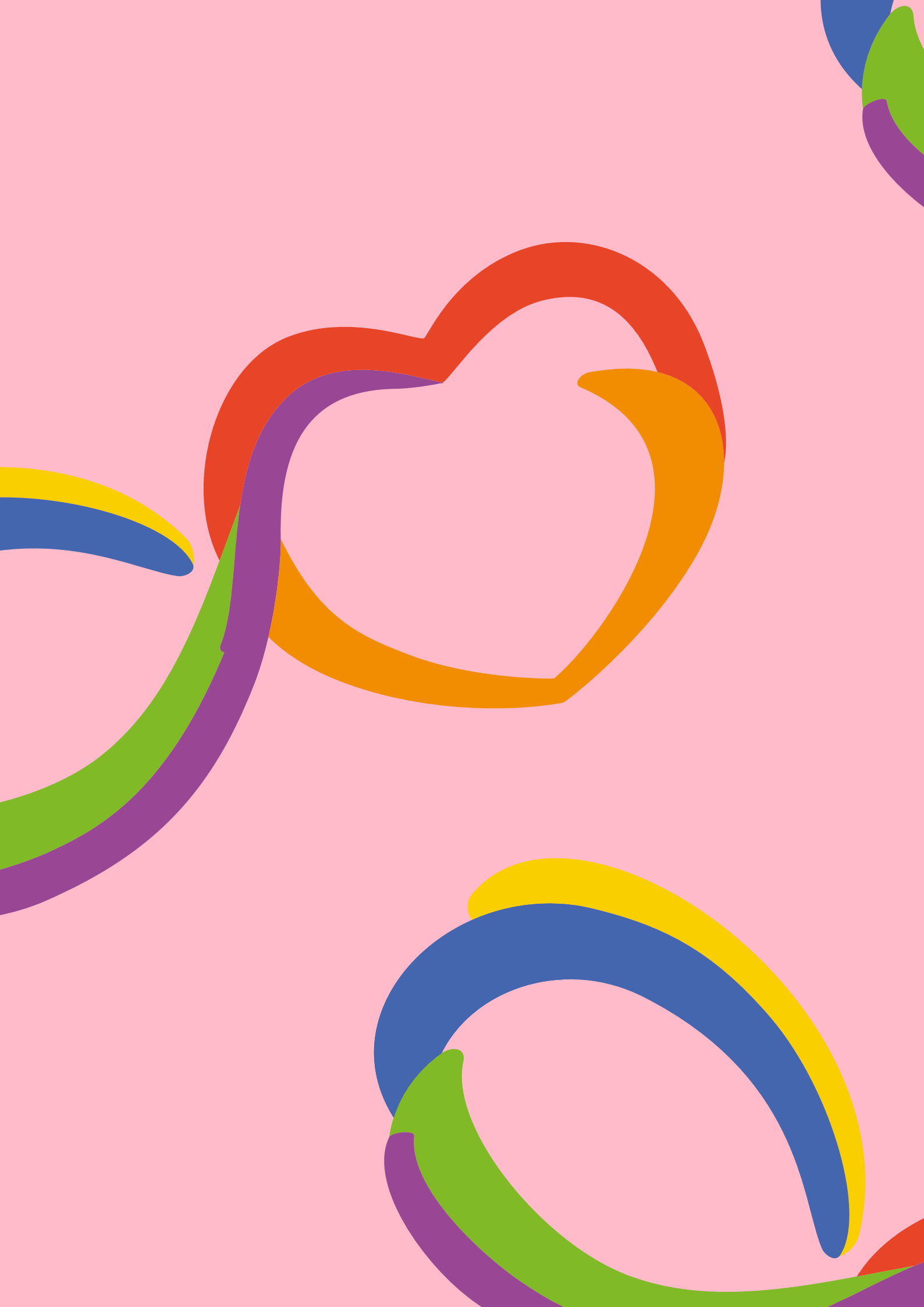
Guía didáctica
para los talleres externos

ni ogros ni princesas

EDUCACIÓN EN SEXUALIDADES



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 5

EDUCACIÓN SEXUAL EN ASTURIAS 6

NI OGROS NI PRINCESAS 7

TALLERES EXTERNOS 8
Presentación 8
Proceso 8

METODOLOGÍA 11

TALLER PARA 1º ESO: SEXUALIDAD, NUESTROS CUERPOS Y SUS CAMBIOS 12

TALLER PARA 2º ESO: COMUNICACIÓN AFECTIVA 19
Casos para el alumnado 29

TALLER PARA 3º ESO: ITS Y ANTICONCEPCIÓN 33

REFERENCIAS 42

ANEXO: ESQUEMA DEL PROGRAMA NONP 43

AUTORÍA

Ana Isabel Jiménez López (sexóloga, Astursex)
Irene Choya Sánchez (pedagoga, Fundación Mujeres)
Rocío Valle Núñez (pedagoga, Fundación Mujeres)
Sara Díez González (enfermera, Consejería de Salud)
Cruz Gutiérrez Díez (enfermera, Centro de Salud de Infiesto)
Andrea Rodríguez Alonso (enfermera, Consultorio de Soto de Ribera)
Estrella Bosque Morán (enfermera, Centro de Salud de Tineo)
Silvia Arias Barrientos (enfermera, Consultorio de La Caridad)
María Dolores Mirón Ortega (enfermera, Centro de Salud de Mieres Sur)
María Belén Fuentes Menéndez (médica, Centro de Salud de Piedras Blancas)
Patricia Lamuño Sánchez (enfermera, Centro de Salud de Ribadesella)
Melina Monge Monge (enfermera, Centro de Salud de Llanes)
Jose García-Vázquez (enfermero, Consejería de Salud)

COORDINACIÓN

Jose García–Vázquez (enfermero, Consejería de Salud)
Sara Díez González (enfermera, Consejería de Salud)

AGRADECIMIENTOS

A todo el personal de Enfermería y sanitario que se ha implicado en este programa y en los talleres, con gran ilusión y motivación, para abordar nuevos retos en su labor comunitaria.
A todo el alumnado que ha compartido los talleres, con su alegría y energía, y que nos ha permitido aprender tanto y mejorar los talleres.

EDITA

Consejería de Salud del Principado de Asturias.

PROMUEVEN

Consejería de Salud, Consejería de Educación, Consejería de Presidencia, Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies

DISEÑO, MAQUETACIÓN Y REVISIÓN ORTOTIPOGRÁFICA Y DE ESTILO

De Buena Tinta. Ribadesella.

DEPÓSITO LEGAL

AS-03118-2022

Esta guía se puede descargar en:
https://www.astursalud.es/documents/35439/36779/GuiaTalleresExternosSexualidad+.pdf/

INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) define la **educación en sexualidades** (también llamada educación afectivo-sexual o sexual) como una actividad pedagógica, adaptada a cada edad y cultura, que utiliza información científica rigurosa, realista y sin prejuicios de valor, a nivel biológico, psíquico y social, para formar en sexualidad.

En 2010, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el documento **"Estándares de Educación en Sexualidad para Europa",** reconocía el derecho a la educación en sexualidad y proponía que "se convierta en una materia curricular obligatoria". En 2015, Naciones Unidas aprobó los 17 **Objetivos de Desarrollo Sostenible** y, entre sus metas, se incorporó el acceso a la educación en sexualidad como un derecho humano. Asimismo, en 2017, la UNESCO, en su estrategia **"La educación para la salud y el bienestar",** estableció como prioridad estratégica número uno garantizar que todas las personas menores reciban una educación en sexualidad integral y de calidad.

Por tanto, la educación en sexualidades es un **derecho de la población,** reconocido por la familia de Naciones Unidas, y es una necesidad prioritaria en la educación de la infancia y adolescencia, dada la influencia en su desarrollo personal y social, en sus procesos de aprendizaje y relación, y en su bienestar y salud, tanto presente como futura.

En este sentido, hay una **evidencia científica** sólida de que la educación sexual, cuando se realiza de acuerdo a los estándares establecidos por la OMS y la UNESCO, tiene efectos en **conocimientos, actitudes y conductas,** con **datos positivos** en el **rendimiento académico y en la salud,** con mayor nivel de bienestar emocional, relaciones más satisfactorias y/o reducción de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y de embarazos no planificados, entre otros resultados.

Por otra parte, la educación en sexualidades también está amparada a nivel legal en nuestro país y su incorporación en el ámbito educativo se recoge en diferentes leyes, como la **Ley Orgánica 3/2007,** de 22 de marzo, para la igualdad de mujeres y hombres, o la **Ley Orgánica 2/2010,** de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo.

Por lo tanto, hay un **reconocimiento internacional, científico y legal** para la educación sexual, que es considerada como una pieza clave en la educación de la adolescencia.

En Asturias, para favorecer el derecho a la educación sexual de la adolescencia, existe un programa institucional de educación en sexualidades, llamado **"Ni ogros ni princesas" (NONP),** dirigido a la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Este programa se basa en el protagonismo del alumnado y el profesorado en la educación sexual, con la colaboración de personal sanitario que imparte talleres en cada nivel de la ESO siempre que haya un trabajo previo de estudiantes y docentes en las aulas.

Esta guía, dirigida al personal sanitario que colabora en **NONP,** recoge los contenidos y las actividades de estos talleres y tiene como objetivo aumentar los conocimientos del personal sanitario sobre sexualidades, facilitar herramientas para incorporar la educación sexual en su trabajo, favorecer su participación en **NONP** y mejorar la calidad de sus intervenciones.

EDUCACIÓN SEXUAL EN ASTURIAS

En Asturias, ya desde comienzos de los 90, se han llevado a cabo diferentes iniciativas, como el pionero programa **"La educación sexual en la adolescencia"** o ya en el siglo XXI, el proyecto **"Ente Mocedá".** A partir del curso 2008–09, se puso en marcha NONP con un pilotaje en 12 centros. Se hizo una **evaluación de proceso** y se constató un gran nivel de ejecución, y alta participación, satisfacción y utilidad percibida por alumnado y profesorado. Desde entonces, el programa se ha ido extendiendo y, en el 2021–22, participaron 54 centros educativos, más de 15.000 estudiantes y casi 700 docentes, con una cobertura superior al 50% en la red pública.

Paralelamente, la evaluación del programa ha sido continua y en un estudio cuasi-experimental que siguió a más de 600 estudiantes durante 6 años, se constataron **efectos positivos** en el alumnado que participó al compararlo con otro que no participó: mayor aumento de conocimientos y habilidades, menos prácticas con penetración y mayor uso del preservativo la primera vez.

En estos años, el programa también ha recibido varios reconocimientos: **Premio Triángulo Rosa,** otorgado por la asociación Xente LGTBI+ Astur (XEGA) en 2013, por el respeto a la diversidad sexual; reconocimiento como **Buena Práctica del Sistema Nacional de Salud** en 2018 por el Ministerio de Sanidad; **Mención Especial del Premio Menina 2019,** por su aportación a la lucha contra la violencia de género; y **Public Health Best Practice,** por la Comisión Europea en 2021, que valoró el programa como "una muy buena práctica, también a nivel europeo".

Además, en 2021, el programa NONP se renovó y se adaptó a las nuevas necesidades educativas y a los contenidos propuestos por la OMS y la UNESCO con un nuevo material didáctico: **"Ni ogros ni princesas, educación en sexualidades. Guía para el profesorado"** (2021). Junto con este material, se crearon una miniserie web para el alumnado, también *stories* audiovisuales, una serie formativa para profesorado y personal sanitario, folletos, carteles..., y una nueva web: www.niogrosniprincesas.com

Por otra parte, a partir del curso 2019-20, en el marco de **"Sexualidades, proyecto educativo",** la Consejería de Educación aprobó cuatro materias de libre configuración para la educación sexual, una para cada nivel de la ESO, que sirvieron de guía para el nuevo material didáctico de NONP. De este modo, los centros educativos disponen de una opción curricular, con horas semanales para estos temas, con currículos aprobados y diseñados a tal efecto, y con el material didáctico del programa como propuesta práctica para hacer realidad estas materias.

"Ni ogros ni princesas", por tanto, sigue siendo necesario y posibilita un marco de acción que permite al profesorado y al personal sanitario contar con apoyo institucional para hacer realidad el derecho a la educación sexual del alumnado, lo que sin duda favorecerá que puedan construir proyectos de vida emocionales y sexuales en libertad, con igualdad, respeto y buenos tratos.

NI OGROS NI PRINCESAS

"Ni ogros ni princesas" es un programa de educación sexual para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), impulsado por las Consejerías de Salud y Educación, el Instituto Asturiano de la Mujer (IAM) y el Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies (CMPA). Su objetivo principal es favorecer el derecho de la adolescencia a la educación sexual, con un enfoque integral de derechos y género, que prioriza la sexualidad como valor humano positivo y fuente de placer, con una visión centrada en el poder de las personas y en la igualdad. Se propone así una educación en sexualidades que se sustenta en la **salud** y el **placer,** en el fomento de la **autoestima,** la **autonomía** y el **bienestar emocional,** en la libertad de elección desde el **conocimiento,** en el **empoderamiento personal y colectivo,** en la **igualdad** de mujeres y hombres, en el respeto a la **diversidad sexual y de género,** y en los **buenos tratos** para la convivencia.

El programa se basa en el **protagonismo del alumnado** en su propio proceso de aprendizaje, con la **implicación del profesorado** como referencia para la educación sexual en el aula. De este modo, el trabajo de estudiantes y docentes, a desarrollar en tutorías o en determinadas materias, es la acción sobre la que se construye esta iniciativa. Junto con estas sesiones del profesorado con su alumnado, el programa propone un proceso con acciones secuenciadas en el tiempo (información, formación docente, talleres externos, actividades con familias...), para que cada centro incorpore la educación sexual en su cotidianidad (el proceso está detallado en el anexo final de esta guía). Cada una de estas acciones se acompaña de recursos materiales y/o humanos para favorecer el desarrollo del programa. Este proceso es una propuesta y cada centro cuenta con autonomía para adaptarla a las necesidades de su alumnado, sus oportunidades y dificultades, su experiencia previa..., teniendo en cuenta que el trabajo de alumnado y profesorado en el aula es la única acción imprescindible del programa.

