

Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación

**Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria
Especialidad: Orientación Educativa**

ANEXOS

Competencias en Orientación Educativa

Educación para la Salud Alimentaria y Sexual

Trabajo Fin de Máster

Curso 2011/2012

Autora: Laura Arbeloa Rubio

Tutor: Miguel Ángel Cañete



Universidad de Zaragoza. Facultad de Educación

**Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria
Especialidad: Orientación Educativa**

ANEXOS

Competencias en Orientación Educativa

Educación para la Salud Alimentaria y Sexual

Trabajo Fin de Máster

Curso 2011/ 2012

Autora: Laura Arbeloa Rubio

Tutor: Miguel Ángel Cañete



Índice

ANEXOS DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL (PAT).....	3
ANEXO I:.....	3
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	3
ACTIVIDADES DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL PARA 3º DE LA ESO	10
EVALUACIÓN DEL PAT.....	20
ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA).....	21
ANEXO II.....	21
SESIÓN 1: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	
1. Cumplimentación de cuestionarios.....	22
2. Encuesta dietética en grupo	23
3. Charla sobre alimentación y nutrición.....	23
5. Falsos mitos	24
6. Búsqueda de información sobre los TCA.....	25
ANEXO III.....	32
SESIÓN 2: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA	
1. Charla sobre los TCA: Anorexia, Bulimia y Alimentación Compulsiva	33
2. Vídeo del documental “Diario de una Anoréxica”	33
ANEXO IV.....	35
SESIÓN 3: IMAGEN CORPORAL-SEXUALIDAD-CRÍTICA DEL MODELO ESTÉTICO	
1. Dibujo de figura humana “ideal”	36
2. Juego de roles "el gordito".....	37
3. Imágenes de publicidad con crítica.....	38
ANEXO V.....	45
SESIÓN 4: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA	
1. Árbol de mi autoestima.....	46
2. Dibujo de las tortugas.....	46
3. Espejo Mágico.....	47
4. "Caricias" Interpersonales.....	47
ANEXO VI.....	49
SESIÓN 5: ASERTIVIDAD-HABILIDADES SOCIALES	
1. Escucha activa. Defensa de derechos	50
2. Compartir “piropos”	51
3. Imagen de mi “yo”	51
ANEXO VII.....	55
SESIÓN 6: MEDIDAS PORS-PROGRAMA Y EVALUACIÓN	
1. Cuestionarios	56
2. Debate.....	56

ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE EN LA CULTURA LATINOAMERICANA.....	57
ANEXO VIII.....	57
SESIÓN 1: SEXUALIDAD Y ALTERNATIVAS AL MODELO "COITAL"	
Sesión 1:	58
➤ Nos presentamos.....	58
➤ Lluvia de ideas sobre sexualidad	59
➤ Disfrutar de la imaginación: “Cuestión de imaginación”	61
➤ Información sobre los métodos anticonceptivos	62
Cómic: Cuestión de Imaginación	63
Métodos Anticonceptivos	67
ANEXO IX.....	70
SESIÓN 2: IGUALDAD EN LA SEXUALIDAD. SALUD SEXUAL	
Sesión 2	71
➤ Cómo planear mi vida	71
Expresiones de presión	73
Cómic: Sin prisa	75
➤ La música, el espejo de los roles	78
➤ No llega	80
➤ Asesoría de centros y folleto de sexualidad.....	80
➤ Entrega de las hojas de evaluación del programa.....	81
Recursos de información sexual para jóvenes	82
Folleto de Sexualidad.....	86
ANEXO X.....	88
SESIÓN 3: AUTOESTIMA. CASO REAL SOBRE EL EMBARAZO PRECOZ	
Sesión 3	89
➤ El maltrato “sutil”	89
➤ Caso real: “Embarazo durante la adolescencia”	90
➤ Entrega de las hojas de evaluación del programa.....	91
Consecuencias del embarazo precoz	92
Folleto sobre la píldora del día después.....	93
ANEXO XI.....	94
SESIÓN 4: ENTREGA DE LAS HOJAS DE EVALUACIÓN. INFORMACIÓN SOBRE LAS DUDAS	
Sesión 4	95
➤ Recogida de las hojas de evaluación del programa	95
➤ ¿Qué te gustaría saber...?	95
Si no hay tiempo	95
Si hay tiempo	95
Hoja de Evaluación del programa	96

ANEXOS DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL (PAT)

ANEXO I:

ÁREAS DE INTERVENCIÓN. ACTIVIDADES DEL PAT (3º ESO). EVALUACIÓN DEL PAT

- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y APOYO A LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Objetivos	Programas	Responsable	Temporalización	Evaluación
Contribuir a la identificación y detección temprana de las dificultades en el aprendizaje, poniendo en marcha las medidas educativas oportunas.	Programa de prevención de dificultades de aprendizaje			
Optimizar la atención educativa proporcionada al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.	Programa de prevención de dificultades de aprendizaje. y/o	Tutor/a Orientador/a	Todo el año	Trimestral
Potenciar la puesta en marcha, seguimiento y evaluación de Adaptaciones Curriculares, Planes de Refuerzo y Apoyo Educativo y Programas de Desarrollo de las Competencias Básicas.	Programa de Atención a alumnos con necesidades educativas especiales.			

- PROGRAMA DE APOYO AL PAT Y APOYO AL PLAN DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.

OBJETIVOS	ACTUACIONES	RESPONSABLE	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO	Temporalización
Contribuir a la individualización y personalización de los procesos de enseñanza – aprendizaje.	Conocer el expediente de cada alumno, así como la información pertinente de que se disponga	Tutor/a	Jefatura y Orientación entregará la información disponible.	Septiembre - octubre
	Entrevistas individuales con todos los alumnos.	Tutor/a	Deberán tenerse al menos tres entrevistas al año, una en cada trimestre (y las que fueran necesarias)	Todo el año
	Coordinar el proceso evaluador que llevan a cabo los profesores del grupo-clase, así como, en general, recabar la información que tengan los profesores de cada alumno.	Tutor/a	Coordinación de las sesiones iniciales y trimestrales de evaluación. Con 2º de la ESO la evaluación diagnóstica.	Calendario de evaluación
	Efectuar un seguimiento de los procesos de aprendizaje de los alumnos para detectar las dificultades y las necesidades con la finalidad de elaborar respuestas educativas adecuadas, establecer líneas comunes de actuación y recabar, si fuera necesario, los oportunos asesoramientos y apoyos.	Tutor/a	Recogida de información de los profesores del equipo docente.	Todo el año
	El seguimiento del plan de refuerzo destinado a recuperar las materias pendientes en coordinación con el profesorado responsable de su aplicación		Reuniones de equipo docente	Todo el año
Facilitar la integración y participación de los alumnos en su grupo clase y en el conjunto de la dinámica escolar.	Desarrollar actividades y metodologías que lo faciliten	Tutor/a	Desarrollo de la propuesta de las sesiones de tutoría en el aula Entrevistas individuales	Todo el curso

Favorecer los procesos de maduración vocacional, así como la orientación educativa y profesional de los alumnos.	Actividades de orientación de estudios y entrevistas personales.	Orientador/a	Desarrollar el plan de orientación académica con actividades para alumnos y para padres. Entrevistas personales con los alumnos y familias que lo soliciten	Según la programación de cada curso Todo el curso
Contribuir al establecimiento de relaciones fluidas con los padres que faciliten la co-responsabilidad en la educación de sus hijos. Informar, asesorar y orientar a los padres de todos aquellos aspectos que afecten a la educación de sus hijos.	Informar a los padres de la organización y estructura del curso. Mantener informados a los padres de la evolución escolar de los hijos y pedir su colaboración e implicación.	Tutor/a	Reuniones de grupo con los padres. Entrevistas individuales con los padres,	Octubre Al menos una reunión individual trimestral.
Elaborar y desarrollar una programación de las sesiones de tutoría que de respuesta a las necesidades de los grupos.	Elaborar una propuesta de actividades de tutoría en el aula. Desarrollar la propuesta de actividades y ajustarla a las necesidades del grupo.. Valorar e incluir en la propuesta de actividades de aula la intervención de organismos públicos y privados que se crean convenientes.	Orientador/a Tutor/a Orientador/a	Elaborar la propuesta a partir de la memoria del curso pasado. Seguimiento de la propuesta en las reuniones de tutores. Y desarrollo en el aula con los ajustes pertinentes. Coordinación con otros profesionales	Primer trimestre para programación y preparación . Desarrollo durante todo el curso. Tercer trimestre evaluación.
Orientar a los alumnos/as que requieran ayuda especial para lograr su ajuste personal y social.	Valoración de los casos. Elaboración de estrategias de intervención. Puesta en práctica Evaluación/alta	Orientador/a	Entrevistas con alumnos/as. Entrevistas con familias.	En el momento en que surjan las necesidades .

Dar respuesta a las demandas de contenido psicopedagógico que vayan surgiendo en el desarrollo del curso escolar, tanto entre el profesorado como en el alumnado, así como en las familias.	<p>Valorar las necesidades</p> <p>Estudiar las posibles respuestas.</p> <p>Proponer pautas de actuación</p> <p>Evaluar el proceso</p>	Orientador/a	<p>Reuniones de coordinación semanales.</p> <p>Entrevistas con profesores.</p> <p>Entrevistas con alumnado</p> <p>Entrevistas con las familias.</p> <p>Coordinación con profesionales externos al centro.</p>	En el momento en que surjan las necesidades
---	---	--------------	---	---

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES		
CURSO	ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
4º y Bachillerato	Salón de la Formación	Enero
2º Bachillerato y 2º de Grado Superior	Universidades	Marzo
4º ESO	Visita al centro de Formación Profesional (FP) del Instituto, si lo tuviera.	Marzo

ACTIVIDADES DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL PARA 3º DE LA ESO

Fecha	Actividad	Objetivos	Responsables y Realización	Recursos
5de Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • Jornada de acogida. <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del tutor - Reparto de libros Horarios, materiales, agenda...	<ul style="list-style-type: none"> - Dar la bienvenida a los nuevos alumnos.- Facilitar el conocimiento de la comunidad educativa.- Favorecer propuestas para el curso. 	Tutor/a: En el aula. De forma individual y colectiva.	Listas de los grupos. Horarios de los grupos. Material para entregar al alumno
12 de Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • Acogida (continuación) <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de grupos. Presentación alumnos (tarjeta de presentación o Bingo) - Repaso del uso de la agenda. - Responsables/ corcho. 	<ul style="list-style-type: none"> - Darse a conocer los alumnos a los de su mismo grupo de iguales. – Favorecer el conocimiento del aula y a sus responsables. 	Tutor/a: En el aula. Actividades colectivas/ dinámica de grupos.	Dinámica: La tarjeta de presentación o la dinámica del Bingo.
19 de Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de organización y funcionamiento. <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del plan de tutoría para el grupo. - Análisis, reflexión y elección de todos sobre las normas en clase. - Explicación del funcionamiento sobre las actividades extraescolares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer el PAT a los alumnos. - Establecer normas en clase por parte de todos. - Informar sobre las actividades extraescolares que desarrolla el IES. 	Tutor/a y Monitor/a del PIEE: En el aula. Actividad informativa.	Plan de Acción Tutorial. Normas de Organización y Funcionamiento. Documento de actividades extraescolares
26 de Septiembre	<ul style="list-style-type: none"> • Elección de delegado/a Votación con mesa electoral. Votación anónima con papeletas. También se elegirá al subdelegado (el 2º con más votaciones). 	<ul style="list-style-type: none"> - Debate sobre las funciones que debe cumplir. - Información sobre las posibilidades de participación del alumnado en el centro. 	Tutor/a: En el aula con la participación de todo el grupo	Documentos sobre las funciones de los delegados.
3 de Octubre	<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamiento sobre la biblioteca. Explicar su funcionamiento y programas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación general del funcionamiento, organización y programas de la biblioteca. 	Tutor/a y responsable de biblioteca. Actividad que se lleva a cabo en la biblioteca	Información y materiales sobre la biblioteca.

<p>10 de Octubre</p>	<p>• Prevención de los TCA: <i>Por fuera y por dentro: ¡Cúidate!</i> <u>Alimentación- Nutrición.</u> Cumplimentación de cuestionarios. Encuesta dietética. Charla sobre alimentación y nutrición. Cálculo del índice de masa corporal. Falsos mitos. Tarea para casa voluntaria: Búsqueda de información sobre los TCA. (16 de octubre, día mundial de la alimentación)</p>	<p>-Realizar la medición pretratamiento. -Reflexionar en grupo sobre los hábitos alimentarios. -Proporcionar conocimientos sobre nutrición y alimentación saludables. -Aprender los hábitos alimentarios correctos.</p>	<p>Tutor/a: Tarea en el aula. Actividades individuales y colectivas</p>	<p>Cuestionarios: cuestionario de conocimientos de nutrición, EAT-26, escala de satisfacción corporal. Encuesta sobre nutrición. Material sobre alimentación y nutrición saludable. Curvas y tablas del IMC.</p>
<p>17 de Octubre</p>	<p>• Prevención de los TCA: <i>Por fuera y por dentro: ¡Cúidate!</i> <u>Trastornos de la Conducta Alimentaria.</u> Charla sobre la Anorexia, Bulimia y Alimentación Compulsiva. Vídeo de un documental sobre un caso real de Anorexia Nerviosa “ <i>Diario de una Anoréxica</i>”. Reflexión, crítica y debate sobre el vídeo.</p>	<p>-Conocer los principales trastornos de la alimentación: Anorexia, Bulimia y Alimentación Compulsiva. -Sensibilizar a los alumnos en los trastornos de la alimentación. -Experimentar y reflexionar sobre un caso real de Anorexia Nerviosa.</p>	<p>Tutor/a: en el aula de clase. Realización colectiva.</p>	<p>Documental/ Vídeo. Material sobre los TCA.</p>
<p>24 de Octubre</p>	<p>• Prevención de los TCA: <i>Por fuera y por dentro: ¡Cúidate!</i> <u>Imagen corporal- Sexualidad- Crítica del modelo estético.</u> Dibujo de figura humana “ideal”. Juego de papeles o roles “el gordito”: role-play. Imágenes de publicidad con crítica.</p>	<p>-Proporcionar un modelo estético corporal más adecuado frente al culto a la delgadez. -Aprender a aceptar las diferencias también en el caso de la imagen corporal, la figura. -Aumentar la aceptación de la propia imagen corporal. -Desarrollar y juzgar los prejuicios frente a la gordura. -Comprender y saber orientar de manera constructiva la presión de los medios de comunicación respecto de la figura corporal de moda.</p>	<p>Tutor/a en el aula. Depende de la actividad: fundamentalmente grupal</p>	<p>Dibujo sobre la figura humana “ideal”. Tarjetas. Recortes de revistas. Tabla de análisis crítico de los anuncios publicitarios. Vídeos sobre el efecto de la publicidad en el modelo corporal de moda.</p>

31 de Octubre	<p>• Prevención de los TCA: <i>Por fuera y por dentro:</i> ¡Cuídate! <u>Autoconcepto–</u> <u>Autoestima.</u></p> <p>Árbol de mi autoestima. Dibujo de las tortugas. Espejo mágico. Caricias interpersonales</p>	<p>-Mejorar el autoconcepto y autovaloración. -Aprender a reconocer las propias cualidades a través de la reflexión y los mensajes de los demás. -Tomar conciencia de las cualidades y logros de los que poder sentirse orgulloso.</p>	<p>Tutor/a: Tarea en el aula. Actividades individuales y colectivas.</p>	<p>Dibujo del árbol de mi autoestima. Dibujo de las tortugas. Teoría de la autoestima.</p>
7 de Noviembre	<p>• Prevención de los TCA: <i>Por fuera y por dentro:</i> ¡Cuídate! <u>Asertividad– Habilidades sociales.</u></p> <p>Escucha activa. Defensa de derechos. Compartir“piropos”. Imagen de mi “yo”.</p>	<p>-Aprender a relacionarse de forma más hábil y eficaz con los demás. -Desarrollar estrategias personales para favorecer la asertividad. -Aprender a ser más asertivo frente a los mensajes exteriores de la sociedad, publicidad. -Adquirir seguridad en sí mismo.</p>	<p>Tutor/a en el aula. Depende de la actividad: fundamentalmente grupal</p>	<p>Tarjetas sobre derechos. Tabla de los estilos de comportamiento asertivo.</p>
14 de Noviembre	<p>• Prevención de los TCA: <i>Por fuera y por dentro:</i> ¡Cuídate! <u>Medidas Pos- programa y Evaluación.</u></p> <p>Cuestionarios. Debate.</p>	<p>Evaluar el impacto, los resultados y el desarrollo de todas las sesiones del taller.</p>	<p>Tutor/a: Tarea en el aula. Actividades individuales y colectivas.</p>	<p>Cuestionarios: Cuestionario de conocimientos de nutrición. EAT- 26. Escala de satisfacción corporal. Preguntas para la evaluación de la eficacia de la unidad.</p>

