espermatozoides. Cuando los testículos necesitan vaciarse, el líquido seminal se prepara para ser expulsado. Debido a que los chicos tienen un solo orificio de salida, que es por donde orinan y eyaculan, justo antes de eyacular la glándula de Cowper deja salir una sustancia que limpia el conducto. Esa sustancia puede que contenga ya líquido seminal.

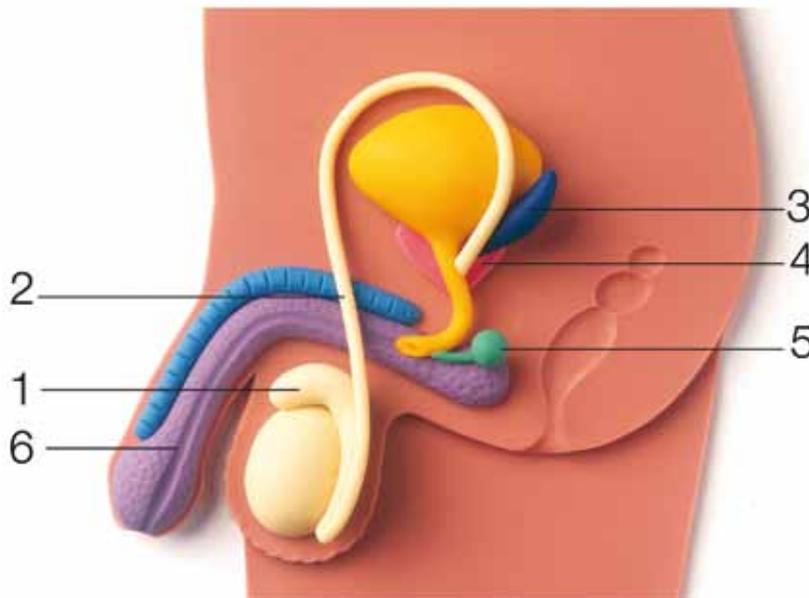
Una vez que el canal está limpio, el chico expulsa el líquido seminal. A esto se le llama eyaculación.

Al igual que la regla es un signo de maduración sexual en las chicas, las eyaculaciones lo son en los chicos. Pueden ocurrir de forma voluntaria o involuntaria. Las eyaculaciones involuntarias suelen ocurrir por la noche (por lo que también se denominan poluciones nocturnas) y muchas veces es posible que el chico no se dé cuenta.

Hemos hablado de los genitales masculinos y femeninos. Ahora vamos a ver qué cuidados higiénicos necesitan diariamente.

En la ducha, en el caso de los chicos, debéis retirar hacia atrás con cuidado la piel que recubre el glande; es decir, el prepucio, y lavar el glande para evitar que se acumulen restos de orina, semen o suciedad que podrían provocar una infección.

Órganos sexuales masculinos internos



- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. Epidídimo | 4. Próstata |
| 2. Canales deferentes | 5. Glándulas de Cowper |
| 3. Vesículas seminales | 6. Uretra |

En el caso de las chicas, tenéis que lavar la vulva diariamente y después de ir al baño debéis limpiaros siempre de delante a atrás, para evitar arrastrar las bacterias que se encuentran en el ano (que allí son inocuas) hasta la vagina o el orificio uretral, donde podrían causar una infección.

¿Alguien tiene alguna duda sobre los temas tratados en la clase de hoy?

El profesor resuelve cualquier duda que pueda surgir.

CIERRE (2 minutos)

Bien, puesto que ya hemos resuelto todas las dudas y hemos hablado un poco de los cambios físicos y emocionales que os están ocurriendo, os invito a que entréis en la página web del proyecto www.adolescenciaytu.com donde encontraréis un juego muy interesante que os ayudará a descubrir cómo os veis a vosotros mismos y cómo os ven los demás.

Para finalizar, os reparto una ficha resumen de todo lo que hemos ido diciendo en la clase para que lo consultéis por si tenéis dudas y a las chicas, os reparto también un pequeño neceser con muestras de productos de las marcas Ausonia, Evax y Tampax.

NOTA PARA EL PROFESOR: Recuerda que a continuación encontrarás 4 bloques temáticos relacionados con la clase que acabas de dar que te servirán de ayuda si quieres profundizar más en alguno de los conceptos. En cada bloque se ofrecen ejercicios para trabajar los distintos temas.





“ Contenidos complementarios ”



PRESENTACIÓN

La finalidad de esta sección es ofrecerte contenidos para que puedas profundizar en **sesiones complementarias** sobre algunos temas tratados en la clase principal.

El contenido está estructurado en los **4 bloques temáticos** del programa:

- ¿Cómo me veo?
- ¿Cómo me ven los demás?
- Mi cuerpo y el de los demás
- ¿Cómo me siento?

En cada uno de los bloques podrás encontrar:

- Un **planteamiento didáctico** muy esquemático que pretende ayudar en la puesta en práctica del proyecto en el aula.
- Una **actividad inicial** que ayuda a iniciar el proyecto en clase.
- Una introducción que explica el **contenido** y los **objetivos** de la sesión.
- Bajo el título de “Hablan...” se ofrece la **transcripción** de algunos de los **testimonios** del vídeo de testimoniales de alumnos correspondiente a cada bloque temático.
- **Cuestiones de debate** sobre la pubertad y la adolescencia, escogidos a partir de testimonios del DVD.

Asimismo, ponemos a tu disposición varias secciones que te permitirán completar los contenidos ofrecidos en cada bloque y dinamizar las clases:

La mirada del experto

Textos adicionales, en los que se reflexiona sobre los temas planteados en cada sesión. Estas aportaciones de expertos pueden ayudar al profesor a crear y enriquecer el debate de la clase.

Aula abierta

Actividades para hacer en clase, elaboradas por especialistas en los temas del proyecto, que han sido probadas con grupos de alumnos y, finalmente, han sido seleccionadas por su óptimo funcionamiento en diversas sesiones. Estas actividades tratan temas que preocupan a los adolescentes, como la fealdad, la vergüenza, aprender a decir cosas buenas de nosotros mismos y de los demás, el respeto, la importancia de lo que piensa la gente, las comparaciones con los compañeros, los cambios de humor, etc.

Actividades para el alumno

Actividades fotocopiables para los alumnos, diseñadas expresamente para hacer en clase o en casa, antes o después de tratar el bloque temático correspondiente.

Estas actividades, innovadoras y juveniles, ayudarán a los alumnos a entender mejor la adolescencia y les permitirán reflexionar, compartir sus inquietudes y conocerse mejor.







“ **¿Cómo me veo ?** ”

Experimentar cambios





¿Cómo me veo?

Experimentar cambios

Ser demasiado autocrítico...

Los adolescentes acostumbran a ser muy críticos con su aspecto físico. Cuando se miran al espejo suelen buscar aquello que no les convence, aquello que no para de crecer o cambiar en contra de sus deseos o aquello que ha cambiado y que parece no satisfacerles del todo. Pero, a veces, es justo lo contrario: les molesta que los cambios producidos en sus compañeros no se produzcan en ellos. En el desarrollo, ser el primero o la primera, desarrollarse poco o demasiado, o ser el último dentro del grupo de compañeros, puede convertirse en un problema.