En este proceso, los **talleres externos** adquieren especial relevancia, dado el interés que despiertan entre alumnado y profesorado. Estos talleres **complementan** el trabajo del profesorado en el aula, pero **no lo sustituyen,** y solo se desarrollan, por tanto, si hay un trabajo previo. En caso contrario, los talleres serían una **actividad puntual** que, tal y como recoge la evidencia científica, no tiene efecto en los conocimientos ni en las conductas de las personas adolescentes.

La Enfermería de Atención Primaria juega un papel clave en estos talleres ya que, tras un proceso de formación, incorpora los mismos a su agenda laboral de actividades comunitarias. En concreto, se hace cargo de los talleres de 1º ESO **(Sexualidad, nuestros cuerpos y sus cambios),** 2º ESO **(Comunicación afectiva)** y 3º ESO **(ITS y anticoncepción).**

Los contenidos y las actividades de estos talleres externos, así como el proceso para su organización, ejecución y evaluación, vienen recogidos en esta guía.

TALLERES EXTERNOS

Presentación

Dentro del proceso de NONP, los **talleres externos** complementan la labor que el profesorado realiza impartiendo sesiones de educación sexual en tutorías o en sus materias. El programa propone un taller por nivel de la ESO, salvo en 3º ESO, que hay dos:

- **1º ESO: Sexualidades, cuerpos y cambios en la adolescencia.**
- **2º ESO: Comunicación afectiva.**
- **3º ESO: Infecciones de Transmisión Sexual y Anticoncepción.**
- 3º ESO: Diversidad sexual y de género.
- 4º ESO: Educación sexual con arte.

El **personal sanitario,** generalmente de **Enfermería,** imparte los talleres de 1º a 3º ESO, salvo el de Diversidad, cuya autoría corresponde a la asociación Xente LGTBI+ Astur (XEGA).

Para impartir estos talleres, el personal sanitario realiza previamente el curso **"Educación sexual con adolescentes, nivel básico",** de 40 horas (25 horas teóricas y 15 prácticas), organizado por el Instituto Asturiano de Administración Pública "Adolfo Posada", en colaboración con la Consejería de Salud. Tras esta formación, el personal se incorpora a los equipos de NONP que hay en cada área sanitaria y, anualmente, participa en reuniones para coordinar y evaluar su participación en el programa. Asimismo, este personal puede seguir formándose con otros cursos que forman un itinerario formativo en educación sexual con adolescentes, con el nivel intermedio (25 horas) y el nivel avanzado (25 horas).

Proceso

Los talleres externos cuentan, asimismo, con su propio proceso, dentro del programa, para su organización, ejecución y evaluación. Este proceso cuenta con las siguientes acciones:

1) Reunión en el área del equipo sanitario de NONP: Se valora la demanda de talleres en el área y se organiza la respuesta a los mismos. Como resultado de esta reunión, el personal sanitario asume determinados talleres en los centros educativos de su zona básica o área de salud.

2) Primer contacto con los centros: El personal sanitario realiza un primer **contacto por teléfono** con la persona coordinadora de NONP en el centro educativo para conocer la situación del centro respecto al programa y organizar los talleres. El contenido de este primer contacto es el siguiente:

– Presentación: Nos presentamos (nombre, profesión, centro de salud) y comentamos que colaboramos en NONP impartiendo los talleres. Estos talleres han sido solicitados por su centro y en este sentido, si no ha habido ningún cambio, nos ponemos en contacto para organizarlos.

– Confirmación de datos: Se confirman los talleres solicitados y el número de aulas.

–Trabajo previo en el aula: Se pregunta por el trabajo previo del profesorado (**"¿Cómo va el programa?", "¿Qué sesiones se han realizado?"...**). Esta información es de mucha utilidad para saber qué temas han abordado y así poder orientar

también nuestro taller. Si nos comentan que todavía no han realizado ninguna sesión en el aula o solo una, se aplaza el contacto para cuando hayan trabajado más y se recuerda la importancia del trabajo previo para evitar que los talleres sean actividades puntuales, que no son efectivas. Si ya han hecho dos o tres sesiones, se puede plantear entonces organizar los talleres, insistiendo en la necesidad de que sigan trabajando en las aulas.

– Proceso: Se informa sobre el proceso de los talleres, que contempla intercambio de información previa con el profesorado, talleres en el aula y evaluación.

– Fechas: Para ejecutar este proceso, necesitamos fechas que el centro puede proponer o podemos proponer nosotras/os en función de nuestras necesidades. En ambos casos, se pide la colaboración del centro educativo para facilitar la participación de la Enfermería de Atención Primaria y se puede solicitar que los talleres se impartan durante dos horas seguidas, que haya varios talleres el mismo día (para evitar desplazamientos), etc.

– Despedida: Nos despedimos, comentándole que enviaremos un correo electrónico con toda esta información para que pueda respondernos con posibles fechas (hay un modelo de correo en la acción siguiente).

Si el contacto telefónico no fuese posible, podemos adaptar el contenido de esta acción a un correo electrónico y enviárselo a la persona coordinadora del programa en el centro (hay un modelo de correo en la acción siguiente).

3) Intercambio de información previa con el profesorado: Antes de los talleres externos, es necesario intercambiar información con el profesorado del nivel en que vamos a importar el taller. En este intercambio, el personal sanitario informa de los contenidos de los talleres y del papel del profesorado durante el taller, y el profesorado comparte qué sesiones ha trabajado en el aula, si hay alguna característica del aula que debamos conocer y las dudas que pueda tener.

Esta acción se plantea con el envío de un correo electrónico. Este correo sirve así para esta acción y también para la previa, como recordatorio o también si no se ha podido hacer el contacto telefónico. Una propuesta, cambiando lo que se considere oportuno, es la siguiente:

“Hola (nombre de la persona destinataria),

(Tal y como comentamos por teléfono), me llamo (nombre), **soy** (profesión) **del centro de salud de** (localidad) **y me encargo de los talleres externos del programa “Ni ogros ni princesas”, en concreto de los talleres de** (indicar los niveles de la ESO que asumo).

Como ya sabes, los talleres son de dos horas cada uno y estas dos horas se imparten seguidas. Agradecemos al centro la flexibilidad para poder realizarlo así, lo que favorece enormemente nuestro trabajo y la participación del personal de Enfermería en este programa. En este sentido, nos facilitaría enormemente (indicar otras necesidades).

Según los datos de los que disponemos, el taller se realizará en (número de aulas en el nivel o niveles de la ESO en que voy a impartir el taller).

Por tanto, necesitamos, las fechas y horarios para estos talleres, teniendo en cuenta las necesidades que hemos planteado.

Antes del taller, es necesario un intercambio previo de información con el profesorado. En este sentido, necesitamos que:

– le traslade el contenido de los talleres al profesorado (hay un pdf informativo que ha hecho llegar la coordinación del programa para que se reparta entre el profesorado y del que adjuntamos el enlace en este mismo correo). Asimismo, es importante que el profesorado tenga claro su papel en el taller: presencia obligatoria, observación y escucha activa, e intervención si la persona que dinamiza se lo pide.

– por nuestra parte, necesitamos saber las sesiones de NONP que se han trabajado en el aula (para así orientar más los contenidos del taller) y si hay alguna característica del aula que debamos conocer.

– por otro lado, cualquier duda que haya entre el profesorado nos la pueden hacer llegar.

Muchas gracias, un saludo,

(Firma)

PD: La información en pdf sobre los talleres (para repartir al profesorado) está disponible en:

– Información para el profesorado de 1º ESO

– Información para el profesorado de 2º ESO

– Información para el profesorado de 3º ESO

En este correo, también habría que indicar si necesitamos algún material para impartir el taller: ordenador y proyector, acceso a internet, etc.

Este intercambio de información previo con el profesorado puede realizarse también con una **reunión presencial u online,** si hay disponibilidad por parte del personal sanitario y del profesorado.

5) Talleres en el aula: Cada taller tiene sus contenidos y actividades, que se recogen más adelante.

6) Evaluación: Esta acción cierra el proceso de los talleres, y permite recibir y dar un *feedback* sobre lo ocurrido durante los mismos. Esta evaluación se realiza con el profesorado, de manera que recogemos su valoración y la del alumnado sobre los talleres, al tiempo que compartimos la nuestra y hacemos recomendación para seguir trabajando la educación sexual en el aula (viene una propuesta en el contenido de cada taller, descrito más adelante).

Esta evaluación se puede hacer por **mail o teléfono,** o también con una **reunión.**

METODOLOGÍA

La metodología que se propone es **activa y participativa:** se parte de conocimientos, experiencias y propuestas del alumnado, y con esas aportaciones, se construyen saberes de forma colectiva. Queremos que el alumnado exponga, pregunte, reflexione, analice... Para ello, una clave es siempre devolver sus preguntas a la clase para que sigan reflexionando, aportando, cuestionando... No les demos respuestas de antemano, partamos de preguntas, hagámosles más y favorezcamos las suyas, siempre desde el respeto. Este método facilita que se integren las ideas, combinando el conocimiento personal con el académico. De ahí, la importancia de partir de lo suyo y permitir que compartan (también emociones), y construyan de forma cooperativa y participativa. Se busca que esta participación sea paritaria: si fuese necesario, habría que favorecer que las chicas tomen la palabra, pues en algunas experiencias se ha evidenciado que ellos acaparan el discurso.

En esta línea, nuestros talleres proponen diferentes **ACTIVIDADES:** lluvia de ideas, trabajo en grupos, casos, debates... Estas actividades se han diseñado con la máxima de "menos es más": pocas actividades en cada propuesta para concretar ideas, actitudes y habilidades. Este es el esquema de cada taller: **CONOCIMIENTOS** (saber), **ACTITUDES** (querer) y **HABILIDADES** (hacer). Por otra parte, en cada propuesta, se prioriza una **IDEA CLAVE:** un contenido mínimo, claro, concreto, positivo, relacionado con conocimientos y/o acción... Es la conclusión, seleccionada a nivel pedagógico, que el alumnado puede llevarse y, fuera del aula, transmitir a compañeras/os, amistades, familia..., para así convertirse en agente activo de la educación en sexualidades.

Este proceso de enseñanza–aprendizaje tiene en cuenta las consideraciones metodológicas que con carácter general establece el **currículo** de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias: participación activa y creativa del alumnado, confianza y tranquilidad en el aula, reglas consensuadas, confidencialidad de lo que pasa en el aula, franqueza en el tratamiento de los temas sin que las personas deban hablar de sí mismas ni de otras, derecho a "pasar" en determinadas actividades, anonimato para algunas actividades, derecho a recibir una respuesta, derecho a la discrepancia y derecho a sentir incomodidad en un momento dado.

Esta metodología supone que el grupo tiene **voz** y puede opinar, incluso para decir cosas con las que no estamos de acuerdo o no nos gustan. También significa que tiene **protagonismo en su aprendizaje,** que se sustenta en el intercambio de conocimientos y experiencias, y en aportaciones del profesorado. Antes de comenzar, el grupo debe conocer esta metodología y establecer normas, sustentadas en dos principios: respeto y responsabilidad. Cada grupo puede construir sus **normas** o pueden ser propuestas por la persona que dinamiza pero, en cualquier caso, esos dos principios son fundamentales. Así, si el alumnado se siente escuchado, hace propuestas y percibe que lo que dice es importante, se genera confianza que, a su vez, potencia la responsabilidad, la autonomía y el desarrollo de habilidades, todas ellas competencias clave para construir ciudadanía. Es, por tanto, un proceso, se va construyendo...

TALLER PARA 1º ESO: SEXUALIDAD, NUESTROS CUERPOS Y SUS CAMBIOS

OBJETIVOS

- Identificar los conceptos de sexualidad, sexo, género, orientación e identidad.
- Enunciar las diferentes dimensiones de las sexualidades y su contribución al desarrollo integral de las personas.
- Describir los cambios físicos, psicológicos y sociales en la adolescencia.
- Analizar y ejercitar el sentido crítico acerca de las conductas y situaciones de la vida cotidiana en las que se generan conductas sexistas y de discriminación.
- Favorecer actitudes de naturalidad y responsabilidad en relación a las sexualidades, con fomento de la autoestima, la igualdad de mujeres y hombres, y el respeto a la diversidad sexual y de género.

IDEA CLAVE

La sexualidad está presente durante toda la vida y hay tantas sexualidades como personas.

NOTA METODOLÓGICA

Este taller es una propuesta que se debe adaptar al alumnado, en función de sus necesidades, y también al criterio del profesional que lo imparte, de acuerdo a las demandas detectadas. En este sentido, se proponen unos contenidos que, en ocasiones, quizá no se puedan abordar en su totalidad por cuestión de tiempo y haya que priorizar para abordar las cuestiones de forma tranquila, amena y con claridad (primando la calidad a la cantidad). Si hay contenidos que no da tiempo a plantear, se le traslada al profesorado o a la persona coordinadora para que los refuercen con las propuestas didácticas del programa.

Por otro lado, pasa lo mismo con las actividades: son una propuesta que de igual forma se pueden cambiar, adaptándolas al grupo y su dinámica. En este sentido, si un grupo participa mucho, se puede trabajar con lluvias de ideas y debates, mientras que si habla poco, se puede optar por pequeños grupos o trabajo individual.