21 de Noviembre	<p>• Prevención de la violencia de género(25 de noviembre día internacional contra la violencia hacia las mujeres): <i>¿Qué es violencia?</i> Dinámica role- play: cambio de papeles. Mitos y falsas creencias sobre la violencia doméstica contra las mujeres 1ª parte de la Película “sólo mía”</p>	<p>- Sensibilizar a la Comunidad Educativa acerca de la Violencia de Género y estimular actitudes de rechazo ante la misma. - Dar a conocer el fenómeno de la violencia contra las mujeres. - Comprender las razones de este fenómeno y desterrar las creencias erróneas que existen acerca de la violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico</p>	Tutor/a en el aula. Depende de la actividad: fundamentalmente grupal	Datos e información sobre qué es la violencia, falsos mitos, el prototipo de hombre maltratador y, emociones y actuaciones de la víctima. Película “sólo mía”.
28 de Noviembre	<p>• Prevención de la violencia de género(25 de noviembre día internacional contra la violencia hacia las mujeres): <i>¿Qué es violencia?</i> 2º parte de la Película “sólo mía” Explicación y debate sobre la violencia de género y sobre la película.</p>	<p>Sensibilizar a la Comunidad Educativa acerca de la Violencia de Género y estimular actitudes de rechazo ante la misma. - Dar a conocer el fenómeno de la violencia contra las mujeres, haciendo especial hincapié en los malos tratos ejercidos por parte de su pareja.</p>	Tutor/a en el aula. actividad: grupal	Película “sólo mía”.
5 de Diciembre	<p>• Sexualidad y prevención sobre las enfermedades de transmisión sexual (día internacional del sida, 1 de diciembre): <i>Somos seres sexuados</i> Información y actividades sobre: el deseo sexual, falsas creencias sobre la sexualidad, orientación sexual, influencia de la sexualidad en los anuncios publicitarios.</p>	<p>-Conocer la influencia de la sexualidad en los anuncios publicitarios para ganar más ventas o captar a un público específico. - Desterrar las creencias erróneas que existen acerca de la sexualidad. - Aumentar el conocimiento sobre la activación del deseo sexual.</p>	Tutor/a en el aula. actividad: Individual y grupal.	Tarjetas, cuaderno del alumno, revistas con anuncios publicitarios. Tabla de análisis crítico sobre el anuncio.

12 de Diciembre	<p>• Sexualidad y prevención sobre las enfermedades de transmisión sexual (día internacional del sida, 1 de diciembre): <i>Somos seres sexuales</i></p> <p>Información y actividades sobre las enfermedades de transmisión sexual, especialmente SIDA.</p> <p>Tipos de anticonceptivos.</p> <p>Efectos negativos de la pastilla “del día de después”</p> <p>Embarazos no deseados.</p>	<p>- Fomentar el conocimiento de los riesgos en las relaciones sexuales no protegidas contra embarazos no deseados y/o enfermedades de transmisión sexual como el SIDA.</p> <p>- Conocer los métodos anticonceptivos, sus ventajas y sus inconvenientes.</p> <p>-Motivar en la utilización de anticonceptivos así como en la no utilización masiva de la pastilla “del día de después”.</p> <p>-Promover la búsqueda de información adecuada y veraz en las personas e instituciones que tienen competencia para ello.</p>	<p>Tutor/a en el aula. actividad: grupal.</p>	<p>Cuaderno de trabajo, hojas informativas, muestras de los diferentes tipos de anticonceptivos que hay en el mercado.</p>
19 de Diciembre	<p>• Evaluación: Nos evaluamos.</p> <p>Preparación de la sesión de evaluación. Cuestionario y discusión en grupo sobre el trabajo y el clima de la clase. Resultados académicos. Propuestas del grupo a la junta de evaluación.</p> <p>Métodos cuantitativos y cualitativos.</p>	<p>- Conocer si el programa ha eficaz, válido, dinámico a la hora de conseguir transmitir los conocimientos y, si necesita alguna modificación.</p>	<p>Tutor/a: En el aula con la participación individual y de todo el grupo</p>	<p>Fichas, materiales y cuestionarios de ICCE (Instituto de Calasanz de Ciencias de la Educación) Autoevaluación individual y colectiva.</p>

9 de Enero	<p>• Post evaluación: <i>Tomamos nota.</i> Información y valoración de resultados de la primera evaluación. Reflexión por medio de un cuestionario sobre la actividad personal y el trabajo de estudio tanto en clase como en casa. Propuestas para organizar la tutoría en el 2º trimestre.</p>	<p>-Reflexionar sobre los resultados de la primera evaluación y tiempo dedicado al estudio. -Organizar la tutoría del 2º trimestre en función de las propuestas de los alumnos.</p>	Tutor/a: En el aula con la participación individual y de todo el grupo	Cuestionario de fichas de ICCE. Reflexión en gran grupo sobre el clima y trabajo de la clase.
16 de Enero	<p>• Técnicas de trabajo intelectual: <i>Aprender a estudiar.</i> Presentación del cuaderno de clase, preparación de los exámenes y el trabajo y tareas de casa. Preparación de pruebas o exámenes. Enseñar las diferentes técnicas de estudio con sus ventajas y desventajas.</p>	<p>-Adquirir los conocimientos de las diferentes técnicas de estudio. -Practicar las técnicas de estudio que mejor se adapten a cada uno.</p>	Tutor/a: En el aula. De forma individual y colectiva.	Página web del MEC aprender a estudiar. Documentos y bibliografía del departamento de orientación.
23 de Enero	<p>• Prevención de drogodependencias: <i>¡Órdago a las drogas!</i> Primera sesión. Aplicación del programa de EDEX, avalado por el Gobierno de Aragón.</p>	<p>-Reducir las conductas de riesgo entre los jóvenes, con el tabaco y con las drogas, pero especialmente con el alcohol.</p>	Tutor/a: En el aula. Se podrá utilizar los tablet para el trabajo sobre la web.	Materiales: guía del profesor y cuaderno del alumno con actividades para la prevención. Programa “Te saludamos, Salud”. Materiales y cuadernos de trabajo de EDEX. Se puede utilizar la web del programa. Cuaderno del alumno y guía del tutor/a.
30 de Enero	<p>• Prevención de drogodependencias: <i>¡Órdago a las drogas!</i> Segunda sesión. Información sobre las drogas, proceso de adicción, cuál es su base neuronal y qué efectos causan sobre el cerebro y la salud en una etapa, la adolescencia, en la que el desarrollo orgánico no se ha completado</p>	<p>-Conocer qué son las drogas y en qué consiste el proceso de adicción. – Analizar los efectos que tienen en el cerebro y en la salud en una etapa, la adolescencia, en la que el desarrollo orgánico no se ha completado.</p>	Tutor/a: En el aula. De forma individual y colectiva.	

6 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de drogodependencias: <i>¡Órdago a las drogas!</i> Tercera sesión. Actividades sobre el tabaco y sus consecuencias. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conseguir que dejen de fumar o bien no se introduzcan en el consumo del tabaco. -Conocer los efectos negativos del tabaco en la salud a corto y largo plazo. 	Tutor/a: En el aula con la participación de todo el grupo en las actividades.	Materiales que incluyen el cuaderno del profesor y el del alumno.
13 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Lucha contra el racismo: <i>Más iguales que diferentes.</i> Realización de la actividad en colaboración con el Movimiento contra la Intolerancia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la igualdad: aceptar, intercambiar, compartir y colaborar. -Estimular la receptividad hacia lo nuevo y desconocido como enriquecimiento de lo propio. - Construir los valores dialogando y respetando a los otros. -Fomentar el interés por la variedad. 	Tutor/a o ponentes externos: actividad de aula y, si se necesitan espacios más amplios, en usos múltiples.	Materiales del Movimiento contra la Intolerancia. Materiales “Más iguales que diferentes” de Francesc Carbonell.
20 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Libre disposición Sesión a disposición del tutor. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar entrevistas individuales. -Completar información académica. -Trabajar el clima de clase. 	Tutor/a: en el aula de clase. Realización individual y colectiva.	Fichas modelo de entrevista. Disponibles en el departamento de orientación.
27 de Febrero	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones: <i>Tomar decisiones.</i> Charla de información al alumnado sobre orientación académica y profesional. Continuación de estudios y toma de decisiones. Centrada especialmente en la información sobre 4º de ESO. 	<ul style="list-style-type: none"> -Orientar en las expectativas académicas y profesionales. -Ayudar en la elección de estudios. -Informar sobre los estudios y salidas de 4º de la ESO. 	Tutor/a Orientador: en el aula. Colaboración con el departamento de orientación y las familias.	Materiales del departamento de orientación
5 de Marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Cine y salud: Programa Cine y Salud. Programa del Gobierno de Aragón. Proyección de películas, cortos y documentales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la Educación para la Salud. 	Tutor/a: En el aula-clase o en Usos Múltiples. Actividades individuales y colectivas.	Materiales del programa para cada tutor. Guía y cuaderno del alumno. Ampliación en la página web del SALUD

12 de Marzo	<p>• Cine y salud: Programa <i>Cine y Salud</i>. Programa del Gobierno de Aragón. Proyección de películas, cortos y documentales.</p>	Fomentar la Educación para la Salud.	Tutor/a: En el aula-clase o en Usos Múltiples. Actividades individuales y colectivas.	Materiales del programa para cada tutor. Guía y cuaderno del alumno. Ampliación en la página web del SALUD
26 de Marzo	<p>• Evaluación: <i>Nos evaluamos</i>. Preparación de la sesión de evaluación. Cuestionario y discusión en grupo sobre el trabajo y el clima de la clase. Resultados académicos. Propuestas del grupo a la junta de evaluación.</p>	<p>-Conocer si el programa ha eficaz, válido, dinámico a la hora de conseguir transmitir los conocimientos y, si necesita alguna modificación.</p> <p>-Valorar los resultados académicos.</p> <p>-Transmitir las propuestas del grupo a la junta de evaluación.</p>	Tutor/a: En el aula con la participación individual y de todo el grupo	Fichas, materiales y cuestionarios de ICCE. Autoevaluación individual y colectiva.
2 de Abril	<p>• Post evaluación: <i>Tomamos nota y cambiamos</i>. Información sobre los resultados obtenidos por el grupo. Información sobre las propuestas del equipo docente. Medidas que se van a adoptar y cambios en el grupo.</p>	<p>-Transmitir los resultados obtenidos al grupo.</p> <p>-Informar sobre las propuestas del equipo docente.</p> <p>-Conocer las medidas y cambios que se van a adaptar al grupo.</p>	Tutor/a: en el aula con todo el grupo.	Información recogida por el tutor en la sesión de evaluación.
16 de Abril	<p>• Respetar el medio ambiente y respetar la vida: <i>Compromiso con la tierra</i>. Propuesta de actividad sobre ecología.</p>	- Resaltar la importancia que tiene conservar el frágil equilibrio de la naturaleza.	Tutor/a: En el aula. De forma individual y colectiva. Puede participar el orientador del centro.	Películas como “Los últimos días del Edén”, “La selva esmeralda”, “Una verdad incómoda.
23 de Abril	<p>• Día del libro, Animación a la lectura multicultural: <i>Leer es divertido; puedes conocer otras culturas!</i> Libro con 12 cartas de niños de diferentes países, leen en voz alta y buscan semejanzas y diferencias en función a sus experiencias. Dinámica: “Amigos del</p>	<p>-Favorecer el hábito de escuchar y la lectura colectiva.</p> <p>-Favorecer la comprensión auditiva.</p> <p>-Potenciar la expresión oral y escrita.</p> <p>-Favorecer la actitud crítica al acercarnos a la realidad que viven las personas de otros países.</p> <p>-Favorecer la actitud de</p>	Tutor/a: En el aula. De forma individual y colectiva.	Libro- forum del cuento: “cartas de todo el mundo”

	<p>mundo” apoya los nuevos conocimientos adquiridos durante la lectura. Se profundiza en lo leído. Luego realizan un mural con las diferencias más visibles de cada uno (carta). Y proponer que escriban una carta a uno de los chicos (lo que más le gusta de su país, similitudes, diferencias...)</p>	<p>conocimiento, respeto y apertura a la convivencia con las distintas culturas que están presentes en nuestra aula, centro o barrio.</p> <p>-Fomentar la reflexión individual y el trabajo en equipo.</p>		
30 de Abril	<p>• Nuevas tecnologías: Pantallas sanas.</p> <p>• Actividades relacionadas con el uso correcto y sin abuso de las nuevas tecnologías con las que los jóvenes están más en contacto hoy en día.</p>	<p>- Usar correctamente y no de forma abusiva cualquier tipo de pantallas: televisión, videojuegos, ordenadores, móviles...</p>	<p>Tutor/a: En el aula. Actividad colectiva. Reflexión individualizada sobre el uso.</p>	<p>Materiales del departamento de orientación. Programa “Pantallas Sanas” del Gobierno de Aragón</p>
7 de Mayo	<p>• Problemas actuales de la humanidad: ¿Qué pasa en el mundo?</p> <p>Actividad con prensa o telediarios para apreciar cuáles son los principales problemas que afectan a la humanidad. ¿Qué alternativas hay que podamos señalar entre todos?</p>	<p>-Analizar, valorar y reflexionar sobre los problemas actuales del mundo mediante las noticias de los diferentes medios de comunicación.</p>	<p>Tutor/a: en el aula de clase. Realización colectiva. Técnica del debate.</p>	<p>Materiales: documentales como “Informe Semanal”, prensa, periódicos digitales.</p>
14 de Mayo	<p>• Violencia y resolución de conflictos entre iguales: Nos tratamos bien.</p> <p>Primera sesión.</p> <p>La Historia de Laura.</p> <p>Leer la historia en voz alta, contestar a las preguntas de forma individual y poner en común las respuestas y reflexionar sobre ello.</p>	<p>-Reflexionar acerca del trato a quién es diferente.</p> <p>-Reflexionar sobre las causas y consecuencias de la exclusión del grupo.</p> <p>-Ponerse en el lugar de otra persona.</p> <p>-Posicionarse ante una situación injusta y desvelar por qué no se actúa.</p>	<p>Tutor/a en el aula: trabajo individual y colectivo.</p>	<p>Ficha 1: “La historia de Laura”. Documento de la historia con las preguntas a contestar.</p>
21 de Mayo	<p>• Violencia y resolución de conflictos entre iguales: Nos tratamos bien.</p> <p>Segunda sesión:</p> <p>Relaciones con mis compañeros/as.</p>	<p>-Establecer relaciones equilibradas, respetuosas y solidarias con las demás personas en diferentes situaciones.</p> <p>-Apreciar la importancia de los valores básicos que</p>		<p>Entrega de la FICHA1. En ella se exponen diferentes situaciones de relaciones entre compañeros/as. Preguntas de</p>

	En grupos escogen una situación y la representan (role-play). Al final se buscan soluciones y se hacen unas preguntas de reflexión.	rigen la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos. -Desarrollar en el alumnado las conductas y habilidades que les permitan vivir libres de situaciones de acoso y violencia. -Elaborar un decálogo de convivencia para el aula. -Aprender a manejar los conflictos en parejas de adolescentes. -Ayudar a adquirir habilidades sociales y recursos, tanto para evitar conflictos, como para resolverlos o para detectar situaciones de riesgo. -Dar una visión más positiva y optimista de las relaciones humanas.		reflexión.
28 de Mayo	<p>• Violencia y resolución de conflictos entre iguales: <i>Nos tratamos bien.</i></p> <p>Tercera sesión.</p> <p>Por los buenos tratos.</p> <p>Ficha 1: son tres casos y tienen que leerlos. Y luego hacen una reflexión de los casos y se les dan unas preguntas a modo orientativo que aparecen en la ficha 2.</p>		Tutor/tutora en el aula: actividad individual al leer y grupal al reflexionar.	FICHA 1 y FICHA 2. Son casos y preguntas para la reflexión.
4 de Junio	<p>• Actividades de ocio y tiempo libre: <i>Llega el verano.</i></p> <p>Propuestas de actividades a realizar durante el verano por parte del profesor y de los alumnos. Información.</p>	<p>-Proponer actividades de ocio y tiempo libre para desarrollar en verano.</p> <p>-Entregar folletos informativos municipales y del Gobierno de Aragón.</p> <p>-Informar sobre becas para colonias o viajes.</p>	Tutor/a en el aula: actividad fundamentalmente grupal. Colaboración: departamento de orientación.	Carpeta de Información del Gobierno de Aragón sobre viajes y colonias para el estudio de idiomas.
11 de Junio	<p>• Evaluación de las sesiones: <i>Nuestra tutoría.</i></p> <p>Métodos cuantitativos: cuestionarios. Y Métodos cualitativos: debate/charla</p>	<p>-Valoración de la tutoría. - Evaluación de los resultados académicos del grupo.</p>	Tutor/a en el aula. Actividad grupal para hacer la evaluación.	Cuestionario del tutor. Departamento de orientación

Evaluación del PAT

Principales indicadores para la evaluación del **alumnado**:

- Grado de realización efectiva (temporalización) de las sesiones previamente programadas y grado de cumplimientos de los objetivos previstos.
- Grado de satisfacción del alumnado en función del contenido de las sesiones impartidas, duración y metodología de las mismas.
- Valoración del grado de aportación de los conocimientos recibidos y grado de previsión en relación a la aplicación de los mismos.
- Entrega de documentación, calidad e interés de la misma.
- Grado de satisfacción del alumnado en relación a la puesta en marcha de la acción tutorial, por éste.
- Relación entre tutor/a y su grupo y entre el grupo de alumnos/as (entre ellos).
- Temas propuestos para su inclusión en próximas sesiones de tutoría.
- Propuestas de mejora: aciertos encontrados y cambios a introducir.