VÍDEO 4

¿Cómo me veo?

Hablan...

Alexandre



Yo también cuando me miro en el espejo, me gusto. Bueno, soy yo, que ni estoy muy bien, ni estoy muy mal. Me da igual, soy como soy. Sí que hay cosas que me gustan menos o que quisiera cambiar, pero que da igual. Que es lo mismo.



De las palabras de Alexandre se desprende que cada uno debe aceptarse tal como es, pero, ¿por qué a veces cuesta tanto? ¿Estamos de acuerdo en reconocer que cada individuo tiene unas características que son únicas y que lo diferencian de los demás? ¿Y por qué siempre pensamos en que nos gustaría cambiar o ser distintos de como somos?

Así me veo: se invita al alumno a explicar cómo se ve en este momento (Actividad 1).

Marta



Alrededor de los once o doce ya empiezas a hacer lo típico: te crecen los pechos, te aparece la regla, te salen pelos que antes no tenías...



Durante la pubertad, el cuerpo de niño o de niña empieza a modificarse para convertirse en el de un hombre o el de una mujer. De todos los cambios que vivís (o de los que hablan los jóvenes del audiovisual), ¿cuáles son los que os gustan más y los que os gustan menos? ¿Cómo calificaríais estos cambios: necesarios, naturales, absurdos, dolorosos...?

Mirarse, aceptarse...

Para aceptarse, hace falta mirarse en el espejo sin exigencias y entender que, aunque todas las personas del mismo sexo experimentan cambios parecidos, cada cuerpo es único y diferente. Mirarse en el espejo sin prejuicios y sin compararse con los demás es algo que, muy a menudo, cuesta a todas las personas, pero más en la adolescencia.

El objetivo de la sesión dedicada a este bloque temático es que los alumnos puedan reflexionar y hablar de su propia imagen para entender y aceptar mejor algunos de los cambios físicos que se dan en la pubertad.

Sofía



El cambio que más me ha gustado ha sido que me crezcan los pechos, pero el vello no me ha gustado nada, es un fastidio, no me gusta nada; pero lo demás me encuentro muy bien, estoy muy contenta.



Como Sofía, a menudo somos muy críticos y exigentes con nuestro propio físico. ¿Por qué creéis que ella se queja de esta parte de su físico? ¿Entendéis por qué lo hace? ¿Alguna vez a vosotros os ha pasado lo mismo? ¿Cómo sería mirarse al espejo de forma positiva?

Todo depende de cómo se mire: se propone al alumno que intente ver todo aquello que no le gusta de sí mismo de una forma positiva (Actividad 2).

Gina



En el momento en que estás creciendo es lo peor porque te ves deforme y eso; pero después, cuando estás ya más formado, ya no te ves tan mal.



Los jóvenes del audiovisual han ido contestando a algunas preguntas que quizá también os hagáis vosotros. Cada uno de ellos ha hecho su propio balance de cómo ve las cosas en este momento. Quizá, recordando el pasado y mirando el futuro, podáis llegar a vuestra propia conclusión sobre los cambios, como hace Gina. ¿Qué opináis? ¿Cómo os veis ahora? En conclusión, ¿qué creéis que es lo más importante de todos estos cambios?

V La mirada del experto

APRECIAR LOS CAMBIOS ENTRE DOS ETAPAS DE LA VIDA Y ACEPTARSE

Comparar dos momentos de una misma vida permite apreciar los cambios que conlleva la evolución del propio cuerpo y de la propia personalidad. Es por ello importante no perder de vista la perspectiva de que los cambios son los componentes de un proceso que empieza en el vientre materno y que dura toda la vida. Y, en la adolescencia, esos cambios sólo son más rápidos, más visibles y más numerosos.

Los adolescentes tienen mucha tendencia a compararse con los demás y la mayoría de las veces se comparan con otras personas que poseen alguna característica que consideran más grande, más pequeña, más marcada, más exótica, en definitiva, más adecuada que la que ellos tienen. Es decir, ven en los otros aquello que ellos desearían o que creen no tener. Esta actitud consigue bajarles la autoestima, hacerles sentirse mal y perdidos. Por ello, es importante aprender a apreciarse para aceptarse como persona.

LA VERGÜENZA: SENTIRSE “RARO”

Cuando se está en una época de cambios como es la adolescencia, los cambios en el aspecto físico dificultan el autorreconocimiento, es decir, el reconocerse como aquel niño o niña que era. Y, la verdad es que ya no se es un niño/a, pero tampoco se acaba de ser un adulto... todavía. A veces la transición hace que algunos rasgos físicos sigan siendo de niño/a y otros sean de más mayor.

Esa incertidumbre en el aspecto físico en ocasiones conlleva una cierta inseguridad que se refleja con la vergüenza por mostrarse a los demás y ser observado por ellos. La vergüenza es el reflejo de una falta de aceptación, de una diferencia entre lo que uno deseaba (según los estereotipos sociales) o imaginaba que sería su cuerpo con los cambios físicos, y la realidad. Eso implica sentirse inferior y por lo tanto daña la autoestima.

Y, es que en definitiva, uno no se reconoce. El espejo no es en absoluto objetivo, sino que refleja todas las dudas, miedos y complejos. De tal manera que uno no se ve como es, sino como su estado de ánimo le indica. Verse bien o mal es algo subjetivo que determina la autoimagen del adolescente.

Es por ello importante que el adolescente se pregunte: “¿Qué es lo vergonzoso o lo inadecuado?”.

SENTIRSE FEO

Los cambios que experimentan los jóvenes durante la pubertad les hacen sentir, tal y como lo dirían ellos, feos. ¿Qué se puede hacer cuando los cambios corporales de la pubertad se convierten en un problema? La reflexión al respecto pasa por hablar de la autoestima. Cuanto mejor se siente uno respecto a sí mismo, mayor es su capacidad para aceptar y comprender sus cambios. Un adolescente necesita sentirse comprendido y, como en cualquier etapa de la vida, es importante que se sienta valorado como persona y apoyado en sus decisiones. En este punto el papel de sus familiares, educadores y amigos es decisivo. El adolescente debe ir aprendiendo a rodearse de personas por las que él o ella se sienta apoyado (del grupo y de la amistad se harán sugerencias en la sesión 4, “¿Cómo me siento?”).



V Aula abierta

A continuación se plantean una serie de actividades destinadas a potenciar la dinámica de grupo.

El objetivo es que los alumnos expresen su opinión sobre los temas tratados, partiendo de la base de que para un adolescente tener la posibilidad de expresarse y oír a sus compañeros es una experiencia enriquecedora que permite autoafirmarse y ampliar sus puntos de vista.