Estos cambios no deben generar frustración en el profesional porque este taller es una propuesta que el alumnado y el profesional que la imparte deben hacer suya, convirtiéndola en una experiencia que tiene también como objetivo disfrutar del proceso de aprendizaje.

MATERIALES

- Presentación en pdf (se puede utilizar durante el taller; en el texto, se indican las diapositivas a proyectar).
- Música relajante (opcional).

ACTIVIDADES

1. Presentación propia (diapositiva 1)

Nos presentamos: nombre, profesión, dónde trabajamos, el taller que vamos a abordar como parte del programa **"Ni ogros ni princesas",** el tiempo de que disponemos y la metodología que vamos a utilizar: **"Es un taller participativo, esto es, la idea es que habléis, opinéis, compartáis lo que sabéis, preguntéis..., para que así entre todas/os construyamos los conocimientos".**

Solicitamos colaboración para llevar a cabo el taller, por lo que es necesario tener unas normas: no hablar a la vez, no armar alboroto, escuchar, respetar el turno de palabra y respeto máximo, por lo que no queremos insultos, aunque sean de broma, y sí queremos buenos tratos.

Por otra parte, se plantea que el objetivo también es estar a gusto y disfrutar. En este sentido, somos sus invitadas/os y nos gustaría que nos tratasen como si nos hubiesen invitado a su casa, que se preocupen de cuidarnos y de que estemos a gusto, y nosotras/os, por nuestra parte, haremos lo mismo porque también queremos que se lo pasen bien y estén a gusto.

2. Presentación del alumnado y lluvia de ideas: sexualidades

Se propone una presentación en la que cada estudiante va a decir su nombre y, como apellido, una palabra que se le ocurra al escuchar el término **"sexualidades"**: puede ser cualquier idea que se les ocurra, algo que hayan escuchado, alguna palabra sobre la que tengan dudas..., lo que quieran.

Escribimos la palabra **"sexualidades"** en la pizarra y ponemos un ejemplo con nuestro nombre y nuestra palabra (y esta palabra la escribimos ya en el encerado). A continuación, marcamos el orden de intervención para que se presenten (podemos empezar por la primera fila). Si alguna persona no tiene palabra, que diga su nombre y le damos la pauta de que la piense para una segunda ronda.

Cuando todo el alumnado ha dicho su nombre y aportado palabras, continuamos con la lluvia de ideas: **"Venga, seguimos con las ideas que se os ocurran sobre sexualidades, que nuestro reto es llenar todo el encerado. ¿Alguna palabra más?..., ¿más ideas?..., ¿qué más se os ocurre?...".**

Una vez completada la lluvia de ideas, leemos todas las palabras que hay en el encerado: **"Para este aula, las palabras relacionadas con sexualidades son...".** A continuación, abrimos debate:

- **"¿Alguna palabra que queráis comentar de nuestra lluvia de ideas?".**
- **"¿Alguna palabra que no sepáis el significado?".**
- **"¿Alguna palabra que os llame la atención?".**
- **"¿Alguna palabra que creáis que no debería estar?"**
  (Esta pregunta la empleamos si es necesaria hacerla, es decir, cuando alguna palabra atenta contra la igualdad, el respeto, los derechos humanos... Estos son los principios básicos que manejamos y lo que no encaje dentro, no debería estar y lo tachamos –lo tachamos porque visualmente es más potente que borrarlo–).

Puede ocurrir que al plantear estas preguntas, no haya respuesta por parte de alumnado. En este caso, podemos proponer alguna palabra. Ejemplo: **"¿Nadie quiere comentar entonces ninguna palabra?... Aprovechad que este es vuestro momento... Vale, pues entonces voy a comentar yo alguna...** (selecciono una palabra y la digo)... **¿Qué pensáis de esta palabra, por qué creéis que está ahí, alguien nos puede explicar su significado?...".** Y así sucesivamente, con el resto de palabras que consideremos que hay que comentar.

En realidad, es recomendable repasar todas las palabras y una técnica que podemos hacer para resumir es agruparlas (están desordenadas en la pizarra) para que cobren sentido. Por ejemplo, una posible clasificación (adaptada a la lluvia de cada aula) es con los siguientes temas: cuerpo y sus partes, relaciones y afectos, prácticas eróticas, reproducción y anticoncepción, orientaciones e identidades... De este modo, se pueden empezar a introducir conceptos que vamos a abordar en el resto del taller, con preguntas que el propio alumnado responde. Ejemplos: si está la palabra "pene", "¿esto del pene, qué es?", se comenta y se puede introducir "¿y los genitales femeninos, qué nombre tienen?". Otro ejemplo: "está la palabra homosexual, ¿esto qué es?", se comenta y se continúa con "¿qué otras orientaciones conocéis?".

Para terminar, planteamos otras dos preguntas:

- **"¿Conclusiones que sacáis de esta lluvia de ideas?".**
- **"Entonces, ¿cómo podemos definir la palabra sexualidad?".**

3. Apunte final: sexualidades (diapositiva 2)

Como hemos visto en la lluvia de ideas, han salido muchas palabras, y eso tiene que ver con la propia definición de la **sexualidad,** que es un concepto amplio, que tiene que ver con el hecho de que tenemos sexo (y somos seres sexuados) pero también tiene que ver con muchas otras cosas, como lo que sentimos (emociones, afectos...), con nuestro cuerpo (y cómo nos relacionamos con él), con nuestras relaciones (autoestima, familia, amistad, enamoramiento...), nuestras preferencias y gustos (orientación), nuestra identidad (quiénes somos), los roles de género, el placer, la intimidad, la reproducción... Por tanto, la sexualidad es un concepto muy amplio, está presente desde que nacemos y hay tantas sexualidades como personas.

Para terminar planteamos, como cierre, que la sexualidad **(diapositiva 3)** tiene diferente dimensiones:

- nos permite también establecer una comunicación erótica con nosotras y con otras personas, y sirve para establecer vínculos afectivos e intimidad (dimensión relacional).
- sentir satisfacción y placer (dimensión recreativa).
- y para reproducirnos (dimensión reproductiva).

Se proyecta la **diapositiva 4** y se pregunta si hay dudas, comentarios, opiniones...

4. Reflexión individual: nuestros cuerpos y sus cambios (diapositiva 5)

Se les pide que cierren los ojos (se puede poner música relajante), y que inspiren y espiren con profundidad varias veces, siendo conscientes de la respiración. Después, y siempre con los ojos cerrados, les solicitamos que recuerden cómo era su cuerpo en la infancia: su cara, su torso, sus brazos, sus manos, su abdomen, sus nalgas, sus genitales, sus piernas, sus pies..., lo que quieran. A continuación, deben pensar en cómo es su cuerpo ahora, en cada una de las partes mencionadas con anterioridad y visualizar los cambios que se han producido al crecer. Para terminar, pueden pensar también en los cambios que ha habido a otros niveles: en su forma de ser, de pensar, en sus relaciones, en sus aficiones... Finalmente, les pedimos que vuelvan a respirar con profundidad un par de veces y que abran los ojos poco a poco.

5. Lluvia de ideas en movimiento: nuestros cuerpos y sus cambios (diapositiva 6)

En la pizarra, se dibujan tres columnas: **cambios físicos** (diferenciando entre chicas y chicos), **psicológicos y sociales** que ocurren en la adolescencia. Teniendo en cuenta la reflexión previa, se les propone una lluvia de ideas en movimiento y en silencio: cada estudiante se levanta y escribe algo en una o varias columnas; puede haber varias personas escribiendo a la vez, pero siempre debe haber alguien en la pizarra, de manera que si solo hay una persona, no puede sentarse hasta que otra se levante para escribir (o la persona que dinamiza dé por terminada la actividad).

Se da por concluida la actividad cuando la pizarra esté llena o haya pasado más de un minuto sin que nadie aporte. (Nota: otras alternativas a esta actividad son una lluvia de ideas tradicional o que cada persona escriba en un papel, se recogen y reparten de nuevo para que los lea otra persona).

Tras las aportaciones del alumnado, se revisa el listado de la pizarra leyendo cada columna y se plantean varias cuestiones: **"¿Hay algo que queráis comentar?", "¿algún cambio que falte o qué penséis que no debe figurar?", "¿algún concepto que haya que aclarar?", "¿alguna duda o pregunta?"...**

6. Breve exposición teórica-participativa: repasando los cambios en la adolescencia*

Tras las aportaciones del alumnado, repasamos los cambios físicos en las chicas **(diapositiva 7),** los genitales externos femeninos **(diapositiva 8),** insistiendo en la necesidad de la higiene íntima, y planteamos pregunta: **"Durante la adolescencia, aparece la menstruación, ¿quién nos puede explicar la menstruación?".**

A continuación, seguimos con los cambios físicos en los chicos **(diapositiva 9),** los genitales externos masculinos y la importancia de la higiene íntima masculina **(diapositiva 10)** y planteamos pregunta: **"Durante la adolescencia, también aparecen las primeras eyaculaciones, ¿esto a qué se refiere?".**

Tras los cambios físicos, se revisan otros cambios que ocurren en esta etapa: psicológicos y sociales **(diapositiva 11).**

Como cierre, podemos plantear **(diapositiva 12),** que todas las personas adultas también han pasado por la pubertad y han experimentado cambios: es un proceso natural y único, cada persona lo vive de una forma individual y a su ritmo, lo que nos hace también especiales y diferentes.

Por último, con la **diapositiva 13,** revisamos de forma breve la reproducción.

*Contenidos

Los contenidos a abordar en esta primera parte del taller vienen recogidos en las propias diapositivas de la presentación.

7. Trabajo individual escrito: sexualidades*

Cada estudiante parte un folio en cuatro trozos y escribe en cada trozo la respuesta a una pregunta (no hace falta que copie la pregunta, solo que la numere en una esquina para ordenarlas a posteriori). Serán, por tanto, cuatro preguntas y la respuesta a ellas es individual, anónima (no tienen que poner el nombre) y no pasa nada por no saber (se puede dejar en blanco).

Se trata de averiguar lo que conoce la clase en su conjunto (y no cada estudiante) sobre un tema para así poder construir el conocimiento de forma colectiva. Tras cada pregunta, se recogen las respuestas antes de plantear la siguiente cuestión y, al plantearla, se recuerda que coloquen el número de la pregunta en una esquina. Las preguntas son:

1) ¿Qué entendemos por SEXO?

2) ¿Y la palabra GÉNERO, a qué se refiere?

3) ORIENTACIÓN sexual o del deseo. ¿Qué es?

4) Y, por último, IDENTIDAD de género, ¿a qué se refiere?

8. Trabajo en grupos: sexualidades*

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos ordenándolos por el número que tiene cada persona: uno con unos, dos con doses... A cada grupo se le entrega uno de los bloques de respuestas. Se lo reparten como si fuesen cartas (para que todo el grupo participe) menos a una persona que va a ir apuntando lo que las otras leen en los papeles recogidos. La tarea del grupo es resumir las respuestas de la clase: se recoge lo que es nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez.

Cuando se concluye la tarea, cada grupo expone a la clase su resumen y anotamos sus respuestas en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta). Tras cada exposición, se hace debate y se comenta el resumen de cada grupo.

De este modo, se revisan y comentan las respuestas a las cuatro preguntas.

*Contenidos

Como resultado de las dos actividades previas (la 7 y la 8), se construyen los contenidos de forma participativa con el alumnado, reforzando sus aportaciones y aportando si fuese necesario. Una propuesta de contenidos para cada pregunta es la siguiente:

1) Sexo (diapositiva 14)

Esta palabra se puede utilizar con diferentes acepciones, pero no debe confundirse con sexualidad, que es un término mucho más amplio. De este modo, sexo se puede referir a:

– **El sexo que soy:** son aquellas características que permiten categorizar a las personas como población masculina, femenina o intersexual. En la práctica, a las personas recién nacidas se les asigna un sexo en función sobre todo de sus genitales, por lo que lo más frecuente es clasificar a las personas como hombres o mujeres. Ejemplo, cuando en un cuestionario nos plantean: "indique su sexo".

– **El sexo que tengo,** esto es, los genitales externos. Ejemplo, "me he tocado el sexo".

– **El sexo que hago,** es decir, las prácticas eróticas que realizo. Ejemplo, "he tenido sexo".

2) Género (diapositiva 15)

El **género** es una construcción cultural y social sobre cómo son y deben comportarse y relacionarse los hombres, y cómo las mujeres, atribuyéndoles diferentes personalidades, cualidades, capacidades, conductas..., por el hecho de ser hombre o mujer. Incluye, por ejemplo, la forma de vestir, de comunicarse, de asumir responsabilidades sociales, familiares, profesionales... Es decir, establece un patrón para los hombres y otro para las mujeres, dando lugar a estereotipos y roles de género. Ejemplo, "los hombres no lloran" o "las mujeres no se orientan bien" son estereotipos de género que no tienen que ver con la realidad ni con la biología ni con las capacidades de cada persona; sí con el machismo que establece relaciones de poder y desigualdad.

–En este punto, se puede preguntar si saben lo que es el **feminismo** (igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, y no lo contrario del machismo).

3) Orientación sexual o del deseo (diapositiva 16)

Es la capacidad de las personas de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y/o erótica por otras personas del mismo sexo (homosexual) o de sexo diferente (heterosexual) o de más de uno (bisexual), y de tener relaciones íntimas y eróticas con ellas. Recientemente, se han incorporado otros términos, como pansexual (atracción por otras personas independientemente de su sexo o expresión de género) o asexual (no siente atracción o lo hace con poca frecuencia o intensidad, lo que no quiere decir que no tenga sexualidad o prácticas eróticas). No hay una orientación mejor que otra ni más deseable, porque todas tienen que ver con el ejercicio de un derecho humano.