Principales indicadores para la evaluación de la acción tutorial que se pasará al **profesor- tutor**:

- Grado de realización efectiva (temporalización) de las sesiones efectivamente programadas y cumplimiento de objetivos.
- Grado de dificultades encontradas durante el desarrollo de las sesiones y grado de dominio de la sesión impartida.
- Grado de interés demostrado por el alumno y grado de participación del mismo- si la sesión la requiriese-.
- Grado de satisfacción del tutor en el desempeño de la acción tutorial.
- Temas propuestos (o a eliminar) para las próximas sesiones de tutoría.
- Propuestas de mejora: aciertos encontrados y cambios a introducir.
- Número de reuniones de coordinación celebradas y grado de cumplimiento de las reuniones que se habían programado.
- Número de documentos entregados y relación con las sesiones impartidas.

ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

ANEXO II

SESIÓN 1: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Sesión 1: Alimentación y nutrición

Objetivos:

- Realizar la medición pretratamiento.
- Reflexionar en grupo sobre los hábitos alimentarios.
- Proporcionar conocimientos sobre nutrición y alimentación saludables.
- Aprender los hábitos alimentarios correctos.

Dinámicas:

1. Cumplimentación de cuestionarios.
2. Encuesta dietética en grupo, 4 subgrupos.
3. Charla sobre alimentación y nutrición.
4. Cálculo del índice de masa corporal.
5. Falsos mitos.
6. Tarea para casa voluntaria: Búsqueda de información sobre los TCA.

1. Cumplimentación de cuestionarios (la corrección de estos nos servirá para la sesión 6 de evaluación del programa y para detectar algún caso de TCA)

- Cuestionario de Conocimientos de Nutrición (Ruiz y cols, 1998): de 10 ítems para medir conocimientos de nutrición: número de comidas al día, principios inmediatos que hay que comer más, tipo de alimentos que hay que comer menos o evitar, dónde están los hidratos de carbono, raciones semanales de pescado, huevo, composición de un desayuno adecuado, consumo de lácteos, frutas y verduras, agua y pan.

Con las respuestas correctas, puntúa sobre 10 en total.

- EAT-26 (a partir del EAT- 40 de Castro y cols, 1991): de 26 ítems con tres subescalas: dieta, bulimia y preocupación por la comida y control oral, para medir actitudes alimentarias.

La corrección consiste en dar 1 punto por cada respuesta valorada como “bastantes veces”, 2 puntos por cada ítem valorado como “casi siempre” y 3 puntos por cada ítem contestado como “siempre”. Se suma el total y se contrasta con la siguiente tabla:

Si ha puntuado...	El Trastorno de alimentación es...
24 y más	Probable/ alto riesgo
20- 23	Posible/ en riesgo
0- 19	Improbable

- Escala de Satisfacción Corporal (SCP) de 8 ítems (Gismero, 1996). Mide la aceptación que una persona tiene de su cuerpo. A mayores puntuaciones mayor nivel de satisfacción corporal. Puntúan 4 (“muy de acuerdo”) y 3, 2, 1 (“muy en desacuerdo”). Los ítems 6, 7 y 8 puntúan de forma opuesta, por lo que deben recodificarse las respuestas. La fiabilidad de la escala es de un alpha de cronbach de .75.

2. Encuesta dietética en grupo

Se forman 4 subgrupos aleatorios sin que los/as adolescentes elijan libremente su participación en uno determinado para evitar las exclusiones y las pandillas o grupos de amigos. Se entrega la Encuesta sobre alimentación al portavoz consensuado por cada grupo para que tome nota de las respuestas de sus compañeros/as a las preguntas: cuántas comidas haces al día, cuántas veces comes fuera de las comidas... Posteriormente se hace una puesta en común en gran grupo escribiendo en la pizarra por orden las contestaciones que ha recogido cada uno de los portavoces.

3. Charla sobre alimentación y nutrición

A partir de la experiencia de los/as adolescentes recogida en el trabajo grupal, se introduce la teoría y se aportan los conocimientos correctos para una alimentación saludable de forma breve y clara. Se explica la pirámide alimentaria para ver qué alimentos son los que más cantidad hay que comer y los que menos (en la base los alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan y cereales, y en el vértice las grasas, el alcohol, los dulces). Se recuerda que hay que hacer cinco comidas al día, evitando los picoteos entre horas, las chucherías, las calorías vacías; que el desayuno es importante porque aporta calorías cuando más las necesitamos para la actividad diaria (adecuar la ingesta a las necesidades energéticas); que el desayuno con el almuerzo es un 25% del volumen calórico total, la comida el 30%, la merienda el 15-20% y la cena el 25-30% .

4. Cálculo del IMC

Siguiendo las recomendaciones de la OMS, talla y peso son las medidas antropométricas básicas más accesibles que nos permiten hacer una valoración adecuada y rápida del estado nutricional y obtener el Índice de Masa Corporal, que por sí solo es un indicador nutricional válido, puede ser suficiente para valorar el estado nutricional de la persona, así como de su recuperación.

Se explica el concepto de IMC o Quetelet = peso en kgr/talla en m² y que hay un rango de pesos normales amplio para cada edad, sexo y talla. Tienen que realizar interpretaciones en función de los resultados obtenidos en el cálculo del IMC y compara sus resultados con la siguiente tabla:

Si tu IMC es...	Te encuentras...
Inferior a 18,5	Por debajo del peso
18,5- 24,9	Normal
25.0- 29,9	Sobrepeso
30,0 o más	Obeso

5. Falsos mitos

Con los mismos subgrupos, repartimos a cada grupo una hoja con un mito alimentario diferente:

- I. Lo que más hay que comer son las proteínas.
- II. El pan engorda.
- III. El agua en las comidas engorda.
- IV. Las dietas para adelgazar no son peligrosas.

Deben escribir las razones a favor y en contra de los mismos y explicarlas posteriormente al grupo grande mediante la figura del portavoz.

Conforme se expliquen cada uno de los mitos, vamos argumentando cuales son verdaderos o falsos y por qué:

- I. Lo que más hay que comer son las proteínas: las proteínas deben aportar sólo el 10-15% del volumen calórico total. Son los principios inmediatos que menos hay que comer. Luego los lípidos o grasa con un 30-35% y los hidratos de carbono los que más (un 50-55%).
- II. El pan engorda: el contenido calórico de 100 gramos de pan blanco (el que se consume habitualmente en España) es de unas 250 Kilocalorías. El pan lleva en

su composición un 33% de agua lo que le hace ser un alimento moderadamente calórico y además está muy bueno. Es un alimento del grupo de los cereales, una importante fuente de hidratos de carbono que son los principios inmediatos que más hay que comer (el 50-55% del volumen calórico total). Existe la creencia errónea que los hidratos de carbono engordan. Su valor calórico es de 4 kilocalorías por gramo, como el de las proteínas, mientras que el de las grasas es de 9 Kilocalorías por gramo. A igualdad de peso las grasas aportan más calorías.

- III. El agua en las comidas engorda: es sólo una de las ideas erróneas que acerca de las dietas de adelgazamiento circulan en la actualidad. El agua no tiene calorías y por tanto no engorda. Debe tomarse en cantidad abundante antes, durante y después de las comidas. Restringir el agua de bebida es algo censurable y peligroso. Los refrescos (que tanto gustan a los/as niños/as y adolescentes) sí tienen calorías. Un vaso de refresco es como tomarse cuatro terrones de azúcar. Las bebidas alcohólicas también contribuyen al suministro de energía (así un botellín de tercio de cerveza proporciona unas 130 kilocalorías). El alcohol junto con los aceites, grasas, sal y dulces está en la punta de la pirámide alimentaria (lo que menos hay que comer).
- IV. Las dietas para adelgazar no son peligrosas: el hacer dieta es el predictor más importante para la aparición de nuevos trastornos alimentarios. Las dietas muy estrictas causan problemas de salud. Circulan muchas dietas absurdas, incompletas y desequilibradas que son un serio riesgo para la salud. Un ejemplo de dieta muy actual y que además está relacionada con el mito 2, puesto que es una dieta hiperproteica, es la “*dieta Dukan*”. A pesar de su rapidez en la pérdida de peso se ha comprobado que causa muchos daños a la salud e incluso el Ministerio de Sanidad y de la Agencia de Seguridad Alimentaria Francesa que la califican de método peligroso. A su vez, en marzo de 2011, Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AED-N) publicaba su *Estudio y Posicionamiento sobre el Método Dukan*, “El método del Sr. Dukan es fraudulento e ilegal, no sirve para adelgazar y supone un riesgo para la salud pública”. Por ello, ponerse a régimen debe ser recomendado y controlado por un médico.

6. Búsqueda de información sobre los TCA.

Como cierre de la sesión 1, les proponemos de forma voluntaria la búsqueda de información sobre los TCA para traer en la próxima clase.

Cuestionario de Conocimientos de nutrición

Centro: Curso:
 Edad: Fecha de nacimiento:
 Peso actual: Estatura:

INSTRUCCIONES: Este cuestionario mide distintas actitudes, sentimientos y conductas. Algunas preguntas se refieren a la comida y la conducta de comer. Otras a lo que piensas y sientes sobre ti mismo/a. NO HAY RESPUESTAS ACERTADAS O EQUIVOCADAS. INTENTA SER MUY SINCERO/A EN LAS RESPUESTAS. LO QUE AQUÍ DIGAS ES TOTALMENTE CONFIDENCIAL. Lee cada pregunta y marca el cuadrado situado en la columna que mejor se adapte a tu caso. Responde cuidadosamente cada pregunta. Gracias.

NUTRICION

1. *¿Cuántas comidas deben hacerse al día?*
 - ☐ Cinco: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
 - ☐ Tres: desayuno, comida y cena.
 - ☐ Con hacer una comida principal es suficiente.
 - ☐ Dos: comida y cena.
 - ☐ Ninguna de las anteriores.
2. *¿Qué tipo de principios inmediatos (alimentos) es el que hay que comer más?*
 - ☐ Hidratos de carbono.
 - ☐ Proteínas.
 - ☐ Grasas.
 - ☐ Vitaminas.
 - ☐ Ninguna de las anteriores.
3. *¿Qué tipo de alimentos es el que hay que comer menos o evitar?*
 - ☐ Hidratos de carbono.
 - ☐ Proteínas.
 - ☐ Grasas.
 - ☐ Alcohol, aceites y dulces (chucherías).
 - ☐ Ninguna de las anteriores.
4. *Los hidratos de carbono están en...*
 - ☐ Carne magra, pescado, pollo.
 - ☐ Huevo.
 - ☐ Aceites y mantequilla.
 - ☐ Pan, patatas, pasta, cereales.
 - ☐ Ninguna de las anteriores.
5. *A la semana hay que comer...*
 - ☐ Con frecuencia refrescos de naranja, limón, cola.
 - ☐ Huevo todos los días.
 - ☐ Hay que tomar pocas legumbres.
 - ☐ Cuatro veces huevo y cuatro veces pescado.
 - ☐ Ninguna de las anteriores.
6. *El desayuno debe consistir en...*
 - ☐ Leche, pan, galletas o cereales y fruta.
 - ☐ No hace falta hacerlo.
 - ☐ Es sólo para mayores.
 - ☐ Basta con un vaso de leche al levantarse.
 - ☐ Una pieza de fruta.
7. *Los productos lácteos (leche, yogur, queso)...*
 - ☐ Son perjudiciales para la salud.
 - ☐ Engordan.
 - ☐ Son vegetales.
 - ☐ Van mal para los huesos.
 - ☐ Son de consumo diario.
8. *Las frutas y verduras han de tomarse...*
 - ☐ Con poca frecuencia.
 - ☐ Lo menos posible, pues son de mal sabor.
 - ☐ Sin lavar.
 - ☐ Varias veces al día.
 - ☐ Con cuidado porque pueden ser peligrosas.
9. *El agua ha de tomarse...*
 - ☐ Antes de las comidas.
 - ☐ Después de las comidas.
 - ☐ Durante las comidas.
 - ☐ Poca porque engorda.
 - ☐ A cualquier hora.
10. *El pan ha de tomarse...*
 - ☐ Poca porque engorda.
 - ☐ Todos los días.
 - ☐ Blanco.
 - ☐ De molde.
 - ☐ Ninguna de las anteriores.

EAT-26

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1. Me da mucho miedo pesar demasiado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Procuro no comer aunque tenga hambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me preocupo mucho por la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A veces me he «atrachado» de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Corto mis alimentos en trozos pequeños	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (p. ej., pan, arroz, patatas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Noto que los demás preferirían que yo comiese más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vomito después de haber comido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me siento muy culpable después de comer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me preocupa el deseo de estar más delgado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hago mucho ejercicio para quemar calorías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tardo en comer más que las otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Procuro no comer alimentos con azúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Como alimentos de régimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Siento que los alimentos controlan mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Me controlo en las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Noto que los demás me presionan para que coma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Me siento incómodo/a después de comer dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Me comprometo a hacer régimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Me gusta sentir el estómago vacío	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Tengo ganas de vomitar después de las comidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de satisfacción personal

	MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
1. Siento que mi cuerpo a veces me limita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me gustaría poder cambiar algunas partes de mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Creo que soy bastante feo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me siento más seguro vestido que en bañador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nadie podría enamorarse de mí por mi aspecto físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me gusta mi aspecto físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Me gusta que me miren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me gusta mirarme en el espejo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Encuesta sobre alimentación

1.- ¿Cuántas comidas haces al día?

- ☐ Desayuno
- ☐ Almuerzo
- ☐ Comida
- ☐ Merienda
- ☐ Cena

2.- ¿Cuántas veces al día comes algo fuera de las comidas?

- ☐ Nunca
- ☐ 1 ó 2 veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo los días de fiesta

3.- ¿Cuáles son tus alimentos favoritos?

- 1º _____
- 2º _____
- 3º _____
- 4º _____
- 5º _____

4.- ¿Qué alimentos te gustan menos?

- 1º _____
- 2º _____
- 3º _____
- 4º _____
- 5º _____

5.- ¿Te obligan a comer estas comidas que no te gustan?

- ☐ Siempre
- ☐ Alguna vez
- ☐ Nunca

6.- Señala entre estos alimentos los que tomas habitualmente:

- ☐ Ensaladas
- ☐ Verduras
- ☐ Legumbres
- ☐ Arroz
- ☐ Macarrones, espaguetis, canelones ...
- ☐ Sopas
- ☐ Huevos
- ☐ Pollo
- ☐ Carne de cerdo
- ☐ Salchichas, hamburguesas
- ☐ Carne de cordero
- ☐ Carne de ternasco
- ☐ Pescado
- ☐ Fruta
- ☐ Postres dulces
- ☐ Leche y derivados
- ☐ Frutos secos
- ☐ Embutidos: chorizo ...
- ☐ Cereales
- ☐ _____
- ☐ _____

7.- ¿Tomas las mismas comidas que las personas adultas de tu familia?