Objetivos:

- Incitar al alumno a hablar de la imagen que una persona tiene de sí misma, a partir de un debate en torno a los valores que nos hacen ver a las personas más o menos hermosas.
- Trabajar el autoconocimiento, una vía para que el adolescente aprenda a mirar su propio cuerpo, a aceptarlo tal como es y a estar a gusto con él. Estas actitudes no sólo permiten mejorar la autoestima sino que, además, ayudan a establecer una relación más positiva con los demás.



NO HAY PERSONAS FEAS

Duración aproximada de la actividad:

20 minutos

No hay personas feas. Lo feo es el miedo, la angustia, el odio, la violencia. El amor, la ternura, la confianza, embellecen a cualquier persona. Por muchos granos, por mucho peso o por mucha edad que tenga, una persona es hermosa si se acepta tal como es, si está en paz con su cuerpo. Así, muchos jóvenes son atractivos porque se sienten bien con ellos mismos y apoyados por sus amigos.

- ¿Qué es lo que más os gusta de vuestro cuerpo? ¿Y lo que menos? Estas preguntas esenciales para los adolescentes acaban siéndolo menos si dejan de valorar sólo la apariencia física y profundizan en las cualidades de las personas, en las cuales se basa la amistad.
- ¿Alguna vez os ha pasado que habéis conocido a una persona que os resultaba muy atractiva y al cabo de un tiempo de tratarla ya no os lo parecía tanto? ¿Y al contrario? ¿Habéis conocido personas que de entrada no os resultaban guapas y con el tiempo las encontráis cada vez más guapas? ¿Por qué creéis que sucede eso?

En caso de que los alumnos no participen y no haya debate, se pueden formar grupos de cuatro a seis personas. En el grupo, los alumnos tendrán que dar su opinión sobre el texto, dispondrán de un cuarto de hora como máximo para la discusión. Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de transmitir la opinión de sus compañeros al resto de la clase. Conviene dejar libertad a los alumnos a la hora de formar los grupos. De esta manera, se facilita la comunicación entre los miembros de un mismo grupo.



LO MEJOR DE MÍ

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

Se propone a los alumnos que escriban un anuncio publicitario de pocas palabras (entre cincuenta y ochenta) para resaltar las cualidades de su cuerpo y su personalidad. La idea es que los anuncios se lean en voz alta en clase, de modo que cada persona tiene que convencer a las demás de cuáles son sus cualidades.

En el caso de que realizar esta actividad con el conjunto de la clase conlleve dificultades, se podrá dividir a los alumnos en grupos (siempre mejor creados libremente) para que se lean los anuncios los unos a los otros en un ambiente de mayor intimidad.

Después, se podrá hacer en conjunto una reflexión sobre la actividad. Para iniciar el debate en este sentido, se puede preguntar a los alumnos “¿cómo se han sentido escribiendo el anuncio?” y “¿qué les ha parecido el anuncio de los demás?”.



V Actividades para el alumno



ASÍ ME VEO

La vida es un constante cambio y para tomar conciencia de ello te proponemos lo siguiente:

1. Elige cuatro momentos de tu vida. Cada uno de estos momentos tiene que representar una edad diferente. Los dos últimos deberán ser del año pasado y del momento actual, respectivamente.
2. A continuación elige una fotografía tuya de cada etapa, que te guste.
3. Dedica un tiempo a observar tu evolución. **No pierdas de vista que evolucionar significa caminar hacia delante incorporando aspectos que te permiten ser quien eres hoy.**
4. Intenta contestar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo te ves en cada una de estas etapas?
 - ¿Qué cambios físicos has experimentado? ¿Y, concretamente, entre el año pasado y éste?
 - ¿Qué aficiones y gustos tenías antes y cuáles tienes ahora? ¿Han cambiado mucho tus preferencias entre este año y el pasado?
 - En cuanto al carácter, ¿qué diferencias ves en ti mismo ahora, que no tenías antes o que has modificado? ¿A qué crees que se debe?



TODO DEPENDE DE CÓMO SE MIRE

Quizás haya días en que no te sientas muy bien contigo mismo y, de repente, te veas un montón de defectos. Intenta darles la vuelta. Seguro que puedes convertir esos rasgos de tu carácter en cualidades.

Por ejemplo:

Puede que seas muy indeciso o indecisa,



pero de hecho te piensas bien las cosas.

A lo mejor te crees ingenuo o ingenua,

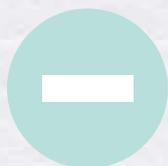


pero en realidad no piensas mal de los demás.

A veces te crees incapaz de hacer amigos,



pero te gusta primero conocer bien a los demás.



Los principales temas de la sesión

- Conocer la realidad de los cambios físicos durante la pubertad y cómo afectan éstos a la percepción que tienen los adolescentes de sí mismos.
- Mejorar el autoconocimiento del adolescente según la necesidad de aprender a vivir con su propio cuerpo e interior.
- Comprender la importancia de aceptar sus propias limitaciones y la necesidad de estar a gusto física y emocionalmente con uno mismo.
- Relativizar el concepto de belleza física, a través de la comprensión de factores sociales y culturales que lo determinan, y entender la importancia de otros factores, como el carácter y los valores individuales a la hora de crear una imagen personal.
- Observar como algo positivo el respeto por uno mismo para potenciar la capacidad de relación con los demás.
- Contribuir a la mejora de la autoestima del adolescente a través del análisis de las características positivas de éste y de la visión que los demás tienen de él (el grupo de clase, los amigos y las personas que lo quieren).





“ ¿ Cómo me ven los demás ? ”

Aceptarse y ser aceptado



V ¿Cómo me ven los demás?

Aceptarse y ser aceptado

¿Qué piensan de mí los demás?

Esta pregunta persigue a los adolescentes. Sus compañeros suelen ejercer una gran influencia y presión sobre ellos, y su opinión respecto a su persona pesa como una losa en el momento de crearse una imagen de sí mismos. La percepción del propio cuerpo, y los cambios que han sucedido o aún suceden en él, puede ser positiva o negativa dependiendo de lo que los otros digan y de la importancia que se les dé.



VÍDEO 5

¿Cómo me ven los demás?

Hablan...

Marta



Al principio, cuando estás cambiando, es muy impactante; las bromas que te hacen sientan mal; si ves que sólo cambias tú, te sientes mal; además tienes unos cambios muy bruscos y no sabes por qué. Eso hace que te sientas peor aún, es un lío de sensaciones y de cosas que te pasan que no entiendes.



Los demás suelen decir cosas sobre nuestro físico: si hemos crecido, hemos adelgazado, etc. A veces, esta opinión, como en el caso de Marta, puede llegar a afectarnos y a que nos demos cuenta de que esos cambios que habíamos percibido también son vistos por los demás. ¿A vosotros os ha pasado lo mismo que a esta chica? ¿Algo que ha dicho alguien sobre vuestro físico os ha hecho pensar en cómo sois o en cómo habéis cambiado? ¿Cómo os hace sentir que la gente haga estos comentarios?

Adriana



Yo tengo granitos, supongo que la mayoría de adolescentes los tienen a esta edad... yo lo llevo muy mal, bueno supongo que te acabas acostumbrando, pero siempre sales de casa mirándote en el espejo. No se puede hacer nada, pero te miras al espejo e intentas taparlos, te acostumbras a ir cada día maquillada al cole.