4) Identidad (diapositiva 17)

Es una experiencia intensa, individual, profundamente sentida por cada persona sobre quién es, que puede o no corresponder con la asignada al nacer en función, sobre todo, de sus genitales: hombre o mujer. Cuando la identidad sentida coincide con la asignada, se habla de personas cis, cisexuales o cisgénero; cuando no

coincide, se habla de personas trans, transexuales o transgénero. En este sentido, se utilizan el término trans de forma genérica para referirse a quienes se identifican y expresan con una identidad diferente a la asignada al nacer, y esta palabra incluye así a diferentes personas y situaciones.

9. Debate final: ¿de hombres o mujeres?, ¿de orientaciones o identidades?*

Se proyecta la **diapositiva 18,** con un listado de características y se leen, para lanzar debate final: **"¿De este listado, hay características propias de mujeres?, ¿cuáles?, ¿y de hombres?, ¿cuáles?... En el caso de que haya características que se asocien a hombres o a mujeres, ¿por qué pensáis que es?"**. Tras resolver esto, se plantea lo mismo, con la orientación y también en relación a la identidad: **"Vamos a pensar un poco más en este listado, ¿hay características de personas hetero?, ¿cuáles?, ¿y de personas LGTBIQ+?, ¿cuáles?... ¿Por qué?".**

*Contenidos

No hay características propias de mujeres u hombres, pero sí hay estereotipos que asocian estas características a hombres o mujeres. Si hay mujeres más cuidadoras u hombres menos expresivos a nivel emocional, esto tiene que ver con los mandatos sociales, culturales y educativos, pero no con cuestiones biológicas o naturales.

Lo mismo ocurre con las orientaciones y las cuestiones de identidad: son los estereotipos y un entorno discriminatorio los que marcan estas cuestiones. En realidad, cada persona es única, diferente e irrepetible, y lo importante es que pueda ser quién quiera ser, sin que esto esté condicionado por sexismo, machismo o LGTBI-fobia.

10. Conclusiones: sexualidades

Para terminar se pregunta por las conclusiones **(diapositiva 19)** y, si no sale, se aporta la idea clave.

RECOMENDACIONES PARA EL PROFESORADO

Las siguientes recomendaciones complementan el taller y se trasladan al profesorado o a la persona coordinadora añadiéndolas a la evaluación que hagamos del mismo (por correo electrónico o en reunión). Las recomendaciones referidas a este taller son:

– Se puede seguir profundizando en los contenidos de este taller a través de las PD 13, 14, 20, 21 y 22 de **"Ni ogros ni princesas. Educación en sexualidades. Guía para el profesorado".**

– Sería interesante que además, en la materia de **Biología,** reforzasen estos contenidos que están recogidos en el **bloque 4. Las personas y la salud.**

– De igual manera, en **Valores éticos,** se puede profundizar en estos contenidos en **el bloque 1. La dignidad de la persona** (en la que hay un contenido de sexualidad) y en el **bloque 2. La comprensión, el respeto y la igualdad en las relaciones interpersonales** (para lo referido a la igualdad de chicas y chicos).

TALLER PARA 2º ESO: COMUNICACIÓN AFECTIVA

OBJETIVOS

- Proporcionar herramientas para una comunicación efectiva y afectiva que facilite relaciones satisfactorias entre el alumnado.
- Analizar los estereotipos de género en los patrones de comunicación y relación del alumnado cuando liga y/o se imagina ligando.
- Presentar otros modelos de referencia que no cumplan los roles tradicionales de género en las relaciones de amistad y amorosas.

IDEA CLAVE

Cuando hacemos preguntas para interesarnos por otras personas y nos comunicamos con buenos tratos favorecemos una comunicación afectiva.

NOTA METODOLÓGICA

Este taller es una propuesta que se debe adaptar al alumnado, en función de sus necesidades, y también al criterio del profesional que lo imparte, de acuerdo a las demandas detectadas. En este sentido, se proponen unos contenidos que, en ocasiones, quizá no se puedan abordar en su totalidad por cuestión de tiempo y haya que priorizar para abordar las cuestiones de forma tranquila, amena y con claridad (primando la calidad a la cantidad). Si hay contenidos que no da tiempo a plantear, se le traslada al profesorado o a la persona coordinadora para que los refuercen con las propuestas didácticas del programa.

Por otro lado, pasa lo mismo con las actividades: son una propuesta que de igual forma se pueden cambiar, adaptándolas al grupo y su dinámica. En este sentido, si un grupo participa mucho, se puede trabajar con lluvias de ideas y debates, mientras que si habla poco, se puede optar por pequeños grupos o trabajo individual.

Estos cambios no deben generar frustración en el profesional porque este taller es una propuesta que el alumnado y el profesional que la imparte deben hacer suya, convirtiéndola en una experiencia que tiene también como objetivo disfrutar del proceso de aprendizaje.

MATERIALES

Una copia de cada caso (anexo de este taller).

ACTIVIDADES

1. Presentación propia

Nos presentamos: nombre, profesión, dónde trabajamos, el taller que vamos a realizar como parte del programa **"Ni ogros ni princesas",** el tiempo de que disponemos y la metodología que vamos a utilizar: "Es un taller participativo, esto es, la idea es que habléis, opinéis, compartáis lo que sabéis, preguntéis..., para que así entre todas/os construyamos los conocimientos".

Solicitamos colaboración para llevar a cabo el taller, por lo que es necesario tener unas normas: no hablar a la vez, no armar alboroto, escuchar, respetar el turno de palabra y respeto máximo, por lo que no queremos insultos, aunque sean de broma, y sí queremos buenos tratos.

Por otra parte, se plantea que el objetivo también es estar a gusto y disfrutar. En este sentido, somos sus invitadas/os y nos gustaría que nos tratasen como si nos hubiesen invitado a su casa, que se preocupen de cuidarnos y de que estemos a gusto, y nosotras/os, por nuestra parte, haremos lo mismo porque también queremos que se lo pasen bien y estén a gusto.

2. Presentación del alumnado y lluvia de ideas: ligar*

Se propone una presentación en la que cada estudiante va a decir su nombre y, como apellido, una palabra que se le ocurra al escuchar el término **"ligar":** puede ser cualquier idea que se les ocurra, algo que hayan escuchado, alguna palabra sobre la que tengan dudas..., lo que quieran.

Escribimos la palabra **"ligar"** en la pizarra y ponemos un ejemplo con nuestro nombre y nuestra palabra (y esta palabra la escribimos ya en el encerado). A continuación, marcamos el orden de intervención para que se presenten (podemos empezar por la primera fila). Si alguna persona no tiene palabra, que diga su nombre y le damos la pauta de que la piense para una segunda ronda.

Cuando todo el alumnado ha dicho su nombre y aportado palabras, continuamos con la lluvia de ideas: **"Venga, seguimos con las ideas que se os ocurran sobre ligar, que nuestro reto es llenar el encerado. ¿Alguna palabra más?..., ¿más ideas?..., ¿qué más se os ocurre?...".**

Una vez completada la lluvia de ideas, leemos todas las palabras que hay en el encerado: **"Para este aula, las palabras relacionadas con ligar son...".** Tras leerlas, abrimos debate:

–"¿Alguna palabra que queráis comentar?".

–"¿Alguna palabra que no sepáis el significado?".

–"¿Alguna palabra que os llame la atención?".

–"¿Alguna palabra que creáis que no debería estar?" (Esta pregunta la empleamos si es necesaria hacerla, es decir, cuando alguna palabra atenta contra la igualdad, el respeto, los derechos humanos... Estos son los principios básicos que manejamos y lo que no encaje dentro, no debería estar y lo tachamos –lo tachamos porque visualmente es más potente que borrarlo–).

Puede ocurrir que al plantear estas preguntas, no haya respuesta. En este caso, podemos proponer alguna palabra. Ejemplo: **"¿Nadie quiere comentar entonces ninguna palabra?... Aprovechad que este es vuestro momento... Vale, pues entonces voy a comentar yo alguna...** (selecciono una palabra y la digo)... **¿Qué pensáis de esta palabra, por qué creéis que está ahí, alguien nos puede explicar su significado?...".** Y así sucesivamente, con el resto de palabras que consideremos que hay que comentar.

En realidad, es recomendable repasar todas las palabras y una técnica que podemos hacer para resumir es agruparlas (están desordenadas en la pizarra) para

que cobren sentido. Por ejemplo, una posible clasificación (adaptada a la lluvia de cada aula) podría hacerse con los siguientes temas: tipos de relaciones, emociones y sentimientos, comunicación, actividades para ligar, sitios para ligar, prácticas eróticas (en este último caso, solemos decir que las prácticas eróticas no forman parte del ligue, que es un proceso de interacción y comunicación para mostrar tu interés a otra persona y recibir una respuesta positiva). Ejemplos: si está la palabra "discoteca", podemos comentar "vale, este es un espacio de ligue, ¿se os ocurren otros?".

Para terminar, una pregunta final: **"¿Conclusiones que sacáis de esta lluvia de ideas?".**

*Contenidos

– En la lluvia de ideas, seguramente han surgido palabras diversas que se pueden clasificar en diferentes temas, como ya hemos comentado. Cuando hablamos de **"ligar",** nos referimos a lo que se hace antes de las prácticas y que tiene que ver con ese **proceso de comunicación** que se establece entre personas que se gustan, independientemente de su sexo u orientación.

– Posiblemente, vinculado a este proceso de comunicación (y por tanto, a ligar), hayan aparecido sentimientos o emociones: nervios, vergüenza, miedo, amor, ilusión, alegría... Las emociones y sentimientos son universales, es decir, todas las personas (en todas las partes del mundo) sienten estas emociones y lo que cambia es la forma de gestionarlas. Por lo tanto, incluso las personas que ligan muy bien o ligan mucho seguramente experimentaron, en sus primeros ligues, nervios, vergüenza o miedo, que fueron superando gracias a intentarlo y a la experiencia, como en cualquier otra actividad de la vida.

– En la actualidad, hay espacios diferentes para ligar, que pueden ser presenciales o virtuales. En relación a los virtuales, son un espacio más y tienen muchos usos positivos; al tiempo, también hay que saber protegerse para cuidarse y cuidar a las personas, tal y como lo hacemos en el mundo físico/analógico, con respeto, igualdad y buenos tratos. No se trata, por tanto, de tener miedo a los espacios virtuales, sino de tener en cuenta algunas medidas de seguridad:

· Haz un uso respetuoso de las redes y trata cómo te gusta que traten, priorizando los buenos tratos.

· Se recomienda compartir información personal o íntima solo con personas conocidas de confianza.

· No se deben compartir ni publicar datos personales propios ni ajenos (nombre, apellidos, dirección, teléfono, contraseñas, tarjeta de crédito...).

· Se puede denunciar la publicación de fotografías o vídeos, aunque no sean comprometidos, si no se ha hecho con el permiso de las personas que salen.

· Cuando una llamada o un mensaje sea desagradable (falta de respeto, amenaza...), se debe cortar la comunicación y salir de ese lugar (app, web...); también se recomienda guardar el mensaje desagradable o la dirección web y bloquear a esa persona para evitar más contactos; y comunicarlo a una persona adulta de confianza.

· En el caso de estar sufriendo algún tipo de agresión en redes, se aconseja comunicarlo a una persona adulta de confianza y denunciar estos hechos. Hay también un teléfono de ayuda a la infancia y a la adolescencia: **116111.**

3. Trabajo en grupos: un caso*

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos ordenándolos por el número que tiene cada persona: uno con unos, dos con doses... Después de lo visto en la lluvia de ideas, se plantea el siguiente caso: "Dos personas que se gustan se encuentran en un espacio físico y una de ellas se lanza a ligar. ¿Qué acciones concretas haría?".

Cada grupo debe debatir, decidir y escribir las acciones concretas en un papel para luego hacer puesta en común. Las acciones tienen que ser lo más concretas posibles y se pueden poner ejemplos de frases que dirían en ese proceso de ligue.

Ponemos como ejemplos las dos primeras acciones: 1) Mira a la persona que le gusta; 2) Se acerca a ella... y cada grupo debe continuar con sus propuestas.

Tras el trabajo grupal, se hace puesta en común y se apuntan en la pizarra las respuestas.

Cuando se concluye, se ordena para llegar a los contenidos que se recogen a continuación.

---

*Contenidos

Una propuesta de acciones para "ligar" es la siguiente:

1) Establezco contacto visual y sonrío.

– La sonrisa favorece la comunicación afectiva.

2) Me acerco, saludo a esa persona (y me presento si no la conozco).

3) Hago preguntas: cómo estás, qué tal lo estás pasando, te gusta esta música, qué música te gusta...

Aquí entra en juego la **COMUNICACIÓN VERBAL,** que es todo lo que digo con palabras. Una propuesta son las **PREGUNTAS,** porque al preguntar estamos mostrando interés y desde ahí la otra persona se conecta al saber que nos interesa lo que piensa, lo que opina... Las preguntas pueden ser sobre aficiones, gustos, intereses, opiniones, propuestas...

4) Establezco conversación con mensajes breves (no me enrollo) y sigo haciendo preguntas para conocernos más.

Seguimos con la comunicación verbal: las afirmaciones, negaciones y preguntas que hacemos con nuestras palabras. Para comunicarnos de forma efectiva, nuestros mensajes tienen que ser claros, sencillos y mejor si son breves, para no hacer monólogos durante una conversación. Una fórmula puede ser utilizar el mismo esquema que en la escritura se usa para las oraciones simples: sujeto, verbo y predicado. Obviamente, cada persona se comunica a su manera y debe ser natural, pero se pueden incorporar estas pautas para mejorar la comprensión de quien nos escucha.