- ☐ Siempre
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

8.- Señala la hora aproximada de las principales comidas que haces:

Desayuno:

Almuerzo:

Comida:

Merienda:

Cena:

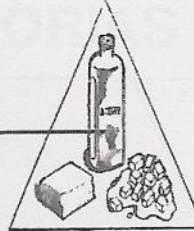
9.-En casa, ¿coméis todos a la misma hora?

- ☐ Siempre
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

Pirámide alimentaria

Grasas, aceites, azúcar: restringidos a un mínimo

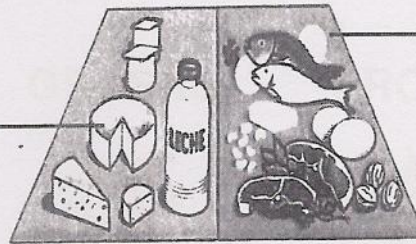
- Grasa (natural o añadida)
- Azúcar (añadido)



Carne, volatería, pescado, legumbres secas, huevos, nueces y similares (2 ó 3 porciones)

Leche, yogurt y queso (2 ó 3 porciones)

- 1 taza de leche o yogurt
- 50 g. de queso natural
- 60 g. de queso procesado



- 60-90 g. carne magra volatería o pescado
- 1/2 taza judías secas
- 1 huevo, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, cuentan como 30 g. de carne magra

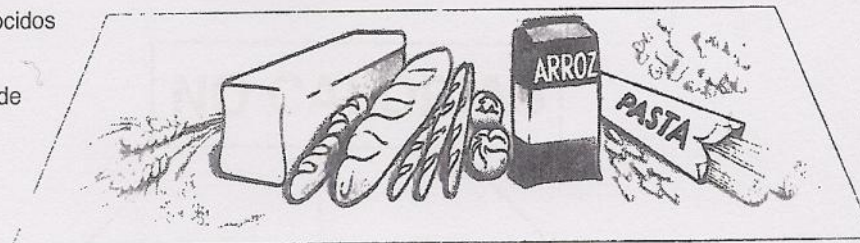
Verduras (3-5 porciones)

- 1 taza de ensalada verde cruda
- 1/2 taza de otros vegetales cocidos o cortados
- 3/4 de taza de un jugo vegetal



Fruta (2 ó 3 porciones)

- Manzana, plátano o naranja
- 1/2 taza de macedonia
- 3/4 taza zumo de fruta



Granos, cereales, pan, arroz y pasta (6-11 porciones). En la pirámide una porción equivale:

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| • 1/2 taza de arroz cocido | • 30 g. de cereales | • 2 magdalenas o 1 muffin |
| • 1/2 taza de pasta cocida | • 1 rebanada de pan | • 3-4 galletas |
| • 1/2 taza de cereal cocido | • 1/2 rebanada de pan de payés | |

ANEXO III

SESIÓN 2: TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Sesión 2: Trastornos de la Conducta Alimentaria

Objetivos:

- Conocer los principales trastornos de la alimentación: Anorexia, Bulimia y Alimentación Compulsiva.
- Sensibilizar a los alumnos en los trastornos de la alimentación.
- Experimentar y reflexionar sobre un caso real de Anorexia Nerviosa.

Dinámicas:

1. Charla sobre la Anorexia, Bulimia y Alimentación Compulsiva.
2. Vídeo de un documental sobre un caso real de Anorexia Nerviosa “ *Diario de una Anoréxica*”
3. Reflexión, crítica y debate sobre el vídeo.

1. Charla sobre los TCA: Anorexia, Bulimia y Alimentación Compulsiva.

Recogemos el material traído por los alumnos sobre los TCA y les animamos a exponer al resto de la clase, de forma breve y sencilla, los conocimientos que han obtenido. Después se les entregará unas hojas informativas sobre los tres trastornos a cerca de qué son, quienes las padecen, causas, manifestaciones, síntomas, consecuencias, qué hacer ante un caso, tratamiento y pronóstico. Y se les va explicando los aspectos más importantes de cada punto conforme a las hojas.

2. Vídeo de un documental sobre un caso real de Anorexia Nerviosa “*Diario de una Anoréxica*”

Parte II: Episodios de bulimia <http://youtu.be/MeSCVOC7rNA>

- Pequeñas imágenes del documental y entrevista donde se le ve recuperada:

<http://youtu.be/EIAEMKZeffE>

La protagonista del documental es una joven francesa, estudiante de derecho, que nos muestra, de forma desgarradora, lo terrible que resulta vivir con estos desordenes alimenticios. Un duro testimonio que podemos ver a través de seis fragmentos, en los que Chloe nos cuenta en primera persona como es su día a día. Una historia conmovedora y dolorosa, sobre una enfermedad que cada vez es más común, que provoca un sufrimiento enorme a los enfermos y a sus familiares. Lejos del morbo y la frivolidad, este manifiesto nos acerca a lo que siente una anoréxica, cómo son sus crisis,

a que tiene miedo y como es la lucha con el monstruo interior que la domina. Además es un ejemplo de superación pues hoy en día está rehabilitada.

Es un documental muy duro en el que vamos a mostrar las partes que puedan herir menos la sensibilidad de los alumnos, sin alejarnos de la dura realidad que padecen las personas con esta enfermedad. Luego mostraremos otro vídeo en el que se le puede ver recuperada en una entrevista.

Después del vídeo, se estimulará a la clase a la reflexión y crítica sobre esta enfermedad, como por ejemplo: impresiones sobre la enfermedad, emociones surgidas tras el documental, enfrentamiento de los comportamientos e ideas de la protagonista, posibilidades de recuperación de estos enfermos...

ANEXO IV

SESIÓN 3:

IMAGEN CORPORAL–SEXUALIDAD– CRÍTICA DEL MODELO ESTÉTICO

Sesión 3: Imagen corporal–Sexualidad–Crítica del modelo estético

Objetivos:

- Proporcionar un modelo estético corporal más adecuado frente al culto a la delgadez.
- Aprender a aceptar las diferencias también en el caso de la imagen corporal, la figura.
- Aumentar la aceptación de la propia imagen corporal.
- Desarrollar y juzgar los prejuicios frente a la gordura.
- Comprender y saber orientar de manera constructiva la presión de los medios de comunicación respecto de la figura corporal de moda.

Dinámicas:

1. Dibujo de figura humana “ideal”.
2. Juego de papeles o roles “el gordito”: role-play
3. Imágenes de publicidad con crítica.

1. Dibujo de figura humana “ideal”

Se reparte un folio a cada participante para que dibujen la figura ideal para su mismo sexo: Chica si es mujer y chico si es varón.

Después de que hayan terminado, se recogen y se vuelven a repartir desordenados, con la intención de que les toque uno distinto al suyo. Cada uno deberá analizar el dibujo que le ha tocado, diciendo en voz alta su punto de vista.

El tutor interviene y les hace reflexionar, sobre todo con los dibujos que muestren un modelo tubular (sin diferencia entre hombros, cadera y cintura), o andrógino (mujeres con hombros y caderas de varón). Para ello se lanzarán preguntas: ¿Qué os parece este dibujo?, ¿Los hombros y las caderas tienen que estar a la misma altura?, ¿Sí le tapamos la cabeza se distingue si es chico o chica?

Posteriormente se les muestra las imágenes de los modelos corporales correctos y se les indica que los hombres deben tener los hombros más anchos que la cintura y caderas. Serían como la punta de una lanza, con el tórax triangular. Las mujeres más caderas y los hombros estrechos con formas redondeadas, curvas, no rectas. Recordarían a un ánfora o jarrón” y se les explica que “Cada persona tiene su propia figura y debe

aceptarla sin angustiarse ni intentar alcanzar un tipo ideal de delgadez tan irreal como poco saludable”.

2. Juego de papeles o roles “el gordito”

Se divide al grupo en 5 subgrupos y se reparte a cada uno de los mismos un personaje (tarjeta) para que el portavoz que elijan lo represente después para el gran grupo.

Los componentes de cada subgrupo deberán ayudar al portavoz a prepararlo, dándole ideas para que lo represente y se meta de verdad en su papel.

Los papeles se repartirán en tarjetas a cada subgrupo y son éstos:

Tarjeta 1. Pepe “el gordito”: le sobran kilos pero es un chico normal, simpático, que no saca malas notas y al que le gusta divertirse como al que más. Le propone a Juancho jugar en su equipo de fútbol pero este le rechaza. Le dice a Juanma que si van al cine pero este no quiere que le vean con un gordo que puede perder popularidad. Anita, la chica que le gusta, le dice que no cuando le propone quedar para salir a dar una vuelta por que no es su tipo. Javi su amigo le propone jugar al baloncesto y se van al cine juntos.

Tarjeta 2. Javi, su amigo: le propone a Pepe “El gordito” jugar con su equipo de baloncesto para aprovechar su fuerza .Se va al cine con Pepe el día del espectador, aunque Juanma no venga, porque se lo pasan muy bien juntos. Una vez allí le dice que a Susana le gusta Pepe.

Tarjeta 3. Juancho, el “futbolero”: es un forofo del deporte. Demasiado competitivo, no disfruta si no gana. No quiere a Pepe “El gordito” en su equipo de fútbol porque Pepe es lento corriendo y así no se puede ganar partidos.

Tarjeta 4. Juanma, “el popular”: no quiere ir con Pepe “El gordito”. No quiere que le vean con un gordo por cree que puede perder popularidad y dejar de ser “super güay”.

Tarjeta 5. Anita: le gusta a Pepe “El gordito” que le pide salir. Ella le dice que no cuando le propone quedar para salir a dar una vuelta por que no es su tipo. A ella le va más Fran.

Después de prepararlo, pasan los cinco portavoces y representan la historia. Seguidamente se plantea un debate en gran grupo analizando los motivos por los que se rechaza al protagonista.

Una estrategia interesante es preguntar a los actores cómo se han sentido, ya que siempre que se implica uno emocionalmente y se movilizan sentimientos personales,

como ocurre en el juego de roles, es conveniente preguntar por sus sentimientos y hacer una labor de comprensión, apoyo y contención.

Una posible dificultad es encontrarnos en el grupo con un adolescente obeso. Sus sentimientos se moverán más y serán más fuertes pues la identificación será mayor con el caso planteado. Es preciso tenerlo en cuenta e insistir en que si alguien se encuentra mal, lo que es posible al emplear técnicas que son movilizadoras de emociones, lo diga. Dar la posibilidad, si lo prefieren, de hablar en privado, con el tutor u orientador del centro. Resaltar los aspectos positivos de la tolerancia, la aceptación de la diversidad y lo superficial de los prejuicios por el físico. Recaltar que lo que importa son otros valores personales más allá de la apariencia. Si se explican las cosas, y se toman estas precauciones, este juego de roles puede resultar muy beneficioso, especialmente a los/as adolescentes obesos.

3. Imágenes de publicidad con crítica

Mostramos vídeos sobre la publicidad en la televisión e imágenes de revistas y cómo pueden afectar, entre otros factores, a padecer TCA, debido a la utilización de modelos excesivamente delgadas, y a la información engañosa del producto para fines comerciales. Se trata de realizar una crítica de la cultura del cuerpo que vive nuestra sociedad.

Ponemos un vídeo de presentación sobre la publicidad y su influencia en los TCA (<http://youtu.be/VexkvDWRsrs>), y otro de publicidad en contra de los TCA (<http://youtu.be/JiCtVCS0zfo>).

Repartimos por subgrupos las fotografías sacadas de revistas que aparecen a continuación, con la opción también de llevar revistas y que busquen aquellos anuncios que a su juicio consideran que resaltan una imagen corporal de moda. Los que hemos seleccionado, no sólo son anuncios publicitarios sino también imágenes del modelo estético que aparecen en las revistas como pasarelas y noticias actuales como la ganadora de un concurso de belleza (2011) con problemas claros de alimentación. También, hemos seleccionado anuncios publicitarios en contra de los cánones de belleza actuales y de los TCA.

Deben elegir las que les parezcan más interesantes y analizarlas para posteriormente exponer su opinión al grupo. Para ello, completan la siguiente tabla sobre el análisis crítico de anuncios publicitarios:

ANÁLISIS CRÍTICO DE ANUNCIOS PUBLICITARIOS

ANÁLISIS OBJETIVO. ¿Qué vemos?

Nombre del producto/ marca:

Eslogan:

Descripción del producto y de sus destinatarios:

Descripción objetiva de las imágenes: objetos, personajes (y sus gestos), escenarios.

Texto escrito: contenido, personas y tiempos verbales, tipo de letra...

ANÁLISIS SUBJETIVO. ¿Qué nos sugiere?

Impacto del anuncio. ¿Nos gusta? ¿Qué es lo que más nos gusta o disgusta? ¿Resulta creativo? ¿Cuáles son los aspectos más impactantes? ¿Se recuerda el eslogan?

Presentación del producto: cualidades destacadas, aspectos omitidos; grado de veracidad.

Público al que se dirige: género, nivel sociocultural, edad, ideología...

Valores que se utilizan como reclamo: belleza, éxito social, delgadez, salud... ¿Se establecen relaciones causa- efecto con el producto?

Función que realiza el texto escrito: expresión básica del mensaje, refuerzo del mensaje icónico, contraste...

Recursos estilísticos y tecnicismos utilizados. ¿Qué función realizan?

Estrategia comunicativo- persuasiva. ¿Cómo capta la atención (personajes conocidos, repetición, sorpresa...)? ¿Pretende convencer razonadamente o seducir?

A continuación, se hace una reflexión en grupo sobre:

- La preocupación que sienten muchas personas por no coincidir con la “figura ideal”.
- La repetición de mensajes e imágenes con cuerpos delgados puede llegar a obsesionar a algunas personas.
- El no tener o poder alcanzar esos cánones de belleza puede producir frustración y sufrimiento en algunas personas.
- La relación entre triunfo, éxito social, poder, prestigio, seducción, etc. y delgadez.

En el caso de que no diera tiempo se utilizará parte de la siguiente sesión.

Recortes publicitarios de revistas



Publicidad de un Ferrari



**Publicidad de una conocida
Marca de ropa interior de hombre.**



**Portada de una revista
De hombres.**



Publicidad de la empresa textil Dolce & Galbana.



Publicidad de una empresa textil conocida.



Portadas de la revista de mujer: Vogue



Publicidad Ralph Lauren: imagen retocada y real de la modelo.



Publicidad de una conocida firma de lencería.



Ganadora este año, de un concurso de belleza(medidas 81-64-86)



Publicidad de productos para la mujer

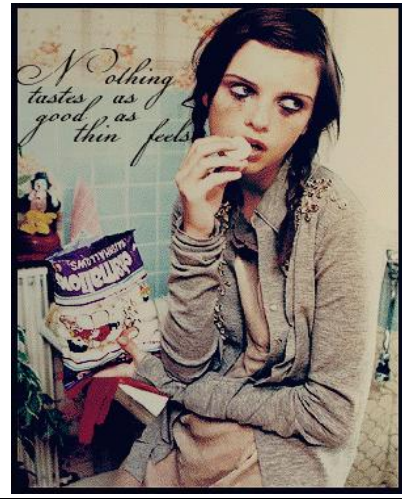


Famosas que suelen aparecer en las revistas.



Modelos de pasarela

--- Anuncios Publicitarios contra los TCA y a favor del modelo estético real---



Eslogan: "Belleza real"

Anuncio publicitario de dove para la mujer real

ANEXO V

SESIÓN 4: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Sesión 4: Autoconcepto–Autoestima

Objetivos:

- Mejorar el autoconcepto y autovaloración.
- Aprender a reconocer las propias cualidades a través de la reflexión y los mensajes de los demás.
- Tomar conciencia de las cualidades y logros de los que poder sentirse orgulloso.