Existen cosas que, como los granos, para unos no son un gran problema y, en cambio, para otras personas pueden ser el fin del mundo. Al parecer a Adriana le afecta tener granitos y le importa cómo la ven los demás. ¿A vosotros os pasa igual? ¿Os afecta que alguien pueda decir algo sobre un aspecto de vuestro físico? ¿Por qué creéis que a alguien le puede llegar a molestar que hablen de su físico?

En el espejo de los demás: para estar a gusto con su imagen se propone a los jóvenes que por un minuto sean el espejo del amigo. ¿Cómo lo ves? ¿Cómo te ve él? (Actividad 3).

¿Cómo creo que los otros me ven?

En ocasiones, no se trata sólo de cómo los ven o los “califican” sus compañeros, sino de cómo creen ellos que son vistos por los demás. Es decir, ellos se han creado una imagen negativa de sí mismos y piensan que los otros los ven exactamente de esa manera, o incluso peor. Sin embargo, la realidad puede ser muy distinta y, a veces, mirarse en el espejo de los demás puede ser el mejor revulsivo para mejorar la autoestima.

El objetivo de la sesión dedicada a este bloque temático es potenciar el descubrimiento de uno mismo para valorarse y aceptarse. Esto puede ayudar a los alumnos a mirarse en el espejo de los demás de una forma más positiva.

Gerard



Sobre el tema del vello facial me criticaban mucho y eso me molestaba, porque había gente que ya estaba físicamente más desarrollada y parecía que eran mayores y tú ibas con tu cuerpo “pequeñito” y te veías menor.



Puede haber gente a la que le parezca que Gerard, en ese momento, no estaba cambiando como sus compañeros o que él percibía que sus cambios no eran tan rápidos o drásticos como los de otras personas. ¿A vosotros os ha pasado que, a pesar de notar que estabais cambiando, no lo hacíais con la misma rapidez que otra gente? ¿Cómo os sentisteis cuando alguien os comparaba con gente más desarrollada?

Wanda



Sí, yo creo que sí, porque la opinión de los demás, sobre todo de los chicos, te afecta mucho [...] por ejemplo, hacían listas de las chicas de la clase y eso nos afectaba bastante.



Para Wanda, hay gente que utiliza las características físicas de los demás con la intención de burlarse de ellos o todo lo contrario y eso le da rabia. ¿Qué sentimiento os produce que alguien os critique o se burle de vosotros? ¿De qué manera podemos actuar ante una crítica destructiva, una burla o un insulto?

Mi espejo familiar: para conocer y aceptar el propio físico, se propone a los jóvenes que busquen sus parecidos físicos y de carácter con otras personas de su familia (Actividad 4).

V La mirada del experto

BURLARSE DE LOS COMPAÑEROS

En algunos testimonios del audiovisual aparece el tema de la crítica y la burla. Los adolescentes pueden hacer afirmaciones crueles sobre sus compañeros. Ante estas situaciones, el profesor puede explicar a sus alumnos que existen personas que tienen una actitud destructiva con los demás, en muchos casos son personas con un bajo concepto de sí mismas o con baja autoestima. De estas personas es mejor alejarse. El mensaje que se debe transmitir podría ser: “No permitas que nadie te descalifique ni se burle y, si alguien o algo lo pretende, aléjate de él”. Éste es un buen debate para tener en clase, seguro que los alumnos encontrarán situaciones similares para comentar. Si surge un ejemplo interesante, se puede escenificar. Si no, se puede simular la siguiente situación: en tu clase hay un chico o una chica que no respeta a sus compañeros y los critica constantemente; os reunís en asamblea, ¿qué decisión tomáis?

NO ME IMPORTA LO QUE PIENSE LA GENTE

El grupo de iguales es importante en la adolescencia. Los amigos pueden ser una herramienta muy valiosa en el proceso de maduración, ya que aportan compañía, comprensión, seguridad, etc. Cuando las opiniones de nuestros amigos o conocidos son constructivas, nos ayudan a crecer. Si son destructivas, debemos prescindir de ellas. Alguno de los jóvenes que aparece en el audiovisual comenta que le da igual lo que la gente piense de él. Si la opinión que tenemos de nosotros mismos es buena, esto hace que nos consideremos personas valiosas y nos aceptemos a nosotros mismos con nuestras cualidades y defectos, y nos es más fácil entender a los demás y aceptar sus puntos de vista. De nuevo, el trabajo que tiene que desarrollar el educador en este punto se centra en hacer que sus alumnos se sientan comprendidos y aceptados.

RESPETAR A LOS DEMÁS

Para hacerse respetar hay que cumplir tres aspectos: 1. Sentirse seguro de uno mismo, 2. Ser capaz de autoafirmarse y 3. Ser capaz de responder correctamente a los demás. Estos tres aspectos conforman la llamada asertividad, que precisamente consiste en respetarse a sí mismo y a los demás. En el audiovisual y en los planteamientos para el debate, también aparece el tema de la tolerancia y el respeto a los otros. En este punto, se puede sugerir una buena pauta de conducta: “Trata a los demás como te gusta que te traten a ti”. Una propuesta que se puede hacer a los alumnos es que piensen sobre este tema: visualiza alguna ocasión en que alguien te ayudó, ¿cómo te sentiste? Visualiza, ahora, alguna vez en que tú ayudaste a otra persona, ¿cómo te sentiste?

Aula abierta

Objetivos:

- Mejorar la autoestima de los participantes resaltando sus mejores características personales. Además de potenciar que el alumno se descubra y se valore a sí mismo, los siguientes juegos le permiten expresar sus sentimientos hacia los demás y cohesionar el grupo.
- Potenciar la expresión de los buenos sentimientos hacia los demás.



REGALANDO PIROPOS

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

Formar grupos de 6 a 8 alumnos. Cada alumno escribirá de forma anónima a todos los compañeros de su grupo una nota breve con lo que más le guste de esa persona: puede ser un piropo, algo que valora de ella, algo que le agradece... Los papeles con los mensajes se doblan y en la parte de fuera se escribe el nombre de la persona a la que va dirigido. Se recogen todos los papeles y se entregan a sus destinatarios.

Después de que cada alumno haya leído sus notas, los que quieran pueden leerlas en voz alta.



YO Y LOS OTROS

Duración aproximada de la actividad:

15 minutos

Se hacen grupos de 4 ó 5 personas. Uno de los miembros de cada grupo sale fuera del aula. El resto del grupo debe anotar en una hoja con el nombre de la persona que ha salido las características positivas de ésta. Cuando entre, se le pregunta qué cree que han dicho de él/ella los miembros del grupo y, a continuación, sus compañeros leen lo que han escrito. Al finalizar, el grupo le hace entrega de la hoja al chico o chica. A partir de aquí se repite el mismo proceso con el resto de los miembros del grupo, pasando así todos por la misma experiencia.

