

ACOMPAÑANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

13 AÑOS

Aprovecha nuestros
recursos digitales



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER
MIRIAM CENOZ LARREA

ÍNDICE

Saludo	7
Introducción.....	9
Nota para el profesor	13

Los regalos se dan y se reciben	21
--	-----------

Objetivo: Conocer la dinámica del amor: amar y ser amados, entregarse y recibir a los demás.

Duración: Dos sesiones

¿Qué hago con lo que me dan mis padres?	25
--	-----------

Objetivo: Trabajar el dilema de si se puede elegir la forma de pensar, e integrar los valores recibidos con la identidad propia y el proyecto personal.

Duración: Dos sesiones

¿Mi forma de tratar a mi familia dice algo de mí?	30
--	-----------

Objetivo: Potenciar la identidad personal al mismo tiempo que se fortalecen las relaciones con la familia, abriendo espacios de novedad en el futuro sanando el pasado.

Duración: Una sesión

¿Por qué no existen las princesas y los príncipes?	34
---	-----------

Objetivo: Situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja.

Duración: Una sesión

¿Cuánto tengo que cambiar mi cuerpo para cambiar de sexo? 37

Objetivo: Profundizar en la vivencia de la sexualidad para acoger lo recibido y potenciar el encuentro interpersonal, cuestionando los criterios de las decisiones.

Duración: Dos sesiones

¿Es importante cuidarse, verse guapo/a? 40

Objetivo: Integrar la imagen personal con la identidad, cuestionando el concepto cultural de belleza.

Duración: Una sesión

¿Por qué me pongo así cuando alguien me gusta o me atrae? 43

Objetivo: Conocer cómo afecta la atracción sexual y reflexionar sobre cómo vivirla, según quiénes somos y quiénes queremos ser, en relación con nuestra llamada al amor, a entregarnos al otro y recibir del otro.

Duración: Una sesión

¿Mi sexualidad es para mí? 46

Objetivo: Relacionar la sexualidad con la vocación al amor a la que estamos llamados para poder tratar a los demás y a nosotros mismos como personas y no como objetos.

Duración: Una sesión

¿Qué tiene que ver la música que escucho o canto con quién soy? 50

Objetivo: Conocerme a partir de mis gustos y aficiones.

Duración: Una sesión

¿Si a una chica le gustan las chicas es lesbiana? ¿Si a un chico le gustan los chicos es gay? 53

Objetivo: Promover razonamientos consistentes, que no solo aprueben comportamientos o tendencias por el hecho de ser vividos por alguien, sino cuestionando en qué ayudan a la persona a vivir de forma unificada y a relacionarse, concretando esta dinámica en el análisis de la homosexualidad.

Duración: Dos sesiones

¿Es hora de tener novio/a? 58

Objetivo: Conocer la dinámica del noviazgo como un tiempo de discernimiento para el compromiso con una persona, de modo que sea una relación que ayude a crecer a todos.

Duración: Una sesión

¿Cuál es el mejor regalo? 61

Objetivo: Profundizar en qué es lo mejor que se puede dar a una persona con la que estamos mucho tiempo.

Duración: Una sesión

Amistad sí, pero ¿a qué precio? 64

Objetivo: Profundizar en la amistad para favorecer relaciones sanas cuestionando los motivos internos por los que estamos con los amigos.

Duración: Una sesión

¿Es mejor cuidarme primero yo y luego a los demás o al revés? 67

Objetivo: Trabajar la relación entre el vínculo con los demás y el autocuidado desde el punto de vista del encuentro y el crecimiento integral.

Duración: Una sesión

¿Qué quiero que los amigos vean de mí? 70

Objetivo: Potenciar la autoestima como una dinámica de relación y de encuentro, no de mero gusto por la propia imagen, y discernir cómo y cuándo mostrarnos ante los demás o guardar nuestra intimidad.

Duración: Una sesión

¿Existen las personas “tóxicas”? 74

Objetivo: Vivir una mentalidad de crecimiento en las relaciones personales, abiertos a la reconciliación y la mejora constante.