Dinámicas:

1. Árbol de mi autoestima.
2. Dibujo de las tortugas.
3. Espejo mágico
4. Caricias interpersonales

1. Árbol de mi autoestima

Se dividen en subgrupos, se entrega una hoja en blanco a cada participante y se les indica que la divida en dos columnas verticales de igual tamaño. En una columna deben colocar los “logros” o “éxitos”, metas alcanzadas, éxitos de mayor a menor importancia en la escuela, familia, amigos... En la otra sus “cualidades” físicas o corporales, espirituales o mentales. Cuando hayan terminado deben dibujar un árbol para que los participantes pongan su nombre encima y escriban los logros en los frutos y las cualidades en las raíces. Es importante que después contemplen al “Árbol de mi autoestima” durante unos minutos individualmente y escuchen lo que les transmite. Se les invita a que escriban un mensaje debajo del “Árbol de su autoestima”.

2. Dibujo de las tortugas

Explicamos la teoría de la autoestima con la ayuda del dibujo de dos tortugas que se muestra a continuación. Se comienza preguntando a los participantes su punto de vista, qué les parece, qué representa... para posteriormente explicar y analizar el concepto de autoestima:

“La autoestima es una evaluación de uno mismo. Un cociente, relación o razón entre el éxito que alcanzamos en las actividades, actuaciones vitales y las expectativas que tenemos sobre ellas”. “Es una evaluación, una nota que nos ponemos a nosotros mismos. Expresa una actitud de aprobación o de rechazo”.

Se escribe en la pizarra la fórmula de JAMES.

William JAMES

Autoestima = Éxito (lo que uno consigue) / Expectativas (lo que uno espera).

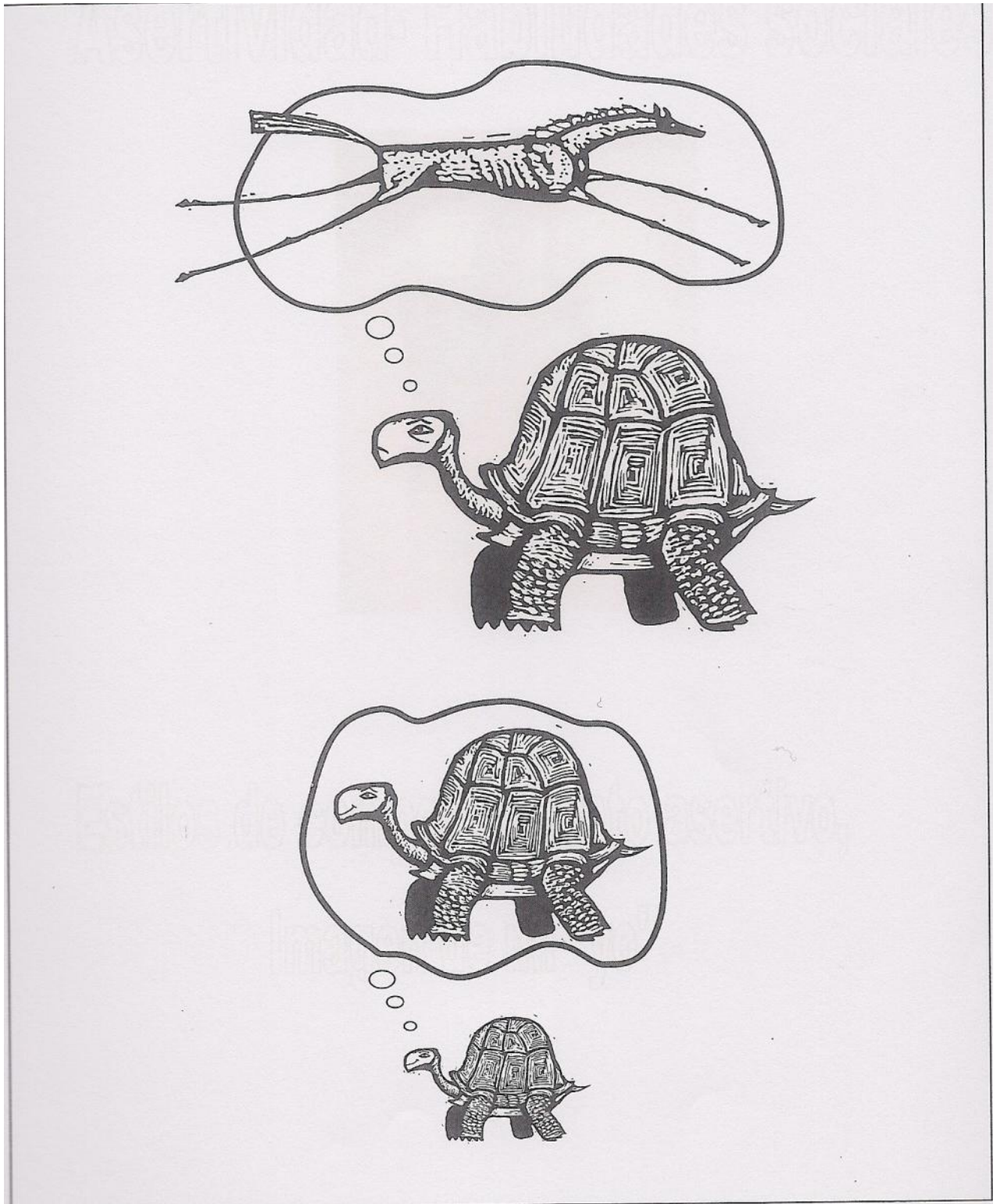
Se explica que en el dibujo aparece una tortuga pequeña que parece alegre, segura de sí misma. Está pensando en llegar a ser más grande y sus ambiciones son realistas, adecuadas a lo que puede llegar a ser cuando crezca. Su autoestima está bien, está contenta consigo misma. También se ve una tortuga mucho más grande con cara tristonera. Es una gran tortuga pero sueña con algo inalcanzable: correr como un caballo. No puede lograr ese éxito pues sus expectativas son excesivas, lo que espera de sí misma es demasiado y por eso sufre, su autoestima es baja, no se acepta a sí misma. Y es que una tortuga debe ser una tortuga, una estupenda tortuga, una magnífica tortuga, pero no tiene porque ser un caballo.

3. Espejo mágico

El grupo está de pie en círculo y se les pasa un espejo imaginario, explicándoles que es de Blancanieves y que sí se contemplan en él les responde a la siguiente pregunta: *Espejito mágico ¿qué es lo que más te gusta de mí?* El adolescente se responde en voz alta con una cualidad física o espiritual: *“Lo que más me gusta de tí es...”* y pasa el espejo imaginario al compañero de grupo de la derecha. Si no le salen las palabras se le anima hasta que le salgan *“Es un espejo mágico y siempre responde”*. Después hacemos una puesta en común de cómo se han sentido.

4. “Caricias” interpersonales

Siguiendo un poco con la dinámica anterior, pero referida a los demás, se dividen en subgrupos y dicen una cualidad física que les guste del compañero de la izquierda (ej.: me gustan sus ojos) y una psíquica o espiritual del de la derecha (ej.: es simpático). Se les explica que conviene acostumbrarnos a decir a los/as demás lo que nos gusta de ellos/as, qué cosas buenas tienen, ya que todos/as tenemos cosas buenas y nos gusta que nos lo digan de vez en cuando. Después hacer puesta en común de cómo se han sentido.



ANEXO VI

SESIÓN 5: ASERTIVIDAD–HABILIDADES SOCIALES

Sesión 5: Asertividad–Habilidades Sociales

Objetivos:

- Aprender a relacionarse de forma más hábil y eficaz con los demás.
- Desarrollar estrategias personales para favorecer la asertividad.
- Aprender a ser más asertivo frente a los mensajes exteriores de la sociedad, publicidad.
- Adquirir seguridad en sí mismo.

Dinámicas:

1. Escucha activa. Defensa de derechos.
2. Compartir “piropos”.
3. Imagen de mi “yo”.

1. Escucha activa. Defensa de derechos.

Se forman parejas, siendo en total para este grupo 10 parejas. Se explica que se va a utilizar un ejercicio consistente en utilizar formas de comportamiento o de expresión que permitan defender los propios derechos y dar opiniones, de manera asertiva. Se les entrega un juego de 15 tarjetas, donde se reparten al azar a uno de los componentes de cada pareja. Y este debe representar la situación correspondiente a lo que pone en la tarjeta. Primero lo realiza un miembro de la pareja y luego se vuelven a repartir al azar las tarjetas para que también lo represente el otro miembro.

Listado de opciones. (tarjetas)

*Solicitar...

- 1.- ...que un profesor explique algo que no has entendido.
- 2.- ...a un compañero/a que te devuelva los apuntes.
- 3.- ...al dependiente que te cambien un libro en la tienda porque está mal encuadernado.
- 4.- ...que te ayude un compañero/a que conoces poco a realizar un ejercicio complejo.
- 5.- ...que un compañero/a te aclare por qué no trajo la parte convenida del trabajo.
- 6.- ...que un compañero/a te aclare por qué no paga una parte de lo consumido.
- 7.- ...que un amigo/a te devuelva un objeto que has prestado.
- 8.- ...que tu padre te permita expresar una opinión.
- 9.- ...a tu madre que puedas vestirti según tus gustos.
- 10.- ...a tu amigo/a tiempo para tomar una decisión o retrasarla para más tarde.

11.- ...a un compañero/a que te traten igual que a otros miembros del grupo y no te discriminen.

12.- ...que te presten un libro porque crees que es interesante, aunque sea de adultos. (realizar preferentemente con el profesor o un adulto.)

13.- ...que te expliquen que quiere decir un anuncio, una película o una narración, aunque te digan que no es para tu edad. (realizar preferentemente con el profesor o con un adulto).

14.- ...al profesor de gimnasia descanso, porque estás cansado.

*Negarse...

15.- ...a tu madre a hacer un recado, porque no tienes tiempo y debes acudir a otro lugar.

Se comenta por parejas las dificultades en la defensa de derechos. Se da un tiempo prudencial y se cambian de pareja.

2. Compartir “piropos”

Después de la dinámica de escucha activa anterior, pero siguiendo con el planteamiento de las parejas, se hace un cumplido o elogio sincero, verdadero y en segunda persona, de alguna conducta, apariencia o pertenencia, cualidad física, aspecto estético, su peinado, su ropa que les guste de la persona que tienen enfrente. Lo deben expresar en términos de sentimientos personales: Me gusta..., en vez de términos absolutos o hechos, eres... Y luego se pasa al intercambio de parejas, para abarcar más personas en éste análisis. Se les explica que los piropos deben ser sinceros. Se contesta con un, gracias y no es preciso contestar a un elogio con otro si no nos sale espontáneamente. No hay nada peor que un falso cumplido. Basta con agradecerlo y así al dar las gracias, reforzaremos la conducta del que nos elogia y será más fácil que nos vuelva a piropear. Es importante para mejorar nuestra afirmación, nuestra autoestima y la de los demás. Debemos acostumbrarnos a elogiar lo bueno de los que nos rodean.

3. Imagen de mi “yo”

Se trabaja en subgrupos de cinco. Se introduce la teoría sobre la asertividad en 10 minutos con ayuda de una pizarra y con fotocopias que explican los tres estilos de comportamiento: agresivo, pasivo y asertivo.

“Asertividad es la capacidad de hacer valer la propia opinión ante los demás, es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”. “Nos sirve para relacionarnos de forma eficaz y hábil

con los demás”. “Hay tres estilos de diálogo, comportamiento: asertivo, pasivo y agresivo”.

Después, se pasa a leer en voz alta un ejemplo de asertividad:

Compraste ayer unos zapatos y hoy ya tienen la suela despegada. Quisieras cambiar los zapatos. Vas a la tienda donde los compraste y le cuentas el problema al dependiente. Este te dice que es muy fácil arreglarlo y que lo puedes hacer tú mismo/a en casa.

Tú le contestas:

- 1. Bueno, está bien, supongo. ¡Hasta luego!.*
- 2. Cámbiamelo ahora mismo. ¡Es que te has creído que soy un zapatero! Y no vuelvas a engañarme, ni se te ocurra.*
- 3. Es posible, pero preferiría que me los cambiases. Quisiera otro par de zapatos.*

Tras leerles el ejemplo se pregunta cuál sería la conducta agresiva, asertiva, pasiva y por qué. Posteriormente repartimos la hoja con los monigotes que aparece a continuación (Fuente: Jiménez, 1991). Para que observen y digan con quién se identifican, con qué número y por qué.

ESTILOS DE COMPORTAMIENTO ASERTIVO:

Estilo agresivo (puede conseguir lo que quiere, pero puede estropear la relación):

Lo que expresa	Mensaje verbal	Mensaje no verbal	Efectos
Sólo yo soy importante	Lo digo yo y punto	Tono de voz elevada	Conflictos en relaciones
Sólo yo lo merezco	Lo que tienes que hacer es	Gestos agresivos	Pierde ocasiones
Lo tuyo no cuenta	Insultos, amenaza Humillación	Discurso acelerado	Soledad

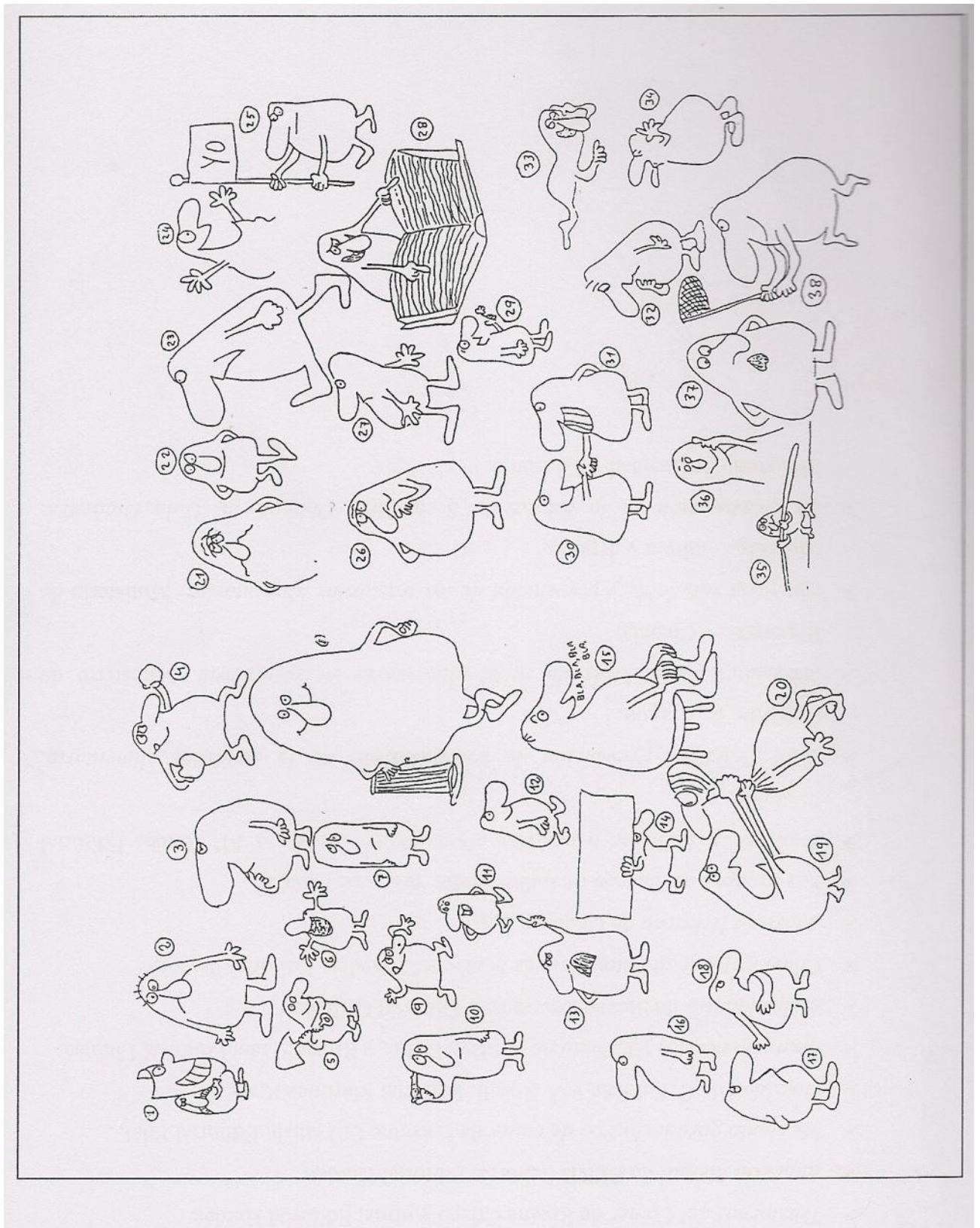
Estilo pasivo (no consigue defender sus derechos, le pisan):

Lo que expresa	Mensaje verbal	Mensaje no verbal	Efectos
Yo no cuento	Lo que tú digas	Voz baja	Infravaloración
Puedes aprovecharte de mí	Te importaría si...	Risa nerviosa	Servilismo
Tú eres superior	No sé qué decirte	Mirada huidiza	Ni se respeta ni le respetan

Estilo asertivo (consigue afirmar sus derechos y mantener la relación) :

Lo que expresa	Mensaje verbal	Mensaje no verbal	Efectos
Esto es lo que pienso	Cómo podemos resolverlo	Fluidez en el habla	Resuelve problemas
Esto es lo que siento	Este criterio parece correcto	Respeto espacio personal	Autosatisfacción
Así veo yo las cosas	Qué piensas de...	Armonía en los gestos	Buenas relaciones

(Fuente: Fuertes, Martínez, Daroca , De la Gándara, 1997)



ANEXO VII

SESIÓN 6: MEDIDAS POS- PROGRAMA Y EVALUACIÓN

Sesión 6: Medidas pos-programa y evaluación

Objetivo:

Evaluar el impacto, los resultados y el desarrollo de todas las sesiones del taller.