Al final todos los chicos/as que conforman el grupo pueden comentar la experiencia. También se pueden intercambiar ideas con los otros grupos.

V Actividades para el alumno



EN EL ESPEJO DE LOS DEMÁS

¿Has pensado alguna vez en ser el espejo de un amigo o de una amiga?

¿Y si por un minuto te convirtieras en el espejo de un amigo tuyo?

*Soy el espejo de
y lo veo así:*

.....
.....
.....

..... *es mi espejo
y me ve así:*

.....
.....
.....



MI ESPEJO FAMILIAR

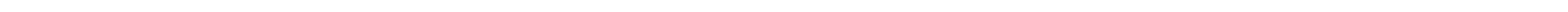
Un montón de veces nos dicen que nos parecemos a algún familiar (a nuestros padres, hermanos, tíos, abuelos o incluso a alguno que nunca hemos conocido). Puede ser que el parecido no sólo sea físico, sino también de carácter, forma de expresarse o moverse, etc. **Si te pasa a ti también, puedes pegar aquí una foto de la persona a la que tanto te pareces. Si prefieres escribir sobre él o dibujarlo, también puedes hacerlo. Si no te pasa, puedes pensar a quién crees que te pareces y por qué. También puedes explicar por qué no te pareces a esa persona que los demás te dicen.**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Los principales temas de la sesión

- Sentirse a gusto con uno mismo a través de la propia mirada. Crear un concepto y una imagen positiva como primer paso para valorarse, aceptarse y mejorar la autoestima.
- Mirarse en el espejo de los demás de una forma positiva: conocer qué cualidades resaltan los demás de uno mismo, saber aceptar y prescindir, si hace falta, de la opinión de los demás, saber alejarse de las críticas destructivas y las burlas, etc.
- Aprender a expresar nuestros sentimientos hacia los otros de la misma manera que se aprende a escuchar y a respetar los sentimientos de los demás. Aumentar la confianza en uno mismo y, a la vez, aumentar la confianza en los demás.
- Fomentar conceptos como la cohesión del grupo a partir de actitudes de respeto y tolerancia con uno mismo y con los demás.







“ Mi cuerpo y el de los demás ”

Hablar y vivir la regla



V Mi cuerpo y el de los demás

Hablar y vivir la regla

Los cambios más íntimos

Algunos de los cambios propios de la pubertad (la menstruación y el uso de determinados productos higiénicos, las poluciones nocturnas, etc.) ocurren en una intimidad tan absoluta que se convierten en una especie de acontecimiento secreto para la persona que los experimenta.



VÍDEO 6

Mi cuerpo y el de los demás

Hablan...

Marc



A lo mejor también después te cansas porque si te tienes que afeitar cada día, pero bueno, ya te acostumbras, supongo. Creo que es peor en el caso de las chicas por ejemplo, que tienen la regla y todo esto. Para nosotros es más fácil todo, yo creo.



Según Marc, parece que los cambios hormonales entre chicos y chicas son diferentes y no tienen comparación; según él estos cambios pueden ser de más fácil adaptación en chicos que en chicas. ¿Tenéis la misma opinión que Marc? ¿Creéis que se puede ayudar a un chico o a una chica a llevar mejor esos cambios?

El antropólogo viajero: se plantea a los alumnos que reflexionen sobre cómo las personas de culturas distintas ven los cambios de la adolescencia (Actividad 5).

Mónica



Al principio, cuando te viene la regla, como es muy irregular, no sabes cuándo vendrá, si vendrá antes o después, cuánto durará. Todos los días es un problema. Estás en clase y pensando: “Tengo la regla”. Todo el día pensando en ello, te pone nerviosa. Pero ahora ya comienza a ser algo normal.



A Mónica parece que los primeros periodos le causaron ciertas dificultades, como el tener que estar más pendiente de la regla. Con el tiempo, ha ido conociendo el funcionamiento de su cuerpo y gracias a ello ahora lo vive con más tranquilidad. ¿Creéis que es un proceso natural? ¿Os ha pasado algo similar?

Temas que se convierten en tabú

El pudor que generan estos temas en los adolescentes hace que muchas veces no consulten o comenten algo que les preocupa, ni siquiera a las personas con las que tienen más confianza o a las personas que realmente pueden ayudarlos. Además de tener dudas sobre su propio cuerpo, los jóvenes sienten curiosidad por todos aquellos cambios sobre los cuales no tienen información directa, porque no les suceden a ellos, sino al sexo contrario.

Hablar con naturalidad

La normalización de estos cambios físicos y las acciones relacionadas con ellos (por ejemplo, el uso de productos de higiene íntima femenina sin tener que esconderse) es la única forma de que dejen de ser tabú para los jóvenes. La información y el diálogo son un paso previo y necesario para la normalización.

Carlota



Si les digo que tengo la regla los chicos reaccionan de una forma más como que piensan que estoy de mal humor, y a la mínima, si me pongo de mal humor, ya piensan que lo que me pasa es que tengo la regla, es una cosa que yo creo que tampoco afecta tanto, que es más psicológico.



Carlota piensa que los chicos dicen muchas cosas en relación con la regla: que las chicas se sienten mal, que están de mal humor, más tristes... ¿Es eso siempre verdad? ¿Qué puede justificar estos cambios de humor? ¿Y los dolores menstruales y premenstruales? ¿Cómo creéis que se ve este cambio hormonal desde fuera?

Leticia



Yo creo que los chicos reaccionan normal porque si le dices a un chico que tienes la regla, no le hace reír ni nada porque es una cosa que todas las chicas tienen.



Leticia piensa que muchos chicos entienden cómo se sienten las mujeres durante el periodo y cree que el hecho de tener la regla es considerado por ellos como algo normal. ¿Creéis que esto es así? ¿Creéis que los chicos piensan que tener la regla es difícil de llevar para las chicas?

¡Basta de tópicos sobre la regla! se plantean los tabúes ancestrales alrededor de la regla y se pregunta cómo ha cambiado este tema a las mujeres de la familia a lo largo de los años (Actividad 6).

V ¿Qué piensan los adolescentes de la regla?

En las sociedades desarrolladas todavía existen muchos prejuicios relacionados con este tema y se rechaza todo lo que tenga que ver con él, por ejemplo, los productos higiénicos femeninos. Las chicas muestran pudor a la hora de pedir una compresa a su profesor y los chicos continúan riéndose de ellas cuando lo hacen. El primer paso para normalizar esta situación es ofrecer información a los unos y a los otros, hablar del tema de forma natural y espontánea.

El objetivo de este bloque temático es que los jóvenes pierdan el miedo y la vergüenza a la hora de hablar de los cambios físicos más íntimos, tanto en el cuerpo de los chicos como en el de las chicas. Y que, en consecuencia, resuelvan sus dudas y perciban estos cambios de una forma positiva, a la vez que aprendan a valorar y respetar su cuerpo y el de los demás.

Hablan... sobre otros aspectos de la regla

Mónica



Al principio yo, cuando me vino la regla, mi madre ya me lo tenía todo comprado porque a mí también me daba vergüenza de pequeña ir al supermercado; pero ahora ya cuando lo necesito voy al súper y lo compro.