5) Si me sale de forma natural, puedo decir algún mensaje bonito (que pude estar relacionado con este encuentro: "me gusta lo que dices porque me hace pensar en...").

Otra de las propuestas para una comunicación verbal afectiva es decir cosas bonitas (quizá en la lluvia de ideas haya aparecido la palabra "piropo"). Para estos **MENSAJES BONITOS,** se puede usar un tipo de comunicación asertiva que son los **MENSAJES YO:** se indica una situación/característica/conducta de la persona, lo que eso nos genera/provoca/aporta y finalmente se reconoce, agradece o se plantea lo que necesitamos. Ejemplo, "me gusta tu risa porque es muy alegre y me hace reír, así que ríete mucho", "tus preguntas siempre me parecen interesantes y me generan más curiosidad, así que te agradezco que las sigas haciendo".

6) Se puede proponer hacer algo a continuación o en otro momento.

7) Le agradezco la conversación y el tiempo compartido, y despedida.

En esta propuesta, hay otras cuestiones a tener en cuenta:

1) La **COMUNICACIÓN NO VERBAL** puede comunicar más que la verbal. Por eso es importante que haya coherencia entre lo que decimos y nuestra comunicación no verbal, ya que en caso contrario, se genera un obstáculo para la comunicación, que influye en su eficacia.

Algunas cuestiones a tener en cuenta en la comunicación no verbal:

– Mirada: Se debe dirigir hacia los ojos de la persona o personas con las que nos comunicamos.

– Cara: Se recomienda que la expresión sea relajada, tranquila.

– Cuerpo: Al igual que la cara, la postura debe ser relajada, no forzada..., mejor si no hay cruce de brazos ni de piernas.

– Gestos: Se recomiendan que sean suaves, sin brusquedad.

– Distancia: Hay una distancia de seguridad que hay que respetar porque si no estamos invadiendo el espacio íntimo de la otra persona, que va a estar más pendiente de nuestra proximidad que del mensaje. Esta distancia suele ser al menos de 1 metro. Por el contrario, si hay mucha distancia, también nos alejamos comunicativamente.

2) Las **ACTITUDES CLAVE** para que la comunicación sea efectiva y afectiva son la **ESCUCHA ACTIVA** y la **EMPATÍA.** La escucha activa es escuchar, prestar atención a la persona y no hacer nada más, es decir, que nuestra única actividad sea escuchar (y no escuchar y mirar el móvil al mismo tiempo, por ejemplo). En el momento en que hacemos otra cosa, inmediatamente, la persona se va a dar cuenta y desde ahí, la comunicación se puede ver afectada. En relación a la empatía, que frecuentemente se define como ponerse en el lugar de la otra persona, tiene que ver con solidarizarse con la emoción/el sentimiento de la otra persona (porque yo también lo he experimentado en alguna ocasión, aunque quizá haya gestionado esa emoción/ese sentimiento de forma diferente). Por eso, cuando se empatiza, la otra persona lo que espera es que la acompañemos y la apoyemos, pero no necesariamente que le demos consejos o le digamos lo que tiene que hacer.

3) Los **VALORES** que acompañan la comunicación son claves para generar relaciones satisfactorias: **cuidado de la autoestima propia** y ajena con **respeto** y **buenos tratos.**

4) Las **EMOCIONES** tienen mucha influencia en la comunicación. Cuando nos comunicamos con una determinada emoción (ejemplo, ira), el efecto va a ser muy diferente a cuando lo hacemos con otra (alegría). Como es obvio, las emociones que favorecen la comunicación son las relacionadas con el bienestar y vinculadas a la tranquilidad. Al contrario, las que dificultan la comunicación son aquellas que nos producen malestar, como enfado, ira, rabia... Si nuestras emociones no son las adecuadas y buscamos una comunicación eficaz, quizá sea mejor aplazarla para un momento más tranquilo.

4. Debate: conclusiones sobre el ligue

Se plantea debate en torno a la siguiente cuestión: **"¿Qué conclusión sacáis de esta información?".**

Podemos aportar, si no sale, que los conocimientos previos son claves para comunicarse de forma efectiva y afectiva, y estas claves no son solo para ligar; nos sirven para comunicarnos con cualquier persona porque se trata de comunicarnos para cuidar, para que las otras personas se sientan bien.

5. Trabajo con casos*

Se mantienen los cuatro grupos y a cada grupo se le entrega un caso (anexo de este taller) con la siguiente tarea:

– Leer el caso y responder las cuestiones que plantea, de forma participativa, en el grupo.

– Preparar la presentación de su caso: puede ser de forma leída, buscando la participación de todas las personas del grupo (cada persona puede leer una respuesta), o puede ser con una representación teatralizada (donde cada persona del grupo interpretaría un papel). Nos gustaría que optasen por la representación teatralizada y, si es el caso, podrán contar con recursos de apoyo, como música (se puede buscar en el ordenador del aula) para ambientar la puesta en escena.

– Exponer su caso al resto del aula, con lectura o representación teatralizada. Todas las personas de cada grupo saldrán a la pizarra para la exposición o la representación. Antes de comenzar la exposición del primer grupo, se recuerda que es un buen momento para poner en práctica algunas claves de la comunicación afectiva y efectiva: las personas que exponen pueden practicar su comunicación verbal (hablar alto y claro, proyectando la voz, y a una velocidad que favorezca la comprensión), la comunicación no verbal (sobre todo, si realizan el "teatro") y el resto de la clase puede practicar la escucha activa.

Tras la puesta en común de cada caso, se pregunta al resto del aula: **"¿Qué pensáis de este caso?", "¿Y de las respuestas de vuestras/os compañeras/os?".** Tras escuchar las respuestas, cerramos cada caso con la siguientes preguntas: **"¿De qué va este caso (cuál es el tema)?"** y **"¿Qué conclusiones podemos sacar del mismo?".**

*Contenidos

1) CASO 1

¿De qué va este caso? De la iniciativa para ligar.

Algunas preguntas para generar debate son:

– ¿Por qué algunas chicas creen que ellas no pueden tener la iniciativa a la hora de ligar?

– ¿Se valora igual a las chicas que ligan mucho que a los chicos?, ¿por qué es diferente esta valoración?

– ¿Qué opinan las chicas de esto?, ¿y los chicos?

– ¿Qué se podría hacer a nivel individual?

Algunas posibles respuestas son:

– Todavía hoy en día se valora, en ocasiones, de forma diferente a las chicas y a los chicos que ligan mucho. En el caso de ellas, reciben insultos y se las juzga por tomar la iniciativa y relacionarse de forma erótica; en el caso de ellos, se les alaba y se les anima a seguir comportándose de esa manera. Esto tiene que ver con la sociedad machista en la que vivimos que todavía establece estereotipos de género y de control de la sexualidad de las mujeres. Es importante tener clara la diferencia entre machismo y feminismo: el machismo establece la superioridad de los hombres sobre las mujeres; el feminismo es un movimiento que promueve la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.

– En una sociedad que promueva la igualdad, tanto las chicas como los chicos pueden tener la iniciativa a la hora de ligar y deben recibir la misma valoración por el mismo comportamiento.

– A nivel individual, podemos hacer muchas cosas para transformar esta desigualdad: no criticar a las chicas por su iniciativa o sus ligues, no repetir mensajes sexistas de otras personas ni reír chistes machistas y también posicionarse en contra de esas valoraciones **("yo no opino así y creo que las chicas tienen los mismos derechos que los chicos a ligar y al placer").**

2) CASO 2

¿De qué va este caso? De saber decir "no".

Algunas preguntas para generar debate son:

– ¿En la adolescencia, hay dificultades para decir "no"?, ¿cuáles?

– ¿Qué presiones suelen tener las personas adolescentes y por parte de quién?

– ¿Hay diferencias entre chicas y chicos en estos temas?

– ¿Cómo podemos decir "no" a alguien de forma respetuosa?

– ¿Por último, por qué hemos pensado rápidamente que eran un chico y una chica?

Algunas posibles respuestas son:

– En la adolescencia, las relaciones de amistad se vuelven muy importantes y, en ocasiones, para caer bien, evitar conflictos y/o pertenecer a un grupo, se adoptan conductas o se realizan actividades que realmente no se quieren hacer. A veces, porque hay presión de grupo y, otras, porque nos auto-presionamos pensando que así caeremos mejor. Asimismo, las redes sociales y los medios muestran patrones de comportamiento que pueden ser populares y ejercer cierta presión para ser imitados.

– Todas las personas tienen derecho a decir que “no” y todas tienen la responsabilidad de respetar siempre la decisión de la otra persona. Esto supone que hay que dar “noes”, y también recibirlos y aceptarlos.

– Para dar un “no”, hay diferentes alternativas. En ocasiones, hay que ser contundente. Por ejemplo, si una persona que no conocemos nos propone algo que no deseamos, podemos ser breves y firmes: **“No, gracias”, “No quiero”, “Eso no me gusta y no voy a hacerlo”...**

– Otras veces, será un “no” más asertivo, para cuidar a la otra persona: cuidar es una clave importante al decir “no” para intentar que la otra persona esté lo mejor posible, para intentar generar bienestar; al tiempo, hay que dejar claros nuestros deseos y nuestras necesidades. Como ejemplo, cuando un/a amigo/a nos pide “salir”: **“Me halaga tu propuesta y te la agradezco, pero quiero que sigamos siendo solo amigas/os, porque me aportas muchas cosas y me gustaría seguir disfrutando de tu amistad”.**

– En relación a la última pregunta, todavía hoy se priorizan las relaciones heterosexuales como las “normales” o “deseables”, y se nos olvida que las relaciones pueden ser diversas y que esa diversidad nos enriquece como sociedad. En este caso, en realidad, da igual si es una relación chico-chica, o chica-chica, porque el tema es saber decir “no”, pero es importante también reflexionar sobre estos temas.

3) CASO 3

¿De qué va este caso? De aceptar un “no”.

Algunas preguntas para generar debate son:

– ¿Qué pasa cuando nos dan un “no”?, ¿hay dificultades para aceptarlo?, ¿cuáles?

– ¿Hay diferencias entre chicas y chicos?

– ¿Qué podemos hacer para llevarlo mejor?

– La protagonistas de este caso es lesbiana, ¿tienen más dificultades por este hecho?

Algunas posibles respuestas son:

– Como se comentó en el caso anterior, todas las personas vamos a decir “no” y todas vamos a recibir algún “no”. Cuando se recibe un “no”, hay que respetarlo y aceptarlo. Si el rechazo nos genera malestar, se puede intentar pasar a una vivencia emocional más positiva con acciones concretas:

- No te lo tomes como algo personal, porque no se puede gustar a todo el mundo.
- Comparte tus emociones, no las ocultes, puedes sentirlas y expresarlas, es tu derecho.
- Busca apoyo afectivo y compañía de personas que te quieren y a las que quieres.
- Cuídate especialmente, haciendo ejercicio físico, alimentación saludable, descanso...
- Cambia pensamientos negativos a positivos y aprovecha para decirte muchas cosas bonitas.
- Realiza actividades que te gustan mucho, trata de usar el humor y reírte.

– El rechazo forma parte de la vida y gestionarlo nos permite tener vivencias más positivas.

– Un último apunte: en este caso, son dos chicas y, a veces, se produce una invisibilización de las relaciones lésbicas y se interpreta erróneamente que son amigas, algo que no se suele pensar si el caso estuviese protagonizado por un chico y una chica. Por otra parte, el hecho de que una de las chicas sea lesbiana puede dar lugar a más dificultades porque todavía en nuestra sociedad hay LGTBI-fobia.

4) CASO 4

¿De qué va este caso? De la "autoestima", vinculada al modelo de belleza y a las redes.

Algunas preguntas para generar debate son:

– ¿Hay presiones para ligar en la adolescencia?, ¿por parte de quién?

– ¿Es el físico lo más importante para ligar?

– ¿Hay diferencias entre chicas y chicos en este tema?

– ¿Qué pensáis que es lo más importante?

Algunas posibles respuestas son:

– A la hora de gustar a las demás personas, podemos plantearnos cuál es la persona más importante a la que debemos gustar. La respuestas es clara: a una misma, pues somos la persona con la que vamos a estar siempre. En este sentido, resulta difícil resultar una persona atractiva si no nos gustamos. Esto tiene que ver con nuestra autoestima y su cuidado. Para cuidar nuestra autoestima y "gustarnos" más, algunas propuesta son: pensar en todas las "cosas" buenas que tenemos y recordárnoslas frecuentemente diciéndonos cosas bonitas a nosotras/os mismas/os, valorar las "cosas" que no nos gustan para cambiarlas o para aceptarlas si no se pueden transformar (reconociendo así que la perfección no existe y que estas "cosas" nos hacen diferentes y únicas), cuidar nuestro cuerpo a nivel físico (ejercicio, alimentación, descanso, ocio saludable), mental (no abusar de pantallas, decirnos cosas bonitas, hacer actividades que nos relajen, expresar nuestras emociones...) y social (actividades que nos gustan, relaciones que nos aportan, cuidar a las demás personas, pedir que nos cuiden...).

– Por otra parte, en nuestra sociedad, el físico juega un papel clave y hay presiones muy fuertes para tener un físico determinado, marcado por un modelo de belleza impuesto por los medios que, en muchas ocasiones, no es saludable (extremada delgadez, vigorexia, dietas poco saludables...), no es real (con retoques estéticos) o está marcado por intereses comerciales. Además, este modelo impuesto cambia con el tiempo y los intereses, y así hace 50 años se preferían los cuerpos femeninos con más volumen y peso, y los cuerpos masculinos con vello, por ejemplo. En este sentido, hay otros modelos de belleza posibles, más naturales, saludables y reales. Asimismo, el físico puede ser importante para ligar, porque es lo primero que vemos, pero no es lo único y la belleza es un concepto amplio que tiene que ver con más cosas que nos pueden gustar: cómo se mueve una persona, cómo se ríe, como se comunica, cómo actúa, sus ideas, sus valores...