Dinámicas:

1. Cuestionarios.
2. Debate.

1. Cuestionarios

Repartir los cuestionarios del principio de las sesiones pero nuevos (cuestionario de nutrición, el EAT- 26 y el de la escala de satisfacción personal). Se trata de comparar con las contestaciones del primer día y ver si se han modificado.

2. Debate

Se plantean las siguientes preguntas en gran grupo para que las contesten de forma voluntaria, en voz alta; o bien de forma individual, escrita.

- ¿Qué te ha gustado más del programa?
- ¿Qué te ha gustado menos del programa?
- ¿Qué cambiarías?
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué has aprendido?

Con esta sesión tratamos de mejorar la programación futura aprendiendo de la experiencia realizada. Se busca que la evaluación sea útil, factible, ética y precisa. Y por lo tanto, en relación a estas dinámicas propuestas, en la evaluación de las sesiones vamos a utilizar métodos cuantitativos y cualitativos.

Evaluación del impacto y de resultados: con métodos cuantitativos: medición pretest y posttest de conocimientos y actitudes mediante los cuestionarios autoaplicados antes y después del taller, es decir, en la primera y sexta sesión. Para realizar la puntuación de estos, ya la hemos explicado en la sesión primera.

Evaluación del proceso: con métodos cualitativos mediante el debate con los alumnos.

**ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL
EMBARAZO ADOLESCENTE EN LA
CULTURA LATINOAMERICANA**

ANEXO VIII

**SESIÓN 1: SEXUALIDAD Y ALTERNATIVAS
AL MODELO “COITAL”**

Sesión 1:

➤ Nos presentamos

Tema: Presentación

Objetivos

- Presentar el esquema general del programa y a los responsables de impartirlo
- Facilitar la posibilidad de que reflexionen acerca de lo que les gustaría saber sobre sexualidad
- Conocer a los miembros del grupo por su nombre
- Iniciar la participación activa
- Aumentar la interacción con los alumnos
- Fomentar un buen clima en el aula

Duración

5- 10 minutos

Material

Folios, tarjetas y bolígrafos

Desarrollo

Presentación del equipo y de la sistemática general del programa. Cada uno de los responsables se presentará, y hablarán sobre las tres sesiones que van a ir realizando en las siguientes semanas y que la última sesión sólo se llevará a cabo con las chicas. También, se les hablará sobre el funcionamiento del “buzón de sugerencias” para que escriban en una tarjeta, que se les proporcionará junto con un sobre, aquello que les gustaría saber sobre la sexualidad. Deberán escribir sus preguntas de forma anónima como tarea para casa y traer las tarjetas en la próxima sesión las cuales, con el sobre cerrado, se introducirán en el buzón.

Seguidamente comenzamos con una actividad de presentación en el caso de que los responsables de realizar el programa no conozcan a los alumnos, por ejemplo a los tutores no les hará falta porque seguramente ya conozcan a la mayoría de ellos, en este caso pueden emplear más tiempo en las demás dinámicas. El procedimiento a seguir es una presentación seminormal, donde los alumnos doblarán medio folio por la mitad y en una de sus caras apuntarán sus nombres para posteriormente colocar el folio encima de la mesa de modo que quede visible el nombre del alumno.

➤ **Lluvia de ideas sobre sexualidad**

Tema: concepto de sexualidad

Objetivos

- Explorar el concepto de sexualidad que tiene el grupo
- Enmarcar la sexualidad en el Hecho Sexual Humano
- Analizar las diferentes funciones de la sexualidad dentro de la pareja
- Potenciar un clima de confianza

Duración

15- 20 minutos

Material

Pizarra

Desarrollo

Se pide al grupo que responda a tres preguntas sobre sexualidad y en función de ello se irán apuntando las respuestas en la pizarra y por último aquellas que serían correctas y que con nuestra ayuda van sacando los alumnos:

- ¿Dónde se da la sexualidad? ¿En qué parte de nuestro cuerpo la ubicas?

La mayoría de los adolescentes optan como único modelo sexual el coito y seguramente respondan que la sexualidad se ubica en los órganos sexuales. Se trata de hacerles ver que la sexualidad no sólo se ubica ahí sino que todo nuestro cuerpo proyecta sexualidad, que hay muchas partes susceptibles de provocar placer y que existen otras conductas sexuales como alternativas al coito por ejemplo el sexo oral, besos, caricias, etc.

- ¿Cuándo empieza y acaba la sexualidad?

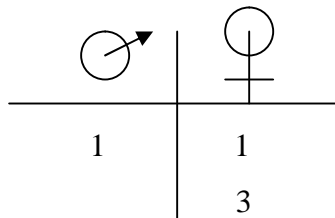
Muchos chicos y chicas responderán que la sexualidad sólo aparece durante la etapa de la juventud hasta la adultez temprana (alrededor de los 35 años). Se debe hacer hincapié que la sexualidad no sólo aparece durante la juventud o edad adulta sino también durante la vejez, y que otra cosa es la capacidad reproductiva donde en las mujeres desaparece a una cierta edad (alrededor de los 45 años) tras la menopausia mientras que los hombres siguen manteniendo esa capacidad reproductiva pero con una actividad menor que cuando tenían edades más tempranas.

- ¿Para qué sirve la sexualidad?

Entre todos y con ayuda de los mediadores del programa, irán diciendo las posibles funciones que tiene la sexualidad y el mediador las escribirá en la pizarra.

Estas funciones son tres:

1. Placer
2. Procreación
3. Comunicación



Después de definir brevemente cada una de estas funciones y pongo un ejemplo de ello a continuación*, dibujamos en la pizarra una tabla que separa a los chicos y chicas. Podemos poner los nombres o los símbolos de hombre y mujer, y comenzamos a reflexionar sobre las funciones que tiene para cada uno de la pareja mantener relaciones sexuales con el otro. Y en el caso de que en cada miembro las funciones sean diferentes debemos hacer que los alumnos reflexionen sobre qué podría hacer la pareja ante esa situación. Por ejemplo, supongamos que les decimos que la chica realiza conductas sexuales por placer y comunicación, mientras que el chico sólo busca placer. Se trata de que reflexionen sobre ello con preguntas del tipo:

- ¿Qué crees que ocurrirá con esta pareja? A lo cual pueden responder: “o con el tiempo el chico asume una función más comunicativa de afecto y amor o se romperá puesto que no busca más en esa relación que sólo placer y no con expectativas de ser su pareja y casarse con ella”

A lo largo de la dinámica se puede ir jugando con las diferentes funciones que se pueden dar en cada miembro como por ejemplo, que ambos busquen placer y preguntar si ello es una sexualidad sana (lo cual sí lo es porque no siempre tiene que ir acompañado de amor y afecto sobre todo si ambos buscan lo mismo) o que el hombre busque placer y comunicación y la mujer además busque también la reproducción y preguntar si ello puede afectar a la pareja o matrimonio, etc. Como podéis comprobar se puede jugar mucho con ello y fomentar la libre expresión de cada uno así como posibles debates que puedan surgir.

*Placer sexual: es el resultado gratificante con uno mismo y con otras personas. Tanto el placer como el displacer es importante para el desarrollo personal. Procreación: Se encuentra reducido a ciertas edades, especialmente en las mujeres tras la menopausia, y con ello se consigue mantener la especie humana. Comunicación: la comunicación entre la pareja favorece el desarrollo físico y psicosexual. No sólo puede haber una comunicación verbal sino que

también es importante la comunicación corporal como miradas o caricias y que incluso es todavía más sincera y espontánea. La comunicación es importante porque a través de ella expresan su amor y afecto.

➤ **Disfrutar de la imaginación: “Cuestión de imaginación”**

Tema: Prácticas sexuales y riesgo de embarazos no deseados

Objetivos

- Potenciar una visión de la sexualidad no centrada en la genitalidad
- Reflexionar sobre conductas sexuales alternativas al coito
- Buscar formas de mantener relaciones sexuales que no impliquen riesgo de embarazo
- Analizar las prácticas sexuales imaginativas y los métodos anticonceptivos

Duración

20- 25 minutos

Material

Cómic “cuestión de imaginación”, bolígrafos, folios, pizarra.

Desarrollo

Se reparte a los alumnos las viñetas del cómic “cuestión de imaginación”, que presento a continuación, y una vez leído se reflexiona sobre la conducta que tiene Ángel mediante preguntas como: ¿Qué os parece la conducta de Ángel? ¿Es una buena alternativa al coito cuando no tienes un método anticonceptivo en ese momento? ¿Es más importante comenzar en la sexualidad con otra pareja con estas conductas o de lo contrario es mejor pasar directamente al coito? ¿Tiene una mayor calidad en una relación sexual las caricias, besos o abrazos que simplemente penetración?, etc. Los alumnos deben reflexionar sobre estas conductas alternativas al coito y propiciar el debate. Hacerles ver que mantener relaciones sexuales simplemente mediante la penetración es un síntoma de que son personas muy “aburridas” pues hay otras alternativas con las cuales pueden disfrutar mucho más la relación sexual.

Posteriormente, se distribuye a los alumnos en grupos de 2 o 3 personas, si son pocos realizarán la actividad de forma individual. Se les pide que elaboren un listado con 10 formas diferentes de mantener relaciones sexuales que no impliquen riesgo de embarazo. Una vez elaborados los listados, se comparten en el gran grupo y se van apuntando en la pizarra. De todas las opciones que han aparecido, se eligen las que sean más imaginativas (besos, caricias, abrazos... sin olvidar el sexo oral) para hacer un listado final donde

aparecerán al principio seguidas de los métodos anticonceptivos más comunes y así hablar también de la adecuada utilización de estos como por ejemplo ¿cuál es la forma correcta de ponerse un condón? (1. apertura del sobre presionando hacia abajo suavemente el preservativo como un sobre de ketchup 2.colocarlo cuando el pene está erecto de forma que le preservativo se vaya desenrollar hacia abajo 3. presionar la punta del preservativo y desenrollarlo del todo 4. tras eyacular o realizar la actividad sexual, sacarlo antes de perder la erección 5. hacerle un nudo, envolverlo con papel y tirarlo a la basura)

➤ **Información sobre los métodos anticonceptivos**

Al final de la sesión se les dará unas hojas informativas sobre los diferentes métodos anticonceptivos. A continuación presento una posible hoja que se puede repartir aunque cada responsable puede realizar su propia hoja informativa.

Cómic: Cuestión de Imaginación

CUESTIÓN DE IMAGINACIÓN

París, 18 de abril.
Viaje de Fin de curso del
I.E.S. "Isabel Bellver". Son
las 22:30 h. Habitación de
Ángel y Jesús.









Métodos Anticonceptivos

Existe una gran variedad de métodos, los cuales son agrupados en cuatro categorías, en base a la mecánica utilizada para evitar la concepción, estos son:

1. **Métodos de Barrera:** Los cuales impiden que el espermatozoide alcance el óvulo o que el óvulo se implante en el útero. Entre ellos tenemos:
 - a. **El Condón o Preservativo:** Es una funda delgada de látex que se coloca en el pene desde el momento en que se inicia la erección. En el condón queda depositado el semen eyaculado durante la relación sexual y así los espermatozoides no entran en la vagina, evitando el embarazo. Es seguro si se usa correctamente. No produce efectos secundarios en el hombre ni en la mujer. Además, los condones reducen el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el SIDA. Para ponerlo se presiona la punta del condón y se desenrolla a lo largo del pene, hasta la base. En la punta debe quedar formada una pequeña bolsita en la que se depositará el semen. Después que termina la relación sexual y antes de que el pene pierda su dureza, hay que sacarlo de la vagina sujetando el condón para evitar que se derrame el contenido. Se debe usar un condón nuevo en cada relación sexual.
 - b. **Óvulos y otros productos vaginales:** Óvulos, tabletas, cremas y espumas anticonceptivas vaginales tienen espermicidas que son sustancias que inmovilizan y destruyen espermatozoides, formando una barrera protectora que impide el paso de los espermatozoides hacia el útero. Reducen el riesgo de contagio de algunas infecciones de transmisión sexual y algunas infecciones vaginales (clamidia, candida, tricomonas, verruga genital). Todas las mujeres en edad fértil pueden usarlo, excepto aquellas con alergia a los espermicidas.
 - c. **El Diafragma:** Es una capucha de goma de látex suave que se debe utilizar con espermicida. La mujer inserta un diafragma en su vagina, colocándolo sobre el cuello uterino, poco antes de una relación sexual dejándolo en su lugar por lo menos 6 horas después de dicha relación sexual. El diafragma bloquea la entrada del esperma a la cavidad uterina. El espermicida proporciona protección adicional al dañar el esperma. Este puede traer algunas desventajas, requiere que sea adecuado a la medida por un proveedor de servicios de planificación familiar, y para ello es

necesario hacer un examen pélvico. La mujer puede necesitar una talla diferente de diafragma después del parto. Se requiere tener el método a la mano y tomar acción correcta antes de cada acto sexual. Es un método anticonceptivo menos eficaz que el DIU o que los métodos sistémicos, interrumpe el sexo si no se inserta con anticipación.

2. **Métodos Químicos:** Son de dos tipos, los que forman una barrera contra el semen y destruyen los espermatozoides y los que actúan impidiendo que el óvulo madure y sea expulsado del ovario (ovulación), o impiden que estos se implanten en la pared uterina.
 - a. **Esterilización:** Intervenciones quirúrgicas que producen esterilidad permanente.
 - b. **Ligadura de trompas:** Es una operación en la que se cortan y se ligan las trompas de Falopio de la mujer. Las trompas de Falopio son los conductos por donde pasa el óvulo para ser fecundado. Al ligarlas impiden el paso de éste evitando de esta manera que se produzca el embarazo.
 - c. **Vasectomía:** Es una pequeña operación a la que se somete el hombre. Consiste en cortar y ligar los conductos deferentes, que son los canales por donde llegan los espermatozoides al semen.
3. **Métodos Naturales:** Dos tipos, lo que se basan en cálculos del ciclo menstrual, temperatura corporal basal, consistencia de la mucosidad y el método que se basa en evitar la eyaculación.
 - a. **Abstinencia Periódica:** Consiste en no tener relaciones sexuales los días del mes en que la mujer está fértil (de ovulación). Para usarlos se necesita autocontrol y la colaboración de la pareja. Si se mantienen relaciones en los días fértiles las personas deben cuidarse con otro método. En las mujeres con ciclos menstruales irregulares estos métodos fallan con mayor frecuencia.
 - b. **Ritmo:** Antes de decidirse a emplearlo, la mujer debe llevar un registro de los últimos 8 ciclos menstruales. Su uso es recomendable para mujeres con menstruaciones regulares. Con este método, si la mujer es regular, puede tener relaciones sexuales los primeros 8 días, contados desde el momento que empieza a menstruar. Los siguientes 10 días son peligrosos y por lo tanto se debe evitar tener relaciones.
 - c. **Moco Cervical o Billings:** Exige que la mujer esté atenta a la presencia del moco cervical (sensación húmeda de la vagina). En los días fértiles (ovulación) este moco es abundante, transparente y elástico, parecido a la clara de huevo. La pareja deberá evitar tener relaciones sexuales en este período y hasta cuatro días después.