Mónica ahora ya no vive la regla como un tabú, por eso habla con normalidad de los productos de higiene íntima destinados a ese efecto. ¿A vosotros os avergüenza hablar de ellos? ¿Y, verlos o tener que comprarlos (tanto a chicas como a chicos)? ¿Os hace reír que una chica lleve una compresa o un tampón en la mano o en el bolso? ¿Por qué creéis que hay gente que se ríe o cuchichea cuando ve una compañera con uno de esos productos?



Sofía



Mira, esto es un tampón, que consiste en el aplicador que te ayuda a colocar más fácilmente el tampón, que es de plástico, y entonces cuando lo presionas sale el algodón, que es lo que se queda dentro de la vagina y luego le cuelga un hilo que sirve para cuando has acabado de usarlo, estirar y sale de la vagina.



Sofía habla de un producto, el tampón, que se coloca dentro de la vagina. ¿Creéis que es complicado ponerse un tampón? ¿Existe un producto para cada edad o pueden utilizarse según las necesidades y gustos de la usuaria?

Wanda



Trato de usar siempre un tampón que se adecue al momento en que estoy de la regla. Si estoy en un momento en que viene más potente usaré el súper y si estoy en un momento que no viene tan potente pues usaré normal o mini, pero en caso de duda, siempre uso el de menor absorción. Y es muy importante no usar más de 8 horas seguidas el mismo tampón.

Mateo



Mi madre o mi hermana me mandan a comprar compresas o tampones, con alas o sin alas.

Adriana y Alex



Adriana: Mira, esto es una compresa, ¿ves? Se pone así, es muy fina.

Alex: ¿Y no te mancha?

Adriana: No, esto siempre está seco y las alas evitan que te manches el borde de la ropa interior.

Adriana: Después de cuatro horas, más o menos, te la quitas, la pliegas, la pones así y la tiras a la basura.

Alex: ¿Y por qué no al váter?

Adriana: Porque se emboza, no la puedes tirar al váter.



Adriana y Alex hablan con naturalidad sobre los productos higiénicos que utilizan las chicas. Si él no los va a usar nunca, ¿de qué sirve que los conozca? ¿Creéis que conocer las necesidades de las chicas ayuda a que los chicos las respeten más?

V La mirada del experto

IGUALES PERO DIFERENTES

Los sentimientos femeninos de las chicas hacia la regla son distintos y no comparables a los que tienen los chicos hacia la eyaculación, que se suelen vivir con normalidad. Eso no quiere decir que hombres y mujeres experimenten sensaciones parecidas porque, en primer lugar, hablamos de realidades fisiológicas distintas que, además, implican roles sociales y culturales muy diferentes. De ahí la necesidad de profundizar en cómo se percibe la regla y todo lo relacionado con ella. También es útil para los jóvenes ver cómo esa percepción de la regla ha ido cambiando a lo largo de los años.

EL PESO DE LOS PREJUICIOS

Durante mucho tiempo, tanto en nuestra cultura como en otras mucho más lejanas, la regla se ha visto como algo negativo. A pesar de ser un signo externo de que los órganos reproductores femeninos funcionan y que, por lo tanto, es posible el embarazo; en el momento en que la mujer menstruaba se convertía en un ser débil, impuro, incluso, peligroso. Los días en que tenía la regla, la mujer sufría estigmatización y vergüenza.

CON TODA LIBERTAD

Los jóvenes deben perder estos prejuicios y hablar con total libertad de sus cambios más íntimos para poder resolver sus dudas. Una sugerencia a este respecto es enseñar a los adolescentes que compartir dudas, temores, miedos y vergüenzas es bonito y una buena experiencia, pero que sólo deben hacerlo con personas de las que estén seguros que van a “respetar su intimidad”. No podemos mostrarnos íntimamente a cualquiera, ya que podría herirnos; no podemos explicar nuestras preocupaciones y problemas a alguien en quien no confiamos, porque nos puede juzgar o manipular la información que le demos.

Es importante que se hable en clase de estas cuestiones, ya que seguramente los adolescentes conocen muchos ejemplos para comentar. En la misma línea, el profesor nunca debe forzar a ningún alumno a que exprese algo que no quiera compartir. Las intervenciones de los alumnos deben ser voluntarias. En este tipo de temas es muy importante la confidencialidad y el poder expresarse libremente.

V Aula abierta

Estas actividades fomentan que los jóvenes escuchen a sus compañeros y compañeras cuando hablan de sus cambios más íntimos, potenciando el intercambio de información y, sobre todo, el respeto hacia el otro.

Objetivos:

- Valorar los puntos de vista de los compañeros y compañeras, y aprender a opinar sobre temas que habitualmente provocan vergüenza.
- Conocer el cuerpo de los chicos y las chicas, además del propio, abandonando los prejuicios habituales que rodean a estos temas.
- Deshacer los prejuicios y los tabúes que todavía existen en relación con la regla y los productos higiénicos femeninos y que provocan la incomprensión de los chicos hacia sus compañeras y la vergüenza de éstas. Aprender a tratar el tema de la menstruación con naturalidad.



LOS OTROS

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

Se colocan los chicos a un lado de la clase y las chicas al otro. Cada grupo confecciona una lista de cosas que le gustaría preguntar, decir o saber del sexo contrario (para la confección de esta lista tomaremos unos 10 minutos o se utilizará lo que los alumnos hayan escrito en la actividad 5 ó 6). Con la lista confeccionada, se ponen chicos frente a chicas, dejando claro que cuando hable un grupo no lo podrá hacer el otro. Las chicas leen su primer punto de la lista a los chicos y éstos contestan o comentan lo que quieran. Luego serán los chicos los que leerán un punto de su lista; y así sucesivamente. En esta actividad el profesor no interviene, sólo modera en caso de conflicto.



SER ACTOR/ACTRIZ

Duración aproximada de la actividad:

15 minutos

Se hacen parejas formadas por un chico y una chica. Cada uno de ellos tiene que contar, por pasos, a la pareja los cambios que ha ido sufriendo, como si se pasara a cámara rápida el proceso de la pubertad que han vivido. El/la compañero/a tiene que intentar escenificar con mímica aquello que el/la compañero/a le cuenta que ha ido sintiendo a lo largo de ese proceso, como si de una pequeña película se tratara.



TODO LO RELACIONADO CON LA REGLA

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

Esta actividad puede realizarse después de haber escuchado y comentado los testimonios del audiovisual que hablan sobre los productos higiénicos íntimos femeninos. Al igual que ocurre en el audiovisual se propone a las chicas que expliquen a los chicos la utilidad y las diferencias de los distintos productos higiénicos. Éstos podrán preguntar a sus compañeras sus dudas y curiosidades.

V Actividades para el alumno

5 EL ANTROPÓLOGO VIAJERO

¿Te has planteado alguna vez cómo ven los cambios de la adolescencia las personas de culturas totalmente distintas?