– En la actualidad, la presión sobre el físico ocurre a todas las personas y a todas las edades, pero todavía sigue existiendo un marcado patrón machista, que exige más a las mujeres en cuanto a modelo impuesto de belleza, lo que puede provocar autoestimas más bajas por no cumplir con las expectativas y exigencias sociales.

6. El mensaje que nos gustaría recibir

Cada estudiante debe pensar en una persona que le guste (puede ser una persona cercana o famosa o alguien que se imagine) y escribir, de manera anónima, un mensaje que le gustaría recibir de esa persona. Se recogen y se leen en voz alta para comentarlos, revisando si han utilizado MENSAJES YO u otro tipo de mensajes.

7. Conclusiones: comunicación afectiva

Se plantea al alumnado qué conclusiones saca del taller y, si no sale, aportamos la idea clave.

RECOMENDACIONES PARA EL PROFESORADO

Las siguientes recomendaciones complementan el taller y se trasladan al profesorado o a la persona coordinadora añadiéndolas a la evaluación que hagamos del mismo (por correo electrónico o en reunión). Las recomendaciones referidas a este taller son:

– Se puede seguir profundizando en los contenidos de este taller a través de las PD 4, 7, 8 y 18 de 2º ESO de **“Ni ogros ni princesas. Educación en sexualidades. Guía para el profesorado”.**

– Sería interesante que además, en la materia de **Lengua Castellana y Literatura,** reforzasen estos contenidos que están recogidos en el **bloque 1. Comunicación oral: escuchar y hablar.**

– De igual manera, en **Valores éticos,** se puede profundizar en estos contenidos en el **bloque 1. La dignidad de la persona** (en la que hay un contenido de sexualidad) y en el **bloque 2. La comprensión, el respeto y la igualdad en las relaciones interpersonales.**

CASO 1

Ana lleva meses dando la brasa a sus amigas con Jose: que si está bueno, que si parece interesante, que si juega al baloncesto, que dónde irá los findes, que si la mira cuando coinciden en el pasillo... Un día, de casualidad, descubre que tiene un perfil en Instagram pero no hace nada (ni le da al botón SEGUIR y tampoco se atreve a darle ni un "like").

Días después, Ana se encuentra a Jose en la cafetería del insti y están los dos solos. Sus miradas se cruzan y se sientan en la misma mesa. Se presentan. Callan. El silencio se hace larguíiiii-iiiiiiisimo. Los rescata el timbre anunciando el comienzo de la clase y se despiden. Ana corre a contárselo a sus amigas. Ellas no pueden creérselo: ¡ha tenido dos oportunidades y las ha desperdiciado! Ana no las entiende: ¿Ellaaaaaaaaaa? ¡Ha sido él! ¡Él tenía que haberle dicho algo!, él tenía que haberle pedido su Insta o su móvil. ¿Cómo iba a dar ella el primer paso?

Preguntas para contestar en grupo:

1) ¿Qué le pasa a Ana? ¿Cómo creéis que se siente?

2) ¿Esto le pasa a menudo a las chicas? Justificad vuestra respuesta.

3) ¿Qué le recomendaríais a Ana?

4) Ponedle un título a esta historia:

5) Escribid un final para esta historia:

CASO 2

Noa es súper colega de Laura. Van a la misma clase y les gusta mucho la música. Muchas veces se imaginan pinchando en una gran discoteca y suelen quedar en sus casas para escuchar las últimas novedades.

Sin embargo, el otro día ha pasado algo que quizá lo haya estropeado todo. Quedaron en casa de Noa y todo iba muy bien hasta que Laura, de repente, se acercó y le dio un beso en la boca. Noa sintió mucha vergüenza y no supo reaccionar. Tras unos segundos incómodos, le dijo a Laura que era tarde y tenía que estudiar.

Ella se fue y Noa se se quedó con bastante agobio. Cree que debería hablar con ella, pero no sabe qué decirle. Tiene claro que no quiere otro tipo de relación, pero sí seguir con su gran amistad.

Además, se acuerda de la que se lió en redes sociales cuando se hizo público que una persona del insti fue rechazada por otra. Especulaciones, rumores, cotilleos...

Noa no sabe qué hacer: teme la reacción de Laura y que su relación (y su reacción) se comente en redes.

Preguntas para contestar en grupo:

1) ¿Cuál es el conflicto de Noa? ¿Cómo creéis que se siente?

2) ¿Cómo creéis que se siente Laura?

3) ¿Qué le recomendaríais a Noa?

4) Ponedle un título a esta historia:

5) Escribid un final para la historia de Noa y Laura:

Nota final: ¿Cómo os habéis imaginado a Noa? ¿Chico, chica...? ¿Por qué?

CASO 3

María entrena a atletismo y se lo pasa muy bien con el equipo, especialmente con una compañera, Sandra, con la que se lleva muy bien y se ríe un montón.

Una tarde después del entreno, María invita a Sandra a quedar el finde para tomar algo juntas pues le gusta mucho estar con ella. Sandra le dice que no, que no le interesa salir con chicas. No es que se lo haya dicho mal ni nada de eso, pero María se quedó hecha polvo. Ahora, encima, no se atreve ni a ir a los entrenamientos, porque se muere de vergüenza. También tiene miedo a mirar en el Instagram y en el WhatsApp del grupo de atletismo por si hubiese algún comentario. Y está desconectada de todo.

Sabe que tiene que superarlo, que no pasa nada, pero no sabe cómo hacerlo.

Preguntas para contestar en grupo:

1) ¿Qué le pasa a María? ¿Cómo creéis que se siente?

2) ¿Qué le recomendaríais a María?

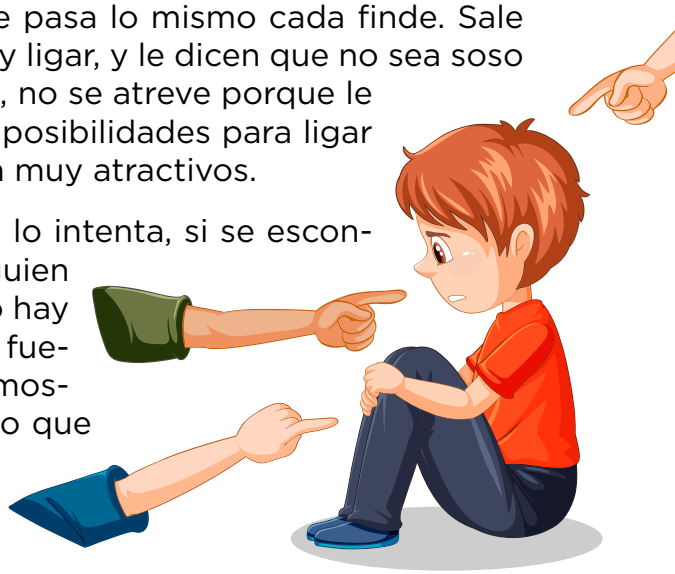
3) ¿Qué pensáis que podría hacer Sandra?

4) Ponedle un título a la historia:

5) Escribid un final para esta historia:

CASO 4

Javi ya no sabe muy bien qué hacer porque le pasa lo mismo cada finde. Sale con sus amigos, todo el mundo se pone a bailar y ligar, y le dicen que no sea soso y que tiene que hacer lo mismo. Él, sin embargo, no se atreve porque le da mucha vergüenza y no confía mucho en sus posibilidades para ligar pues cree que su personalidad y su físico no son muy atractivos.



Sus amigos le dicen que cómo va a ligar si no lo intenta, si se esconde. Pero es que él cree que es imposible que alguien como él ligue. Se lo suelen demostrar cuando no hay "likes" en sus publicaciones en redes. Además, si fuera en otro contexto, si tuviera la oportunidad de mostrar cómo es... Pero en un bar o una discoteca lo que importa es el físico y precisamente el físico no es su fuerte.

Javi está harto de ser el único que no liga e, incluso en casa, le preguntan por sus ligues, como si todo el mundo estuviese de acuerdo en hablar del mismo tema.

Preguntas para contestar en grupo:

1) ¿Qué le pasa a Javi? ¿Cómo creéis que se siente?

2) ¿Esta situación es frecuente? Justifica vuestra respuesta.

3) ¿Qué le recomendaríais a Javi?

4) ¿Qué podrían hacer sus amistades para ayudarle? ¿Y su familia?

5) Ponedle un título a esta historia:

6) Escribid un final para esta historia:

TALLER PARA 3º ESO: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y ANTICONCEPCIÓN

OBJETIVOS

- Recopilar información sobre las ITS, sus síntomas, cómo se transmiten y cómo se pueden prevenir.
- Debatir sobre el estigma y discriminación en personas con VIH/SIDA.
- Diferenciar los principales métodos anticonceptivos, sus ventajas e inconvenientes y cómo se usan, con perspectiva de género.
- Argumentar sobre la importancia del uso del preservativo.
- Elaborar conclusiones sobre la anticoncepción y la responsabilidad compartida.

IDEA CLAVE

El condón (masculino o femenino) es el único método anticonceptivo que previene las ITS.

NOTA METODOLÓGICA

Este taller es una propuesta que se debe adaptar al alumnado, en función de sus necesidades, y también al criterio del profesional que lo imparte, de acuerdo a las demandas detectadas. En este sentido, se proponen unos contenidos que, en ocasiones, quizá no se puedan abordar en su totalidad por cuestión de tiempo y haya que priorizar para abordar las cuestiones de forma tranquila, amena y con claridad (primando la calidad a la cantidad). Si hay contenidos que no da tiempo a plantear, se le traslada al profesorado o a la persona coordinadora para que los refuercen con las propuestas didácticas del programa.

Por otro lado, pasa lo mismo con las actividades: son una propuesta que de igual forma se pueden cambiar, adaptándolas al grupo y su dinámica. En este sentido, si un grupo participa mucho, se puede trabajar con lluvias de ideas y debates, mientras que si habla poco, se puede optar por pequeños grupos o trabajo individual.

Estos cambios no deben generar frustración en el profesional porque este taller es una propuesta que el alumnado y el profesional que la imparte deben hacer suya, convirtiéndola en una experiencia que tiene también como objetivo disfrutar del proceso de aprendizaje.

MATERIALES

- Una muestra de métodos anticonceptivos: DIU, píldora, anillo vaginal, condón masculino y femenino.
- Un condón masculino para cada estudiante del aula.

ACTIVIDADES

1. Presentación propia

Nos presentamos: nombre, profesión, dónde trabajamos, el taller que vamos a realizar como parte del programa **"Ni ogros ni princesas",** el tiempo de que disponemos y la metodología que vamos a utilizar: "Es un taller participativo, esto es, la idea es que habléis, opinéis, compartáis lo que sabéis, preguntéis..., para que así entre todas/os construyamos los conocimientos".

Solicitamos colaboración para llevar a cabo el taller, por lo que es necesario tener unas normas: no hablar a la vez, no armar alboroto, escuchar, respetar el turno de palabra y respeto máximo, por lo que no queremos insultos, aunque sean de broma, y sí queremos buenos tratos.

Por otra parte, se plantea que el objetivo también es estar a gusto y disfrutar. En este sentido, somos sus invitadas/os y nos gustaría que nos tratasen como si nos hubiesen invitado a su casa, que se preocupen de cuidarnos y de que estemos a gusto, y nosotras/os, por nuestra parte, haremos lo mismo porque también queremos que se lo pasen bien y estén a gusto.

2. Presentación del grupo: nombre más adjetivo

Como no sabemos sus nombres, vamos a hacer una pequeña ronda donde cada persona va a decir su nombre (así los conocemos) y un adjetivo que le caracterice que empiece, a ser posible, por la misma letra que su nombre (así se conocen). Si alguna persona no se le ocurre ningún adjetivo por la letra de su nombre, puede decir otro que no empiece por la misma letra; si tampoco así se le ocurre ninguno, puede pasar palabra y pensarlo un poco más (y al final de la ronda, volvemos a ella).

Comenzamos con nuestro nombre y nuestro adjetivo, para así poner un ejemplo, y luego sigue el alumnado.

3. Trabajo individual: ITS*

Cada estudiante parte un folio en cuatro trozos y escribe en cada trozo la respuesta a una pregunta (no hace falta que copie la pregunta, solo que la numere en una esquina para ordenarlas a posteriori). Serán, por tanto, cuatro preguntas y la respuesta a ellas es individual, anónima (no tienen que poner el nombre) y no pasa nada por no saber (se puede dejar en blanco).

Se trata de averiguar lo que conoce la clase en su conjunto (y no cada estudiante) sobre un tema para así poder construir el conocimiento de forma colectiva. Tras cada pregunta, se recogen las respuestas antes de plantear la siguiente cuestión y, al plantearla, se recuerda que coloquen el número de la pregunta en una esquina.

Las preguntas son:

1) ¿Qué ITS conoces?

2) ¿Cuáles son los síntomas?

3) ¿Cómo se transmiten las ITS?

4) ¿Cómo se previenen?

4. Trabajo en grupos: ITS*

Se numera al alumnado del 1 al 4 y se hacen cuatro grupos ordenándolos por el número que tiene cada persona: uno con unos, dos con doses... A cada grupo se le entrega uno de los bloques de respuestas. Se lo reparten como si fuesen cartas (para que todo el grupo participe) menos a una persona que va a ir apuntando lo que las otras leen en los papeles recogidos. La tarea del grupo es resumir las respuestas de la clase: se recoge lo que es nuevo o con un matiz diferente y lo que se repite se apunta solo una vez.