- d. **Temperatura Basal:** Consiste en controlar a diario la temperatura de la mujer antes de levantarse y de desarrollar cualquier actividad para detectar la variación que sucede el día de la ovulación. La pareja no debe tener relaciones sexuales desde que sube la temperatura hasta tres días después.
4. **Métodos Hormonales:** Se llaman así porque contienen hormonas. Al usarlos evitan la ovulación, hacen más espeso el moco cervical por lo tanto previenen de un embarazo. Se dividen en píldoras, inyectables e implantes. Para su uso es necesario un examen médico previo.
- a. **Píldoras:** Contienen hormonas (estrógeno y progesterona) que al ser tomadas diariamente, impiden la ovulación, hacen más espeso el moco cervical y por lo tanto, se evita el riesgo de un embarazo. Las píldoras se empiezan a tomar desde el primer día de iniciada la menstruación. Se toma 1 píldora diaria hasta terminar el paquete, luego se descansa 1 semana y se comienza el paquete siguiente. En esta semana aparece la menstruación. Si el paquete es de 28 píldoras, se debe comenzar el otro paquete al día siguiente de haber terminado el anterior y así sucesivamente. Esta tiene varias contraindicaciones, deben evitar usar éste método, las mujeres que: Están embarazadas o sospechan que lo están. Fuman más de 15 cigarrillos al día. Están en tratamiento por cardiopatías. Están dando de lactar. - Han tenido sangrado vaginal anormal en los últimos tres meses.
- b. **Inyectables:** Son intramusculares (se aplican en la nalga). Actúan de la misma manera que las píldoras. Impiden la ovulación, vuelven más espeso el moco cervical por lo tanto no existe la posibilidad de embarazo. Existen inyectables con efectos para 30, 60 y 90 días. Se aplican dentro de los 5 primeros días de iniciada la menstruación. Si se elige el inyectable mensual, la siguiente dosis se colocará a los 30 días de haberse inyectado la anterior.
- c. **Implantes:** Es un método hormonal muy seguro y de larga duración. Puede ser usado por parejas que están pensando en espaciar sus embarazos en cinco años. Son seis tubitos de plástico que se colocan debajo de la piel en el lado interior del brazo. La hormona que contienen evita la ovulación y hace más espeso el moco cervical. Puede producir síntomas parecidos a los del embarazo: náuseas, dolor de cabeza, cambios en el peso, molestias en los senos y/o pequeños sangrados entre menstruaciones o ausencia de las mismas (amenorrea).

ANEXO IX

SESIÓN 2: IGUALDAD EN LA SEXUALIDAD. SALUD SEXUAL.

Sesión 2

➤ Cómo planear mi vida

Tema: Comunicación asertiva ante la presión del grupo.

Objetivos

- Recordar las alternativas a la conducta sexual basada en la penetración
- Reconocer y comprender la habilidad de comunicarse asertivamente
- Reconocer situaciones de abuso y aprender a decir NO
- Afrontar situaciones de presión del grupo o de la pareja.

Duración

20 minutos

Material

Cómic “Sin prisa” y hoja de recursos “Expresiones de presión”

Desarrollo

Comenzamos repartiendo el cómic para, una vez leído, reflexionar sobre los puntos que se debatieron en la sesión anterior, alternativas imaginarias al coito, y también sobre la conducta asertiva que está teniendo la pareja de enamorados.

- Comunicarse asertivamente consiste en expresar nuestro punto de vista con la altura que se merece: sin insultos, sin bajezas, con tranquilidad, respeto e inteligencia.

Después pasamos a desarrollar la siguiente actividad:

1. Explicar al grupo que esto es una práctica de la vida real; decir “no” a alguien cuando no quieres tener relaciones sexuales o decir “no” a las presiones de los amigos.
2. Se divide al grupo general en dos subgrupos.
3. Éste es un concurso para ver qué grupo da las mejores respuestas a las “frases”, las cosas que los chicos o chicas pueden decir para presionar a sus compañeros a tener relaciones sexuales.
4. Explicar que el concurso se juega como en los programas de este tipo:
 - El equipo A y el equipo B están a cada lado del aula. (Deben estar lo suficientemente retirados uno del otro para que no puedan escuchar el murmullo de las respuestas).

- El/la responsable de desarrollar el programa será el animador del juego, leyendo cada “frase” en voz alta.
- Después de cada “frase” los equipos se “reúnen” y formulan una buena respuesta. El primer equipo que tenga la respuesta levantará la mano.
- El juego continúa de la misma forma con todas las “frases” hasta que se terminen.

5. Cuando terminen, se comentan los puntos de discusión.

Puntos de discusión:

1. ¿Qué es una “frase de presión”? (Si alguien te amenaza, miente, humilla o te molesta, está usando una expresión para presionarte a tener relaciones sexuales).
2. ¿Es difícil pensar en buenas respuestas contra la presión?
3. Una vez que hayas pensado en una buena respuesta, ¿es difícil decirla? ¿Por qué sí, por qué no?
4. ¿Qué haces si tu pareja te sigue presionando?:
 - Decir no y repetirlo. No ofrecer razones o excusas para decir “no”.
 - Toma la ofensiva. Describe cómo te está haciendo sentir la continua presión de esa persona.
 - Rehusaste a seguir discutiendo el asunto. Evade la situación.
5. ¿Es más común para las chicas o para los chicos usar frases de presión? ¿Por qué?

En relación a esta última actividad, hay que tener muy en cuenta el tiempo ya que si es muy ajustado habrá que seleccionar de entre las 18 frases las 8 que más se puedan dar entre los jóvenes. Y para ajustarnos al tiempo sería lo más conveniente. Además, se puede ir alternando y cada grupo dar una respuesta a cada una de las frases, sin llegar a realizar una competición y llevar a la discusión en grupo aquellos puntos que el o los responsables de realizar el programa consideren más oportunos. Por tanto, se expone esta dinámica pero de manera que cada uno la adapte a la situación o al tiempo que quiere o puede emplear. En este caso para adaptarla a un tiempo de 20 minutos es necesario que, al menos, no se lleven a cabo todas las frases de presión. Por ello, habrá que tener en cuenta todos estos aspectos.

Expresiones de presión

Muestra de frases de presión:

1. Todos los hacen.
2. Si me amaras tendrías relaciones sexuales conmigo.
3. Si no tienes relaciones sexuales conmigo, no te veré
4. Sé que lo quieres hacer, sólo que tienes miedo de lo que diga la gente
5. Tienes que crecer. No puedes ser siempre niño/a.
6. Hagámoslo. Sabemos que algún día me casaré contigo.
7. Ya tuvimos relaciones sexuales antes. ¿Cuál es el problema ahora?
8. ¿No querrás que la gente piense que no eres un hombre /mujer, verdad?
9. ¿No quieres probar para saber cómo es?
10. Pero tengo que hacerlo.
11. Si quieres ser popular con los chicos / as del grupo tendrás que hacerlo.
12. Si te quedas embarazada me casaré contigo.
13. Tú quieres hacerlo tanto como yo.
14. Me has excitado. Si me amas Pruébalo.
15. Pruébame. Seré lo mejor que hayas podido tener.
16. Toma unas copas. Te pondrá en ambiente.
17. Si no es contigo será con otra(o).
18. Muchas de tus amigas(os) lo hacen. Sólo tú no.

Ejemplos de respuestas:

1. Bueno, pero yo no soy todos, yo soy yo. Además no creo que todos lo hagan, son habladorías.
2. Si me amas, respetarás mis sentimientos y no me obligarás a hacer algo para lo que no estoy listo(a).
3. Bueno, si eso es lo que tú piensas hacer, te voy a extrañar, pero así tendrá que ser.
4. Si lo quisiera hacer, no estaría argumentando nada.
5. Tener relaciones sexuales no significa que hayas crecido.
Para mí haber crecido significa decidir lo que yo creo y ajustarme a mis creencias.

6. Para mí el matrimonio es algo muy lejano. Aún no sé si querré casarme, ni cuándo.
 7. Tengo derecho a cambiar mi forma de pensar. He decidido esperar a ser mayor para tener relaciones sexuales de nuevo.
 8. Tener relaciones sexuales no prueba que seas un hombre /mujer. No es lo que deseo hacer ahora.
 9. Creo que es una razón muy tonta para tener relaciones sexuales. Se arriesga mucho sólo para saber cómo es. No gracias.
 10. No, no tienes que hacerlo. Sé que nada te pasará si no tienes relaciones sexuales. Si yo puedo esperar, tú también.
 11. No tengo que depender del sexo para ser popular. A las personas les caigo bien por la clase de persona que soy.
 12. No quiero correr el riesgo de embarazo, y no estoy preparada para casarme.
 13. No, realmente no. ¿Desde cuándo adivinas mis pensamientos? Tengo muchos planes para mi vida y no quiero echarlo todo a perder quedándome embarazada.
 14. Tener relaciones sexuales no significa que estés enamorado(a). No quiero tener relaciones sexuales ahora.
 15. Lo mejor para mí ahora es esperar.
 16. No gracias. No quiero emborracharme y no saber lo que estoy haciendo.
 17. Está bien. Supongo que debes seguir buscando a esa otra(o).
 18. Lo que mis amigas(os) decidan es asunto de ellas(os).
- Yo he decidido esperar. Ésa es mi decisión.

Cómic: Sin prisa

SIN PRISA

París, 18 de abril. 21:00 h.
Viaje de Fin de curso del
I.E.S. "Isabel Bellver".
Catalina y Rubén han
salido del hotel para
dar un paseo nocturno.







➤ **La música, el espejo de los roles**

Tema: Roles de género

Objetivo

- Reflexionar sobre los roles sexuales que asignamos a varones y a mujeres
- Propiciar una mayor flexibilidad en los roles sexuales, y los papeles asociados a uno y otro sexo.
- Fomentar valores en los que la relación entre las personas estén basadas en la igualdad, el respeto y la responsabilidad.

Duración

15 minutos

Material

Vídeo clips:

Machismo en los hombres:

- Taio Cruz ,Canción “Break your Heart”

<http://www.youtube.com/watch?v=KFG6AoEScVE&ob=av2n>

Él sabe que se porta mal, pero no piensa hacer nada por evitarlo, y le dice claramente a ella que *"esto es lo que hay y no me pidas más, yo te he avisado". Te voy a destrozar si te enamoras de mi, te voy a romper el corazón... pero es que nací siendo un lobo feroz y soy así, en fin, que molo"*

- David Guetta & Akon “Sexy bitch”

<http://www.youtube.com/watch?v=sZWQ5HgGQZ8>

La mujer es una “perra sexy” y es la mejor forma de describir a la chica que le gusta, “sin ser irrespetuoso”.

Sumisión en las mujeres:

- Rhianna “the only girl in the world”

<http://www.youtube.com/watch?v=8VBzmfX9FSw>

"la única chica en el mundo para él, la única a la que ame toda la vida, la única que conoce su corazón, la única que sabe cómo hacerle sentir hombre, la única"

- Lady Gaga “Bad Romance”

<http://www.youtube.com/watch?v=ODkyuCg1cxA>

Refleja a la chica que hace casi lo que sea, con tal de que él la quiera... que la quiera, aunque la quiera mal, aunque sea *una mala relación*. "*Tu amor y tu venganza, me quedo con todo junto... porque con tal de que no seamos solamente amigos, prefiero que me trates mal*"

Canciones de reggetton machistas:

1. "Siente" <http://www.youtube.com/watch?v=gJzHGZ3zA4Q>

"Siente, cómo conmigo te lo disfrutas, échate "pacá" y no me discutas, si yo sé que tú eres bien p**ta", que deja clara la imagen que tienen de las mujeres.

2. "Mujeres talentosas": <http://www.youtube.com/watch?v=i1Kor92x7HQ>

Si la chica nos decía que ya desde la primera frase se nota lo machista y degradante que es sobre las mujeres, ya que dice "Si Eva no se hubiera comido la manzana la vida fuera sin malicia y mucho más sana...".

Desarrollo

Una vez presentado el vídeo clip subtítuloado o con un folio con la letra de la canción traducida si es en otro idioma, se analizarán las palabras sexistas que se van diciendo a lo largo del vídeo y las conductas que el hombre (cantante) tiene hacia la mujer, como por ejemplo caminar por delante de ella, que la mujer aparece siempre con muy poca ropa y en actitudes sumisas, etc.

Todo lo que vaya saliendo se escribirá en la pizarra y se reflexionara sobre lo que han visto y escuchado, y sobre aspectos como por ejemplo: ¿Qué crees que se quiere conseguir con este tipo de canciones? ¿Qué pensáis las chicas? ¿Y los chicos qué opinión tenéis al respecto? ¿Es realista con lo que esta ocurriendo en nuestra sociedad actual? ¿Pueden fomentar en la población actitudes de machismo? ¿Deberían ser censuradas este tipo de canciones así como el video clip? ¿Los chicos sólo buscan sexo y las chicas sólo amor?

En función de las respuestas se trata de que reflexionen y se posicionen en la realidad, por ejemplo ante la última pregunta, que vean que pueden existir diferentes formas de ser chica y chico. Desde el que es sensible, al que le cuesta expresarse pero lo intenta, de la chica que sabe lo que quiere y lo pide, a la chica que no perdona porque sí, del chico comprometido y de la chica liberada a... Muchos resultados posibles de formas de ser y

relacionarse, que van cambiando y construyéndose, y que, aunque no son protagonistas de video clips, sí lo son en la vida, que al final es la realidad.

➤ **No llega**

Tema: Prácticas sexuales y riesgo para el embarazo no deseado. Sexo seguro.

Objetivos

- Entrenar el pensamiento crítico hacia la percepción de una conducta de riesgo y asimilar conductas saludables para ti y para tu pareja.
- Reflexionar sobre el embarazo no deseado y sobre el aborto

Duración

15 minutos

Materiales

Vídeo en el CD “Retomemos: una propuesta sextimental” (número 8: “Sexo seguro”)

Desarrollo

Después de ver la historia que nos presenta el vídeo, comenzamos a realizar una serie de preguntas que darán mucho que conversar. Algunas preguntas que nos pueden ayudar a decidir por dónde comenzar son las siguientes:

- ¿Qué pensáis de Isa y de su novio?
- ¿Qué pensáis del embarazo y del aborto entre adolescentes?
- ¿Conocéis casos de gente cercana a la que podríais invitar a pensar críticamente sobre las relaciones sexuales que mantienen?

Esta última pregunta, sería una oportunidad para practicar sobre la comunicación asertiva.

➤ **Asesoría de centros y folleto de sexualidad**

Al finalizar la clase, se entregará a los alumnos un folleto sobre sexualidad y una hoja con recursos de información sexual para jóvenes. A modo de ejemplo, puesto que se puede modificar a elección de cada uno, he incluido a continuación un folleto sobre sexualidad y una hoja de recursos resaltando los centros de Zaragoza como AMALTEA y el Centro municipal “Amparo Poch”.

➤ **Entrega de las hojas de evaluación del programa**

Se entrega a todos los chicos las hojas de evaluación, que también incluyo, para que las empiecen a contestar desde sus casas y las entreguen a comienzos de la próxima tutoría. La hoja de evaluación del programa la presento en la última sesión.

Recursos de información sexual para jóvenes

Páginas que podemos encontrar en Internet relacionadas con enlaces donde se suministra información a jóvenes sobre sexualidad, en especial, sobre prevención de riesgos: embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Teléfono de información sexual para jóvenes, Madrid: 900 70 69 69

Una de las guías “Sex Joven” de recursos más interesantes a nivel nacional nos la encontramos en www.fpfe.org/guiasexjoven/jovenes.asp. Esta es una guía realizada por la **Federación de Planificación Familiar de España** con dos partes bien diferenciadas. Móvil nacional de Sex Joven: 608102313, sábados y domingos de 10:00 a 22:00h. Una guía de recursos para jóvenes dividida por provincias con los teléfonos de información (teléfonos Sex-joven) y los recursos de sexualidad y anticoncepción con una descripción de los servicios que prestan, lugar de localización, horarios, requisitos de acceso... Y una guía para profesionales con acceso a los recursos pero con búsquedas más específicas y el marco jurídico de cada zona geográfica.

Consejo de la Juventud de España: www.condoneate.org/es/

Sociedad Española de Contracepción:

www.sec.es/información/recursos_asistenciales/index.php

Siguiendo con los temas de planificación familiar, en la web, tenemos los **CJAS (Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad)** tanto el de Madrid como el de Barcelona www.centrojoven.org y www.centrejove.org respectivamente. En las dos páginas podemos encontrar información sobre sexualidad: anatomía, métodos anticonceptivos, interrupción voluntaria del embarazo, píldora postcoital, infecciones de transmisión sexual... Además, los dos Centros tienen atención personal, telefónica y en línea para jóvenes. Aviso: la página del CJAS de Barcelona está en catalán.