Imagina que eres un antropólogo que va viajando por el mundo e investigando en qué momento los adolescentes de distintos pueblos, etnias, culturas pasan a ser considerados adultos. Apunta todo lo que descubras (quizá preguntando a alguien de otro país, chateando en Internet, escribiendo a un amigo extranjero, etc.). Puedes comparar tus anotaciones con las de tus amigos. ¿Qué es lo que te ha sorprendido más?

6 ¡BASTA DE TÓPICOS SOBRE LA REGLA!

¡Cuántas creencias falsas existen sobre la regla!

- Si te lavas el cabello, se te corta la regla.
- No puedes hacer gimnasia.
- La regla engorda.
- No puedes beber bebidas frías.

No te canses de decir que esto no es cierto. **¡Ahora tienes la oportunidad de decir las cosas tal como son y tratar la regla con naturalidad!**



Los principales temas de la sesión

- Los cambios que se viven en la intimidad: desarrollo de los órganos sexuales y los síntomas más evidentes de su maduración (eyaculación y menstruación). La distinta percepción de los cambios propios de chicos y chicas.
- Desconocimiento y falsas creencias sobre los cambios que experimentan las personas del sexo contrario.
- La vergüenza y los temores a hablar sobre los cambios más íntimos propios y sobre los cambios de las personas del otro sexo. Además de generar confusión, provoca que se tengan más prejuicios sobre estos temas.
- Deshacer la visión negativa que habitualmente se ha tenido sobre la menstruación: tópicos, falsas creencias, etc. Tratar la regla y todo aquello relacionado con ella, como los productos de higiene íntima, con naturalidad.
- Informar correctamente sobre los cambios y expresar libremente las dudas sobre ellos como una vía para normalizarlos, y fomentar el respeto hacia el propio cuerpo y el cuerpo de las personas del otro sexo.





“ **¿Cómo me siento?** ”

Conducir las emociones



V ¿Cómo me siento?

Conducir las emociones

Los cambios más íntimos

Los cambios físicos de la pubertad vienen acompañados por una serie de cambios emocionales que afectan de una manera importante la vida cotidiana de los adolescentes: su estado de ánimo, la percepción de sí mismos y del mundo que les rodea, las relaciones con su entorno familiar y con otras personas, como los amigos, los compañeros de clase, los profesores, etc. A veces, estos cambios emocionales, ligados a cambios hormonales, pero también a la maduración propia de la edad, desconciertan a los jóvenes, que no acaban de entender por qué un día se sienten de determinada manera y otro de forma bien distinta. Esta situación provoca que, a menudo, entren en contradicción consigo mismos y con las personas que les rodean, sobre todo con los adultos y, muy especialmente, con los padres.



VÍDEO 7

¿Cómo me siento?

Hablan...

Marcos



Al ser adolescente estoy en una etapa intermedia, es decir, no soy adulto pero tampoco pequeño, estoy en un momento en el que me gustaría ser más independiente, pero no llego, me queda poco, pero parece que no se acaba.



Marcos ve la adolescencia como una etapa de la vida. Para él, este momento de cambios le lleva a madurar para ser más independiente, aunque ya le gustaría serlo del todo. ¿Por qué creéis que quiere ser ya tan independiente? ¿Cómo definiríais vosotros el momento que estáis viviendo ahora?

Mateo



Yo también he notado emociones nuevas y sentimientos nuevos en esta etapa de mi vida porque también algunos días me levanto de un humor diferente, algunos cambios que no son normales, que antes no me ocurrían. Empiezo a sentir sensaciones nuevas, como también el amor o cosas que antes no me daba cuenta y ahora sí.



Mateo habla de cambios de humor. ¿A qué creéis que son debidos? ¿Notáis estos cambios de humor en vuestros compañeros y en vuestros hermanos? ¿Los adultos los tienen? ¿Y los niños pequeños? ¿Y vosotros? ¿Sobre quiénes se suele descargar la rabia o el mal humor? ¿Cómo afectan los cambios de carácter en la relación con los demás? ¿Qué cosas necesitáis hacer cuando estáis de mal humor? Y, cuando estáis alegres, ¿estas cosas os apetece más hacerlas con los amigos o solos?

Pequeños tesoros: se invita al alumno a recopilar en la actividad fotocopiaable los tesoros que guarda en sus momentos más íntimos (Actividad 7).

Estar solo y tener amigos

En este momento los jóvenes empiezan a sentir la necesidad de tener un espacio privado y tiempo para estar a solas pensando o haciendo sus cosas. Pero también se produce una fuerte identificación con los amigos. Se establecen lazos de amistad muy sólidos que pueden durar muchos años.

El objetivo de este bloque temático es dar la oportunidad a los jóvenes de expresar sus sentimientos más íntimos, intentando descubrir, entender y relativizar aquellos cambios emocionales que más les preocupan y que tienen que ver con el hecho de empezar a convertirse en adultos. También es interesante potenciar los aspectos más positivos de las reivindicaciones individuales que hacen los adolescentes, así como de los valores y sentimientos que despiertan las relaciones de amistad.

Adrián



Ahora he notado unos cambios emocionales, porque algunos días estoy raro y no sé por qué pero otros días he experimentado lo que es, como a esta edad vienen las chicas, lo que es querer a una persona.



Adrián habla de que ahora tiene otros intereses y preocupaciones. ¿Os ha pasado algo parecido? ¿Creéis que vuestras prioridades han cambiado? Y, en la relación con los demás, ¿qué valores son más importantes para vosotros ahora?

Gina



A nivel emocional, supongo que tienes cambios de humor y no sabes bien por qué, alguna vez. Depende del sentimiento, o sea, depende de lo que sientes, actúas de una manera u otra, lo que sí es de una manera más madura que antes o por lo menos lo intentas.



Este testimonio habla de cambios emocionales que, poco a poco, se gestionan con más madurez. ¿Estáis de acuerdo con lo que dice? ¿Creéis que las actuaciones de las personas dependen de lo que sienten? ¿Qué problemas comporta estar en una etapa intermedia entre la infancia y la vida adulta? ¿Creéis que se exigen a los jóvenes las responsabilidades de un adulto pero se les dan las libertades de un niño? ¿Cómo sentís que os tratan a vosotros?

¿Te conoces?: se propone al alumno que intente responder a un cuestionario que le ayudará a definirse mejor (Actividad 8).

V La mirada del experto

LAS PERSONAS SON COMO CASAS LLENAS DE HABITACIONES

Es importante para el adolescente ir aprendiendo que todas las personas tienen cosas que les gustan y valoran de sí mismas, y otras que no tanto. Todo forma parte de nosotros, y la aceptación de lo que nos gusta y de lo que no, es lo que nos hace madurar como individuos. Nadie es perfecto. El truco está en aceptar también las imperfecciones. Pero también es importante tener en cuenta que, a lo largo de la vida, vamos cambiando. No es útil para nosotros ponernos etiquetas y tampoco lo es para los demás. Además, las etiquetas pueden ser muy condicionantes.