Cuando se concluye la tarea, cada grupo expone a la clase su resumen y anotamos sus respuestas en la pizarra en un esquema con cuatro columnas (una para cada pregunta). Tras cada exposición, se hace debate y se comenta el resumen de cada grupo.

De este modo, se revisan y comentan las respuestas a las cuatro preguntas. Se aclaran los conceptos, devolviéndoselos primero al alumnado para que trate de responder.

*Contenidos

Como resultado de las dos actividades previas (la 3 y la 4), se construyen los contenidos de forma participativa con el alumnado, reforzando sus aportaciones y aportando si fuese necesario. Una propuesta de contenidos para cada pregunta es la siguiente:

1) ITS y 2) Síntomas

Cada grupo expone las respuestas 1 y 2, y luego se hace pausa para revisar estos contenidos y que los comenten en clase.

– En relación a las ITS, se nombran: gonorrea, clamidea, sífilis, VIH-SIDA, Hepatitis B y C, herpes genital, infección por VPH, candidiasis y ladillas. Si salen más, se recogen pero no se trata de que las conozcan todas, sino de que tengan claros algunos conceptos.

– Las ITS están producidas por diferentes microorganismos como bacterias, virus, hongos y parásitos.

– La mayoría producen síntomas en zonas genitales (picor, dolor al orinar, flujo vaginal espeso, gota purulenta antes de orinar...), como la gonorrea o la clamidea (producidas por bacterias); el herpes genital (virus) provoca una o varias ampollas similares a las del herpes labial, pero en la zona genital.

– La sífilis es una enfermedad que también puede producir síntomas en la zona genital (sífilis primaria): una lesión indolora, en forma de llaga, que puede desaparecer sola y dar la sensación de que nos hemos curado. Sin embargo, al cabo de un tiempo, la sífilis puede regresar con nuevos síntomas (sífilis secundaria): una erupción cutánea, similar al del sarampión, por el cuerpo. Estas lesiones también pueden desaparecer, dando sensación de curación, pero al cabo de un tiempo aparece la sífilis terciaria, con afectación de órganos importantes, pudiendo llegar a producir la muerte. La sífilis es una enfermedad que no es grave si se detecta a tiempo y se trata.

– La infección por el Virus del Papiloma Humano (VPH) está provocada por un virus que tiene muchos subtipos: algunos no producen síntomas y el cuerpo elimi-

na la infección de forma natural; otros subtipos producen la aparición de verrugas en la zona genital. En algunos casos, muy pocos, el virus se queda latente en el organismo y puede provocar, después de muchos años, lesiones en las células de la zona genital que pueden evolucionar a cáncer de cérvix, de ano... Por eso, en la actualidad, se vacuna a las adolescentes para prevenir este tipo de cánceres.

– Hay ITS que no producen síntomas en la zona genital, como el VIH o las hepatitis, pero se consideran ITS por su forma de transmisión, que vamos a ver más adelante.

– En el caso del VIH, es una infección provocada por un virus, el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana), que mata a unas células de defensa que se llaman CD4. Este proceso puede durar años sin producir síntomas y solo cuando las defensas bajan mucho y hay mucho virus en sangre, se considera que la persona tiene SIDA (que son las siglas de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). La persona puede sufrir, entonces, enfermedades comunes de forma más grave, dando lugar a complicaciones e incluso a la muerte. En la actualidad, el VIH no tiene tratamiento curativo pero sí hay un tratamiento crónico, que evita que el virus mate las células de defensa. De este modo, una persona con VIH puede hacer vida completamente normal (incluso tener hijos de forma natural), porque está demostrado que una persona que toma la medicación y tiene el virus indetectable no transmite la enfermedad; asimismo, su esperanza de vida es cada vez más próxima a la de una persona sin VIH.

– Todavía hoy en día, hay estigma y discriminación en torno al VIH, por lo que es necesario seguir insistiendo en el respeto y los derechos de las personas con esta infección.

– En el caso de las hepatitis, son virus que afectan al hígado y producen síntomas como cansancio, color amarillento de la piel (ictericia), náuseas... Las hepatitis pueden evolucionar afectando más al hígado y produciendo una enfermedad llamada cirrosis o incluso cáncer hepático. Para la hepatitis B, existe una vacuna preventiva, que está incluida en el calendario vacunal, y para la hepatitis C, hay tratamiento curativo.

– Por último, dos ITS más: la candidiasis y las ladillas. La candidiasis está producida por un hongo y produce enrojecimiento, picor, inflamación... de la zona genital. Ojo, no siempre es una ITS porque el hongo que la produce está en nuestro cuerpo y a veces, en determinadas circunstancias (estrés, defensas bajas, etc.), puede crecer de forma descontrolada y provocar la candidiasis. En relación a las ladillas, son un parásito como los piojos, pero que tienen predilección por la zona púbica.

– Las ITS tienen tratamiento (sintomático, curativo, crónico...). De ahí, la importancia de detectarlas a tiempo y tratarlas para evitar complicaciones.

3) Transmisión

En relación a la transmisión, pueden haber aparecido determinadas prácticas y formas de transmisión en el trabajo grupal del alumnado. Más allá de las prácticas concretas, que también, es importante aclarar el mecanismo de transmisión para que así se puedan comprender por qué determinadas prácticas las transmiten y otras no:

– Hay una palabra clave que es FLUIDOS. Muchas ITS se transmiten por contacto de fluidos (que portan el microorganismo de la ITS) con la sangre o mucosa de otra persona. Estos fluidos son el semen y el flujo vaginal. De esta manera, hay tres prácticas sexuales donde se puede producir este contacto: penetración anal, vaginal y sexo oral (esta última es de bajo riesgo).

– Otra forma de transmisión, que no tiene que ver con prácticas eróticas, es la sanguínea: contacto de la sangre de una persona con una ITS con la sangre de otra persona. Esto puede ocurrir al compartir objetos punzantes que puedan producir sangrado (cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, jeringuillas...).

– La vía materna o vertical es la transmisión de una ITS de una madre a su bebé durante el embarazo, parto o lactancia materna. La transmisión se produce porque hay contacto de la sangre de la madre con la del bebé (en la lactancia, porque la leche materna tiene células sanguíneas).

– Hay otras ITS que se transmiten de otras formas, como contacto íntimo de la piel y/o mucosa de la zona genital.

4) Prevención

Se pueden ordenar las respuestas en las tres principales formas de prevención:
– Abstinencia (no tener prácticas eróticas): Con la abstinencia no hay riesgo y por lo tanto es un conocimiento que hay que tener. ¿Es realista? La realidad muestra que casi el 100% de las personas tienen prácticas eróticas en algún momento de su vida. Por tanto, como seres sexuados que somos y con derecho al placer, debemos conocer otras formas para prevenir las ITS.

– Prácticas eróticas seguras: No suelen salir, y lo asocian a la penetración con preservativo, pero estamos hablando de otras prácticas que no tienen riesgo o este es muy bajo, como besos, caricias, masajes, masturbaciones,... Hay muchas posibilidades. En nuestra cultura, la práctica con la que se considera que se ha tenido sexo es la penetración, y si no hay penetración, aunque haya un orgasmo muy placentero, se dice que no hubo sexo. Esto es una construcción cultural y así, por ejemplo, hay otras culturas que consideran todo el cuerpo como un órgano erótico y los encuentros no priorizan la penetración. Se podría introducir aquí brevemente el tema de cómo el porno comercial construye nuestro imaginario sexual como sociedad: el porno es una ficción, no es realidad, hombres y mujeres (y sus cuerpos) no son representativos de la población, las escenas se graban durante horas, en posturas muy incómodas para quiénes las practican, se usan medicamentos para que los chicos consigan erecciones duraderas, y el porno es machista, muestra a la mujer como un objeto sexual, y, en ocasiones, cargado de violencia de género.

– Condón: Es el único método anticonceptivo que previene de las ITS y es el método recomendado en población joven. A nivel preventivo, se usa en la penetración vaginal, anal y en el sexo oral; para practicar sexo oral a una vulva, hay toallitas de látex que cumplen esta función.

Junto con estas, en ocasiones, también se habla de fidelidad, que es una práctica preventiva siempre y cuando las dos personas estén sanas y no tengan relaciones con otras personas. Sin embargo, los estudios muestran porcentajes elevados de infidelidad entre las parejas.

5. Debate: ITS

Se plantea pregunta para el debate: **"¿Qué conclusiones sacáis del trabajo previo?"**.

Si no sale, podemos aportar que las ITS son frecuentes y lo importante es que ante síntomas en la zona genital y/o sospecha de ITS, se acuda al centro de salud, igual que iríamos con cualquier otra enfermedad, pues lo importante es detectar a tiempo la infección y tratarla para evitar complicaciones, que pueden ser hasta mortales. El personal sanitario va tratar las ITS como cualquier otra enfermedad, sin juzgar y con confidencialidad.

6. Trabajo en grupos: anticoncepción*

Se mantiene los grupos anteriores y a cada grupo se le da un método anticonceptivo, con su caja y su libro de instrucciones. Se reparten DIU, anillo, píldora y preservativo. Cada grupo debe responder a las siguientes preguntas:

–¿Qué es?

–¿Ventajas?

–¿Inconvenientes?

–¿Cómo se usa?

Tras el trabajo grupal, cada grupo expone el método que le ha tocado. Se aprovecha la exposición para que ese método pase por el resto de los grupos.

---

*Contenidos

Todos los métodos propuestos son muy efectivos, por lo que está es una ventaja de todos ellos.

DIU

Son las siglas de Dispositivo Intrauterino, que es un método anticonceptivo que se coloca en el útero y que, bien porque lleva cobre, bien porque lleva hormonas, evita el embarazo.

– Ventajas: es un método duradero que se puede llevar durante varios años; no interfiere en las prácticas eróticas.

– Inconvenientes: no protege de ITS; es necesario que lo coloque un/a profesional; puede provocar desajustes en la menstruación; si contiene hormonas, puede provocar efectos adversos y secundarios; responsabiliza a la mujer de la anticoncepción.

– Cómo se usa: lo coloca un profesional que, con ayuda del aplicador, lo introduce por la vagina y lo despliega en el útero, retirando el aplicador y dejando unos hilos como guía para luego extraerlo. Para quitarlo, también lo hace una profesional.

Píldora

Son anticonceptivos hormonales, en forma de pastilla, que toma la mujer para evitar la ovulación.

– Ventajas: auto-administradas; no interfiere en las prácticas eróticas.

– Inconvenientes: no protege de ITS; son hormonas, por tanto, son un medicamento que puede producir efectos adversos y secundarios; es un método que pone la responsabilidad en la mujer; son de toma diaria (hay que acordarse de tomarlo todos los días y a la misma hora).

– Cómo se usa: se comienza a tomar el primer día de la regla, tomando una pastilla diaria a ser posible a la misma hora; se toma durante tres semanas seguidas y a la cuarta se descansa (es cuando baja la regla); durante esta cuarta semana, se pueden contar los siete días de descanso o se puede tomar una pastilla a modo de placebo (la caja suele traer una pastilla para esos siete días en otro color, que es un placebo, para así no perder el hábito de toma).

Anillo vaginal

Es un anticonceptivo hormonal en forma de anillo, que se coloca en la vagina.

– Ventajas: se lo coloca la mujer y es fácil de colocar (y de retirar); sirve para un mes; no interfiere en las prácticas eróticas.

– Inconvenientes: los mismos que la píldora pues son hormonas con otra forma de administración; en ocasiones, hay personas que dicen que sienten el anillo durante la penetración (pero no suele ser frecuente).

– Cómo se usa: con dos dedos, se presiona el anillo por la mitad, para doblarlo y se introduce en la vagina; se empuja con un dedo para que el anillo se mueva al fondo, donde se coloca. Para extraerlo, se introduce un dedo y se extrae. El anillo, al igual que la píldora, se deja durante tres semanas y a la cuarta se descansa; a continuación, se usa un anillo nuevo.

– Se puede cerrar esta parte de anticoncepción hormonal, indicando que hay otras formas de aplicación, aparte de la píldora o el anillo, como pueden ser el parche (se coloca uno a la semana en espalda o glúteo, descansando la cuarta semana), inyecciones (mensuales, trimestrales) o el implante (que es un dispositivo a largo plazo que se introduce por vía subcutánea en el brazo). En cualquier caso, son métodos que ponen la responsabilidad en la mujer y la medican.

Condón

Es una funda de látex o poliuretano que se coloca sobre el pene para evitar el contacto de los espermatozoides con la mucosa vaginal; también hay condón femenino, que funciona igual, y es una funda que se coloca sobre la vagina (se puede mostrar y pasar entre los grupos).

– Ventajas: protege de las ITS (es el único método anticonceptivo que previene las ITS); no tiene efectos adversos ni secundarios ya que no es un medicamento; es el método más igualitario, que pone la responsabilidad en la pareja (tanto el hombre como la mujer lo pueden adquirir, llevar y/o colocar); es de fácil adquisición (farmacias, supermercados, reparto gratuito) y es fácil de colocar; hay de diferentes tipos (tallas, texturas, efectos, sabores, sensibilidad...).

– Inconvenientes: Entre los inconvenientes suelen salir los siguientes:

- Es caro: Esta cuestión depende de la economía de cada persona. Podemos recordar que un condón de marca en un supermercado cuesta en torno a medio

euro, y uno de marca blanca en torno a 20 céntimos. Asimismo, en Asturias, hay muchos puntos de reparto gratuito, como los Consejos de Juventud o las Oficinas de Información Juvenil, entre otros.

• Se rompe: Es difícil que un preservativo se rompa, pues pasan por controles de calidad. (Podemos mostrarlo estirando uno). Las razones por las que se suelen romper es por no abrirlo o no colocarlo adecuadamente, o por estar caducado.