La Asociación de Educación Sexual y Planificación Familiar de la Comunidad Autónoma Vasca (Atseginez) también tiene una página donde aparece diversa información sobre temas de sexualidad y anticoncepción. www.atseginez.org. Los jóvenes tienen la oportunidad de realizar consultas a través del correo electrónico y llamar al teléfono de

información y asesoramiento sexual (Goxoki) perteneciente a la Asociación. En www.goxoki.com igualmente encontramos más información dirigida a la población joven: mitos, dudas, noticias, publicaciones...

Si continuamos por la zona norte de España, podemos hacer una parada en Asturias. Esta es la página donde podemos conocer la dirección, teléfono y los horarios del recurso de asesoramiento e información sexual para jóvenes propuesto por el Consejo de la Juventud de Gijón: www.astursex.info

En la Rioja, podemos encontrar el Centro Joven de Información Sexológica que es un servicio del Consejo de la Juventud de Logroño Ciudad. Tienen un espacio de atención personalizada anónima y gratuita para jóvenes y atención telefónica. Además en esta web podemos encontrar el Boletín de Información Sexológica con artículos sobre temas variados: mitos, anticoncepción, educación sexual, disfunciones sexuales, homosexualidad... www.cmrioja.es/asexorate

En Zaragoza y a través del Ayuntamiento, los jóvenes pueden, asimismo, recurrir a una Asesoría Sexológica en caso de dudas. Los lugares donde acudir o ponerse en contacto junto con información variada aparece en esta web www.cipaj.org/index.htm . La asesoría sexológica se puede realizar a través de los siguientes emails: sexologicacipaj@zaragoza.es y sexolo@unizar.es

Asesoría Sexológica para Jóvenes del CIPAJ y de la Universidad de Zaragoza

Información sobre la primera vez, cómo evitar embarazos y riesgos innecesarios, preferencias sexuales... Para jóvenes de 14 a 30 años. Gratuita y anónima.

- CIPAJ

Servicio de Juventud. Casa de los Morlanes.

Pza. San Carlos, 4. Tel. 976 721 818 (petición de cita previa).

sexologicacipaj@zaragoza.es - www.cipaj.org

- Universidad de Zaragoza

Tel. 976 761 356 (petición de hora).

asesoria@unizar.es - www.unizar.es/asesorias

- Campus San Francisco. Casa del Estudiante.

Corona de Aragón, 42.

- Campus Río Ebro, *Edificio Torres Quevedo.*

En Zaragoza también te pueden asesorar mediante el centro AMALTEA: Plaza Sagasti 47, 2ºE, Teléfono 976 271151, Web: www.amaltea.org, Mail:

amaltea@amaltea.org

Y también mediante el Centro municipal del ayuntamiento de Zaragoza “Amparo Poch”: Calle Añón 3 y 5, Teléfono 976 726043, Mail: promocionsalud@zaragoza.es horario de lunes a viernes de 8 a 15 h. Se recomienda pedir hora por teléfono.

Presta atención individualizada sobre anticoncepción, salud sexual, preparación a la maternidad - paternidad y salud mental. Ofrece psicoterapia individual, de pareja, familiar y de grupo. También organizan grupos de formación para mediadores juveniles. Se dirige a jóvenes entre 15 y 29 años de Zaragoza capital. Sus servicios son gratuitos hasta los 25 años. Entre 25 y 29 años se cobra una pequeña tarifa.

El Instituto Andaluz de la Juventud también pone a disposición de los jóvenes información general sobre sexualidad y un servicio de información telefónica y on-line:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/informacionsexual>

www.educa.rcanaria.es/sexualidad_juvenil proyecto elaborado por alumnos/as del Master en “Sexualidad y relaciones personales en adolescentes y jóvenes” con objetivo de difundir el Plan Canario de Atención a la Sexualidad Juvenil. Esta página puede ser de utilidad, principalmente, como forma de contacto ya que, aunque también intenta dar información directamente, tiene bastantes fallos en la conexión con otros enlaces.

La Plataforma Joven (integrada por Cruz Roja, Federación de Planificación Familiar de España, Asociación Educación para la Salud y la Sociedad Española de Contracepción) pone en marcha desde el año 2004 la campaña de “Sexo con seso” que recorre algunas de las principales ciudades españolas realizando actividades con jóvenes dando la formación necesaria para prevenir riesgos y vivir una sexualidad saludable. Toda la información se puede encontrar en www.sexoconseso.com

Todos estos organismos tienen, además, su web propia donde también se puede obtener información, documentación y materiales diversos:

<http://www.cruzrojajuventud.org>

<http://www.fpfe.org>

<http://www.adeps.org>

<http://www.sec.es>

El Consejo de la Juventud de España lleva algunos años poniendo en marcha campañas para la prevención de la transmisión del VIH. La última campaña desarrollada se llama “El lugar no importa. La luna es imprescindible” y se puede localizar los materiales que han utilizado en el siguiente enlace:

www.cje.org/actividades.nsf/docs/6JNBDDISAZ!opendocument

En esta misma web hay también otros documentos relacionados con sexualidad juvenil:

www.cje.org/publicaciones.nsf/docs/57REWVISAZ!opendocument

www.cje.org/publicaciones.nsf/docs/599JF9ISAZ!opendocument

A raíz de la encuesta “**Anticoncepción Siglo XXI**” realizada por el **Instituto Gallup**, donde se pone de manifiesto la escasa comunicación existente entre padres e hijos sobre su propia sexualidad, el Comité de Expertos de Anticoncepción Siglo XXI pone en marcha el “Programa Habla con ellos” destinado a potenciar esa comunicación tan necesaria. www.anticoncepcionsiglo21.com Aquí podemos ver la campaña, solicitarla, acceder a información sobre métodos, dudas más frecuentes...

Si lo que se busca es información sobre la anticoncepción de emergencia, un buen recurso es la página **web realizada por Chiesi y la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia** donde se puede acceder a información tanto para posibles usuarias como para profesionales: <http://www.informateya.com>

Folleto de Sexualidad



índice

1. PRESENTACIÓN

2. EDUCACIÓN SEXUAL

DE LA SEXUALIDAD A LAS SEXUALIDADES.....	5
LA ERÓTICA.....	12
SEGURIDAD EN LA SEXUALIDAD.....	21



Edita:
Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid
Ayuntamiento de Leganés- Delegación de Juventud
Centro Dejóvenes
Avda. de Fuenlabrada, 77 - 28912 Leganés
Tel. 91 248 93 33
www.leganes.org/dejovenes

Texto: Carlos de la Cruz
Maquetación y diseño: Agase Comunicación, S.L.
Imprenta: Gráficas Roal
Depósito Legal:

Julio 2002

ANEXO X

SESIÓN 3: AUTOESTIMA. CASO REAL SOBRE EL EMBARAZO PRECOZ

Sesión 3

➤ El maltrato “sutil”

Tema: Autoestima y autoconocimiento

Objetivos

- Trabajar sobre el reconocimiento de aspectos positivos acerca de cada persona
- Desarrollar una autoestima y autoconcepto positivos, desarrollando hábitos, actitudes y conductas saludables hacia la sexualidad
- Fomentar un autoconcepto e imagen corporal ajustada a la realidad y libre de estereotipos y modelos de belleza potenciando los valores personales.

Duración

15 minutos

Materiales

Vídeo que relata el cuento de “Maltrato sutil”, hoja de preguntas que aparecen a continuación, bolígrafos.

<http://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA>

Desarrollo

Primero se visualizará el vídeo y posteriormente se pasarán la hoja de actividades con las preguntas que cada una deberá responder individualmente. Por último, se pondrán en común las respuestas de las chicas para reflexionar en grupo sobre el vídeo y especialmente sobre el tema que trata.

Actividades: Maltrato “sutil”

- ¿Por qué crees que este vídeo se llama “maltrato sutil”?
- Describe a la chica que sale en el vídeo. Describe también cómo crees que se siente según el gesto de su cara.
- ¿Qué personas crees que le dicen lo que tiene que hacer a la protagonista del vídeo?
- ¿Qué quiere decir la frase “Le habían enseñado a no quererse como era, a necesitar cientos de añadidos ortopédicos, para ser digna de los demás”?
- ¿Por qué se sentía fea?
- ¿Por qué crees que la maltrataban? ¿Te parece justificado que la maltratasen?

- Explica la frase “La verdadera belleza es una actitud y que eres increíblemente preciosa cuando eres auténtica”
- ¿Cómo debería de actuar la protagonista ante la expresión de su pareja de que no es digna de estar con él?
- ¿Alguna vez te has sentido o te ha pasado algo parecido a lo que se cuenta en el vídeo? Escribe lo que te sucedió y cómo te sentiste.

➤ **Caso real: “Embarazo durante la adolescencia”**

Tema: Prevención del embarazo

Objetivos

- Acercar la situación real a la vida de las adolescentes
- Sensibilizar y familiarizar sobre el tema de embarazo precoz
- Reflexionar y resolver las dudas a cerca de la gestación durante la adolescencia y sus consecuencias a corto y largo plazo
- Prevenir las conductas de riesgo
- Fomentar la utilización correcta de los métodos anticonceptivos y minimizar la utilización de la píldora del día después.

Duración

35 minutos

Materiales

Hojas informativas sobre las consecuencias de tener un hijo y un folleto informativo sobre la píldora del día después, que aparecen a continuación.

Desarrollo

Los responsables del programa presentarán a la madre y seguidamente la madre expondrá como vivió su embarazo. Se trata de que las alumnas no sólo escuchen sino que además participen preguntando las dudas que les puedan surgir en cada momento. Al final, se reflexionará sobre la vivencia del embarazo durante la adolescencia y sus consecuencias más negativas. También podemos volver hablar sobre la utilización de métodos anticonceptivos así como de conductas imaginarias que como ya han visto anteriormente pueden llegar a ser un buen método anticonceptivo sin dejar de disfrutar de la sexualidad. Como ayuda a esta última reflexión, podemos sacar las hojas de los métodos anticonceptivos que dimos en la primera sesión.

Para finalizar, se les entregará las hojas informativas sobre las consecuencias del embarazo precoz (López, 1995) y un folleto de información del Ministerio de Sanidad y Política Social sobre la píldora del día después.

➤ **Entrega de las hojas de evaluación del programa**

Al igual que se hizo en la anterior sesión con los chicos, se reparte a las chicas las hojas de evaluación para que las empiecen a contestar desde sus casas y las entreguen a comienzos de la cuarta tutoría.

La hoja de evaluación con las preguntas que se pasan a los alumnos así como las preguntas que deben ser contestadas por los responsables del programa, las adjunto al final de la cuarta sesión.

Consecuencias del embarazo precoz				
Consecuencias	Iniciales	Corto plazo		Medio y largo plazo
		Decisión de abortar	Decisión de tener el hijo	
Orgánicas		Infecciones	Anemias	
		Hemorragias	Abortos	
		Perforación uterina	espontáneos	
		Muerte	Complicaciones parto y postparto	
Psicológicas	Estrés	Tristeza	Estrés,	Baja autoestima
	Ansiedad	Pérdida	depresión, baja	Sentimientos de
	Miedo	Culpabilidad	autoestima, suicidio	fracaso
Sociales, económicas y educativas		Rechazo social si se conoce el hecho	Rechazo social	Fracaso matrimonial
			Matrimonios atípicos	Bajo rendimiento
			Abandono escolar	y fracaso escolar
			Inseguridad social y económica	Penuria económica
				Dificultad de emancipación

Félix López (1995): La vida sexual del adolescente

Folleto sobre la píldora del día después

ES MUY IMPORTANTE SABER QUE

- La píldora del día después **NO** te protege contra el VIH/SIDA ni contra otras infecciones de transmisión sexual.
- El **PRESERVATIVO** (masculino y femenino) es el único método que evita al mismo tiempo los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA, por lo que es importante que lo utilices en todas las ocasiones.
- La píldora del día después **NO** te protege del riesgo de embarazo en posteriores relaciones sexuales.

RECUERDA

- Si mantienes relaciones sexuales debes utilizar un anticonceptivo adecuado a tus necesidades. Los métodos anticonceptivos regulares son mucho más eficaces que la píldora del día después para prevenir los embarazos.
- ACUDE A TU CENTRO DE SALUD o CENTRO DE PLANIFICACIÓN** para la adopción del método anticonceptivo más apropiado.
- Si tomas anticonceptivos orales tienes que continuar tomándolos de la forma habitual, aunque hayas tomado la píldora del día después.
- Al tomar la píldora del día después, la regla aparece generalmente en la fecha esperada, aunque en ocasiones puede adelantarse o retrasarse. Si se retrasa más de 7 días debes hacerte una prueba de embarazo.

PÍLDORA de URGENCIA

PÍLDORA del DÍA DESPUÉS

Información para las usuarias

PÁGINAS WEB Y TELÉFONOS DONDE PUEDES ENCONTRAR INFORMACIÓN:

Ministerio de Sanidad y Política Social:
www.yopongocondon.com/enlaces.html

Sex Joven
 (Federación de Planificación Familiar de España):
www.fpfe.org/guiasexjoven/jovenes.asp

Móvil SexJoven (nacional): 608 10 23 13
 sábados y domingos de 10:00 a 22:00h

Consejo de la Juventud de España:
www.condoneate.org/es/

Sociedad Española de Contracepción:
www.sec.es/informacion/recursos_asistenciales/index.php

Esta información se ha elaborado con la colaboración de:
 Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
 Consejo General de Enfermería
 Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria
 Sociedad Española de Farmacia Comunitaria
 Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria
 Sociedad Española de Contracepción
 Federación de Planificación Familiar Estatal
 Sociedad Española de Intervención en Sexología




www.msp.es

ANEXO XI

SESIÓN 4: ENTREGA DE LAS HOJAS DE EVALUACIÓN. INFORMACIÓN SOBRE LAS DUDAS

Sesión 4

- **Recogida de las hojas de evaluación del programa**
- **¿Qué te gustaría saber...?**

Si no hay tiempo

Objetivos

- Mejorar el conocimiento de los alumnos sobre la sexualidad
- Resolver posibles dudas acerca de las conductas sexuales

Duración: 5 minutos

Material

Hojas con las preguntas y respuestas

Desarrollo

Debemos devolver a los alumnos las preguntas que habían hecho de forma anónima a través del “buzón de sugerencias”. Si no hay tiempo, se realizará mediante unas hojas que tienen las preguntas de cada uno de ellos con sus respuestas correspondientes que han realizado con anterioridad los responsables del programa, considerando las respuestas más adecuadas e informativas para el alumnado. Estas preguntas serán ordenadas por temas para facilitar la comprensión de los alumnos.

Si hay tiempo

Objetivos

- Facilitar que los jóvenes pongan en común y reflexionen sobre las preguntas que se hacen sobre la sexualidad y buscar sus propias respuestas
- Propiciar actitudes de empatía hacia las diferentes visiones y formas de vivir la sexualidad

Duración: 20- 25 minutos (depende del número de alumnos)

Desarrollo:









Los alumnos irán sacando, una a una, las tarjetas con las preguntas y leyéndolas al grupo para que sea éste quien responda y de su visión sobre el tema. Se trata de que cada pregunta se plantee como una posibilidad de reflexión del grupo sobre los temas planteados. Es importante que se lean todas las preguntas que el grupo hace para que se sienta reflejado y tenido en cuenta.

Evaluación del programa

Alumnos

EDAD:






SEXO:

-  Tres ideas que te lleves del taller
-  ¿Qué es lo que más te ha gustado?
-  ¿Qué es lo que menos te ha gustado del programa?
-  ¿Qué cambiarías?
-  ¿Qué te ha parecido la forma de llevar el programa?
-  ¿Cómo te has sentido en el taller?
-  ¿En qué temas te gustaría seguir trabajando?
-  Sugerencias, comentarios, propuestas...






Responsables del programa

Datos de los que han realizado el programa:

Datos del programa:

-  Lugar donde se realiza el programa (IES)
-  Fecha
-  Duración
-  N° de personas en el grupo
-  Edades

Comentarios sobre el desarrollo del taller:

-  Dinámicas que se realizaron
-  Nivel de participación del grupo
-  Materiales utilizados
-  Dificultades encontradas
-  Aspectos a destacar

Valoración general