A VECES ESTAMOS TRISTES Y OTRAS CONTENTOS

Algo similar ocurre con las emociones. Igual que los protagonistas del audiovisual, a veces estamos tristes y otras contentos. En ocasiones, nos sentimos rabiosos, y en otras, asustados. Somos como una gran casa con muchas habitaciones: cada habitación es una emoción y hemos de poder entrar en cada una de ellas. Si cerramos la puerta de la habitación que se llama tristeza, también estamos cerrando la puerta de la alegría. Algunas estancias nos gustarán más que otras, pero de la misma manera que “sabemos” estar contentos podemos ir aprendiendo a estar tristes. La autoestima es la aceptación de uno mismo en todo momento.

Es importante tener en cuenta que cada persona expresa sus sentimientos de forma distinta, tiene necesidades afectivas diferentes y vive cada etapa de forma diversa. Varios testimonios del audiovisual citan precisamente esa diversidad.



UNA ETAPA DE LA VIDA

En el audiovisual se habla de la adolescencia como una etapa de la vida situada entre la infancia y el mundo adulto. Los jóvenes empiezan a preguntarse sobre su futuro: ¿qué les deparará la vida adulta? La adolescencia es el momento en que se inicia el proyecto existencial. Éste se va construyendo a partir de nuestros deseos, nuestras posibilidades, nuestras creencias acerca de nosotros mismos y de nuestro entorno, y se va readaptando a lo largo de la vida.

Una propuesta para trabajar este tema es plantearle al alumno que escriba un guión de cine sobre sí mismo en el cual el argumento sea su pasado, su presente y su futuro. También aquí se puede reflexionar sobre el hecho de que las metas han de tener un camino:

- ¿Cómo lo haré para poder llegar donde yo quiero?
- ¿Qué obstáculos encontraré?
- ¿Qué recursos tengo?

LA NECESIDAD DE INTIMIDAD

El sentimiento de intimidad aparece en la adolescencia. En algunos jóvenes con mucha fuerza. Para ellos, su habitación, su diario, algunos objetos, son muy importantes. Saben que hay cosas que no quieren compartir y esta decisión debe ser respetada y apoyada, ya que es un paso más en el camino hacia la vida adulta.



V Aula abierta

Las siguientes actividades están pensadas para que los jóvenes intenten comunicar sus emociones y opiniones desde la reflexión y el diálogo. Han de tener en cuenta lo que sienten, pero también el interlocutor al que se dirigen, las circunstancias de cada momento y la manera como verbalizan sus pensamientos. De la misma forma, es interesante que valoren el hecho de compartir y comunicar sus emociones a las personas que tienen cerca y que les pueden ofrecer apoyo.

Objetivos:

- Reflexionar sobre cuál es la manera habitual del joven de expresar sus opiniones, pensamientos y emociones.
- Utilizar un lenguaje cercano a los jóvenes como medio para hablar de sus sentimientos, inquietudes, etc. y compartirlos con el resto del grupo.
- Hablar de algunas emociones básicas y de qué cosas las provocan, y compartirlas con los compañeros. Aprender a observar a los demás, intentando comprender cómo se sienten los otros ante distintas situaciones.



PERSONAS Y SITUACIONES

Duración aproximada de la actividad:

10 minutos

Cada alumno dedica un tiempo a anotar qué situaciones de su vida le hacen sentir inseguro y cuáles seguro. También puede anotar con qué personas se siente mal, “cortado”, retraído... y con cuáles se siente bien.

Después de este tiempo los/las alumnos/as pueden compartir, por parejas (se pueden sentir más dispuestos si tienen cierta confianza), esas situaciones y ver si coinciden en alguna o con alguna persona.

Entre los dos pueden tratar de encontrar qué puntos en común tienen las situaciones que les hacen sentir bien o mal y qué características tienen esas personas que les hacen sentir bien o mal.





PEGATINAS EMOCIONALES

Duración aproximada de la actividad:

15 minutos

El profesor reparte una pegatina en blanco a cada alumno y les da las siguientes instrucciones: En el ángulo superior izquierdo escribid algo que hayáis perdido y que era importante en vuestra vida (un objeto, una persona, situación, oportunidad, etc.). En el ángulo superior derecho, algo o alguien que os parezca peligroso. En el ángulo inferior derecho, algo o alguien que te impida conseguir lo que tú quieres, que puede ser un obstáculo. Y por último, en el ángulo inferior izquierdo, algo que os dé alegría o felicidad.

Una vez completadas las pegatinas, se recogen para ser barajadas. A continuación, se reparten de nuevo sin que le corresponda a nadie la suya.

Cada alumno inicia el trabajo de encontrar al dueño o a la dueña de su pegatina. Si tiene dudas, puede hacer alguna pregunta inspirada en la tarjeta, pero no puede mostrarla. Cuando el alumno encuentra al dueño de la pegatina, se la pega en un lugar visible.

Reflexiones en torno a esta actividad que se pueden hacer con los alumnos: cada una de las esquinas de la pegatina corresponde a una emoción básica. La pérdida (ángulo superior izquierdo) puede producir tristeza; el peligro (ángulo superior derecho), miedo; los obstáculos (ángulo inferior derecho), rabia o enfado; y el amor (ángulo inferior izquierdo), felicidad.

Una vez realizada esta reflexión, los alumnos pueden elegir un compañero de la clase para compartir las emociones de su pegatina. Pueden hablar de cómo viven ellos las diferentes emociones y explicar alguna situación en la que vivieron las distintas emociones.





Actividades para el alumno



PEQUEÑOS TESOROS

A veces los pequeños regalos o recuerdos toman un significado especial.

Son algo importante para nosotros... Pueden ser objetos reales o sensaciones, sentimientos, palabras...

Piensa en situaciones, objetos, palabras o incluso pensamientos que te hicieron sentir alegre y anótalos o dibújalos.

- También puedes hacer lo mismo con la tristeza, el miedo y el enfado.



¿TE CONOCES?

¿Eres capaz de rellenar esta cuadrícula sobre ti?

Cosas que me hacen sentir...

Triste:

.....

.....

Alegre:

.....

.....

Enfadado:

.....

.....

Asustado/a:

.....

.....

Cosas que hago para manejar cada una de esas emociones...

Hablar con:

.....

.....

Expresarlo así:

.....

.....

Hacer esta actividad:

.....

.....

Pensar que...

.....

.....

Los principales temas de la sesión

- Fomentar la identificación de las propias emociones con naturalidad.
- Ayudar a la gestión de las emociones de forma saludable.
- Ayudar a comprender la importancia de sentirse querido y de poder compartir y comunicar las propias emociones con los demás.
- Valorar la amistad como fuente de ayuda para mejorar la aceptación de los cambios que se están produciendo.
- Profundizar en el mundo de la amistad y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales y sociales entre los adolescentes.
- Reflexionar sobre la adolescencia como camino al ser adulto.
- Tomar conciencia del mundo emocional propio y de los otros.
- Mejorar el conocimiento del proceso de maduración del adolescente.



AUSONIA® TAMPAX® evax