• Se siente menos: Esta cuestión la suelen plantear los chicos y es un sentimiento subjetivo que no se puede cuestionar. Hay, no obstante, diferentes tipos de condones que buscan aumentar la sensibilidad: *real feel, nature*, invisible, efecto frío-calor, efecto retardante... Son algunos ejemplos de propuestas que hay en el mercado. En este sentido, se puede animar a probar, porque el placer no depende solo de la sensibilidad del pene, sino también de la tranquilidad durante la práctica (y sabiendo que es una práctica segura, aumenta la tranquilidad). En Asturias, hay un condón de reparto gratuito de alta sensibilidad que es el **Prestosu**.

– Para dar respuesta a la pregunta de cómo se usa, le pedimos al estudiante que lo coloque en los dedos de otra/o compañera/o para explicarnos uno a uno los pasos para colocar un condón. Si es un chico quién está exponiendo, pediremos un voluntario y mostraremos como un chico coloca un condón en los dedos de otro chico. De este modo, podemos visibilizar una práctica homosexual desde el respeto y la naturalidad. Si es una chica, puede salir una chica (y se visibiliza también una pareja lesbiana) y se destaca el empoderamiento de la mujer en el uso del condón. En cualquiera de los casos, aprovecharemos para incluir también contenido sobre corresponsabilidad en la anticoncepción y en el caso del condón, hablaremos de que es un método que favorece la igualdad: es el único método que puede llevar el chico y también la chica, que puede comprar él o ella, que puede ponérselo él o se lo puede poner ella, lo que facilita la corresponsabilidad.

Los pasos para colocarlo correctamente son: comprobar la fecha de caducidad; abrir el envoltorio con los dedos por la zona de picos (abrefácil); extraer el condón y cogerlo con índice y pulgar por la punta (el depósito), asegurándonos que el depósito sale por la parte interna del círculo que forma el condón cuando está enrollado; colocar el condón sobre la punta del pene en erección; sin soltar la punta, con el índice y pulgar de la otra mano, extender el condón sobre el pene. Para retirarlo, sostener el condón con los dedos en la base del pene; retirar el pene del interior; una vez fuera, sacar el condón del pene, con cuidado de no derramar la eyaculación (si la hubiese); hacer un nudo y tirarlo a la basura no recicable.

Es necesario insistir en que el preservativo es el único método que previene tanto el embarazo como las ITS: su uso da seguridad (con lo que podemos mantener relaciones más tranquilas y placenteras), nos permite ser responsables (es un valor que nos puede hace sentir bien) y puede ser placentero (si lo introducimos como juego erótico en la práctica).

7. Práctica en pareja: colocación de un preservativo

Se le entrega un preservativo a cada estudiante y, por parejas, se lo coloca a su compañero/a, que utiliza la mano con dos dedos extendidos, tal y como se hizo en la demostración de la actividad anterior.

8. Consultorio: las últimas preguntas

Se abre un turno de preguntas en la clase para que salgan las dudas que haya. Si no sale, se pueden comentar algunas cuestiones:

– Conservación de preservativos: en un lugar fresco y no soleado.

– Donde se pueden adquirir: en farmacias, supermercados... y como ya se comentó, en Asturias, hay muchos puntos de reparto gratuito (se puede consultar en la web de Astursalud, buscando "prestosu").

– Píldora del día después: Es un método de urgencia, que no debe ser utilizado como anticonceptivo. Se puede adquirir en farmacias, también se dan en algunos centros de salud, y hay que tomarla en las 72 horas siguientes a la práctica de riesgo (cuanto antes, mejor).

– La anticoncepción es responsabilidad tanto de chicas como de chicos, a pesar de que todos los métodos, salvo el condón masculino, son para las mujeres. Los chicos también pueden y deben responsabilizarse: proponiendo prácticas diferentes al coito, usando condón, informándose sobre los diferentes métodos, apoyando a su pareja...

9. Conclusiones: ITS y anticoncepción

Se cierra preguntando al grupo qué conclusiones han sacado y, si no sale, se aporta la idea clave.

Para terminar, les podemos comentar que hay dos novelas juveniles que abordan todos estos temas y que quizá les pueda interesar. Son "El diario rojo de Carlota" (desde el punto de vista de una chica) y "El diario rojo de Flannagan" (desde el punto de vista de un chico). En el caso de Carlota, además hay otros libros que tienen el mismo título pero cambiando el color (violeta, azul, amarillo...), que abordan temas interesantes como el feminismo, la violencia de género, las drogas... Asimismo, hay una colección que se puede descargar en internet, que se llama "Rebeldes de género", del Gobierno de Canarias, que aborda muchas cuestiones relacionadas con el género y la igualdad.

RECOMENDACIONES PARA EL PROFESORADO

Las siguientes recomendaciones complementan el taller y se trasladan al profesorado o a la persona coordinadora añadiéndolas a la evaluación que hagamos del mismo (por correo electrónico o en reunión). Las recomendaciones referidas a este taller son:

– Se puede seguir profundizando en los contenidos de este taller a través de las PD 15 de 2º ESO (si no la realizaron en ese nivel) y la PD 13 de 3º ESO de **"Ni ogros ni princesas. Educación en sexualidades. Guía para el profesorado".**

– Sería interesante que además, en la materia de **Biología,** reforzasen estos contenidos que están recogidos en el **bloque 4. Las personas y la salud.**

– De igual manera, en **Valores éticos,** se puede profundizar en estos contenidos en el **bloque 3. La reflexión ética** (en la que hay contenidos de amor, sexualidad y buenos tratos).

REFERENCIAS

WHO Regional Office for Europe & BZgA. ***Standards for Sexuality Education in Europe: A Framework for Policy Makers, Educational and Health Authorities and Specialists.*** Cologne: Federal Centre for Health Education, BZgA; 2010. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://www.bzga-whocc.de/en/publications/standards-for-sexuality-education/

Kirby D. ***The impact of sex education on the sexual behaviour of young people. Population Division Expert Paper No. 2011/12.*** New York, NY: United Nations Department of Economic and Social Affairs; 2011. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/expert/2011-12_Kirby_Expert-Paper.pdf

García-Vázquez J, Lena A, Suárez O. ***Evaluación de proceso del programa de educación afectivo-sexual Ni ogros ni princesas.*** Global Health Promot. 2012;19:78–86. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757975912441224

García-Vázquez J, Ordóñez A, Arias-Magadán S. ***Educación sexual: opiniones y propuestas del alumnado y profesorado de los institutos de secundaria de Asturias, España.*** Glob Health Promot. 2014;21(4):74-82. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757975914528727

United Nations. ***Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015.*** New York, NY: NU; 2015. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://sdgs.un.org/2030agenda

World Health Organization. ***Gender, equity and human rights. FAQ on Health and Sexual Diversity. An introduction to key concepts.*** Geneve: WHO; 2016. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-GER-16.2

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. ***Estrategia de la UNESCO sobre la educación para la salud y el bienestar: contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.*** París: UNESCO; 2017. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246453_spa

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Secretaría de ONUSIDA, Fondo de Población de las Naciones Unidas, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, ONU Mujeres y Organización Mundial de la Salud. ***Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia.*** París: UNESCO; 2018. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265335

García-Vázquez J, Quintó L, Agulló-Tomás E. ***Impact of a sex education programme in terms of knowledge, attitudes and sexual behaviour among adolescents in Asturias (Spain).*** Global Health Promot. 2019. DOI: 10.1177/1757975919873621. Disponible en [consultado el 23/03/2022]:
https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757975919873621

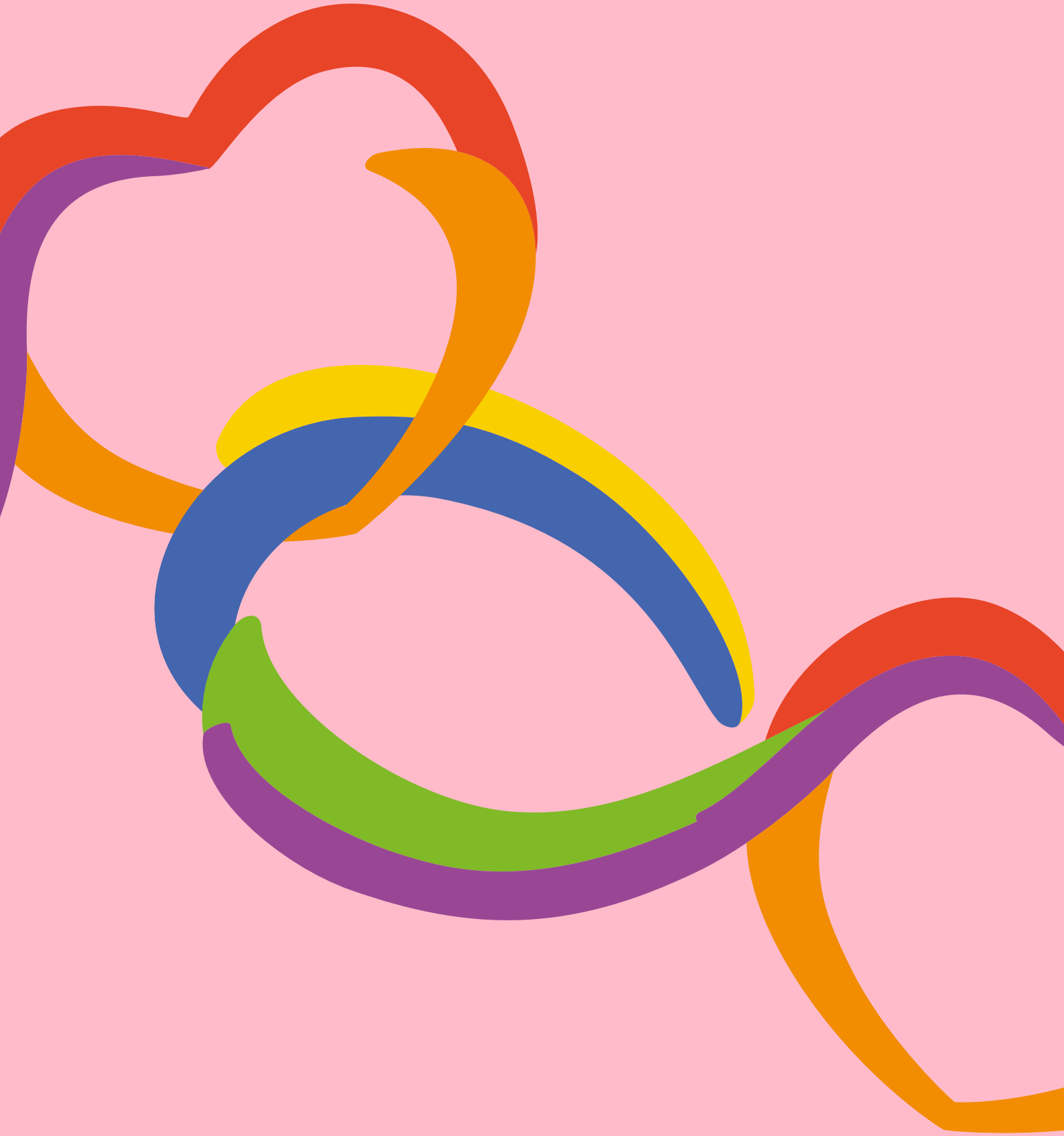
ANEXO: ESQUEMA DEL PROGRAMA

Ni ogros ni princesas propone una serie de acciones para ser desarrolladas durante el curso escolar con el fin de favorecer la incorporación de la educación sexual en la escuela. La siguiente tabla recoge estas acciones, junto con una propuesta de calendario (que puede sufrir ajustes) y los recursos de apoyo disponibles.

	CALENDARIO	RECURSOS
ACCIÓN 1. Información a la comunidad educativa		
1. **Colocación de cartel en el centro** 2. **Carta para profesorado** 3. **Comunicación al alumnado** 4. **Carta para familias** 5. **Reparto de folletos**	Septiembre y octubre	Cartel de **Ni ogros ni princesas** Modelo de carta para profesorado Propuesta para alumnado Modelo de carta para familias Folleto del programa
ACCIÓN 2. Formación del profesorado		
1. **Entrega de la guía didáctica** 2. **Formación básica (voluntaria)**	1er trimestre	**NONP, guía profesorado** (2021) Curso de formación básica
ACCIÓN 3. Actividades con el alumnado impartidas por profesorado		
Actividades en el aula	Continua	**NONP, guía profesorado** (2021)
ACCIÓN 4. Talleres externos		
Talleres impartidos por profesionales externos	2º y 3er trimestre	La oferta de talleres es: 1º ESO: Cuerpo y cambios* 2º ESO: Comunicación afectiva* 3º ESO: ITS y Anticoncepción* 3º ESO: Diversidad sexual 4º ESO: Educación sexual entre iguales**
ACCIÓN 5. Actividades con familias		
1. **Envío de boletín informativo** 2. **Taller para familias**	1er trimestre 2º trimestre	Modelo de boletín informativo Profesionales externos
ACCIÓN 6. Actividad de refuerzo		
Asesoramiento online y por WhatsApp	Continua	Equipo de Sexología del CMPA
ACCIÓN 7. Seguimiento y evaluación		
1. **Registro en *Ficha de seguimiento*** 2. **Envío de la *Ficha de seguimiento***	Continua Fin curso	*Ficha de seguimiento*

* Estos talleres son impartidos por personal de Enfermería de Atención Primaria.

** Este taller se desarrolla con metodología entre iguales y es impartido por mediadoras/es del CMPA.



PUBLIC HEALTH BEST PRACTICE
Comisión Europea

Consejo Interterritorial
SISTEMA NACIONAL DE SALUD
BBPP
Buenas Prácticas