Duración: Una sesión

¿Es el amor una razón para estudiar? 77

Objetivo: Revisar las motivaciones para estudiar-trabajar y favorecer el encuentro interpersonal en el estudio-trabajo, como una dinámica personal, no solo técnica.

Duración: Una sesión

¿Uso bien las tecnologías? 80

Objetivo: Favorecer la responsabilidad y el respeto a los demás y a uno mismo a partir del uso de las tecnologías.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer si se sienten celos, envidia o deseos de control? 84

Objetivo: Aprender a querer de forma sana y gratuita a los amigos, la familia, la futura pareja y a toda persona, favoreciendo el autoconocimiento y la mejora de las relaciones.

Duración: Una sesión

¿La muerte impide seguir queriendo a alguien? 88

Objetivo: Tener esperanza en las relaciones más allá de la muerte.

Duración: Dos sesiones

¿Qué me puede ayudar cuando estoy mal o algo me duele? 92

Objetivo: Afrontar las crisis y situaciones dolorosas con un punto de apoyo estable en una relación personal y con perspectiva de crecimiento integral.

Duración: Una sesión

Si digo la verdad, ¿me seguirán queriendo? 96

Objetivo: Ayudar a que los jóvenes se posicionen ante la complejidad de la vida para cuidar y fortalecer sus relaciones al mismo tiempo que desarrollan la sinceridad, libertad y espíritu crítico.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 99

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 101

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 103

Objetivo: Volver sobre lo vivido para hacerlo más propio y tomar decisiones que ayuden a seguir creciendo.

Duración: Una sesión

Preguntas finales 105

¿Cuál es el mejor regalo?

Objetivo: Profundizar en qué es lo mejor que se puede dar a una persona con la que estamos mucho tiempo.

Duración: Una sesión

1. Imagina

Imagina que te invitan a un cumpleaños. Dialogamos: **¿cuál es el mejor regalo que puedes dar?** Cada uno dice cuál y por qué cree que ese es un buen regalo.



2. Los regalos

Hemos hablado sobre distintos tipos de regalos. Tal vez uno haya dicho algo que le guste al otro, tal vez un libro... Teniendo presente lo que se ha conversado, escribe la lista de características que tendría que tener un buen regalo, independientemente de que el regalo acabe siendo una u otra cosa:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Compartimos la lista de características en la clase. Presta atención a tus compañeros y elige algunas características que dan ellos que a ti no se te habían ocurrido pero que te parecen interesantes:

- 1)
- 2)
- 3)

3. Lo importante del regalo

Voy a ofrecerte una explicación de qué es un regalo para ver si eso nos ayuda a profundizar. **Dar un regalo es respetar la naturaleza de las cosas.** Es probable que en la lista de regalos se haya dicho que el mejor regalo es estar juntos celebrando lo que haya que celebrar. Pero el regalo siempre es algo físico o material, es decir, tiene un espacio y un tiempo, y todo lo que tiene espacio y tiempo es, en algún sentido, una cosa. Por eso, aunque somos personas y no cosas, tenemos aspectos que comparten algo con las cosas. Por ejemplo, el cuerpo tiene espacio y tiempo, como las cosas. ¿Sería creíble decirle a alguien “te quiero mucho” pero no darle de comer si resulta que tú tienes mucha comida y los medios para darla y el otro no tiene comida?

Querer a alguien no tiene tiempo y espacio, querer no es una cosa, pero por ahora, solo podemos querer a los demás en el tiempo y en el espacio.

Lo bonito de todo regalo es que lleva “algo” de quien lo regala: será el tiempo, el pensamiento, el esfuerzo... pero solo es regalo si lleva algo. De lo contrario, te habrán dado algo útil o práctico, pero no un regalo.

Cada uno escribe en un minuto y luego dialogamos: **¿qué cosas se suelen dar como si fueran un “regalo” pero en verdad no son regalos?**

4. ¿Soy un regalo?

Vamos a volver sobre la definición de regalo: **regalo es respetar la naturaleza de las cosas.** Y lo vamos a relacionar con nosotros, que somos personas que vivimos en un espacio y un tiempo, en un cuerpo.

Con el cuerpo se pueden hacer muchas cosas. Hay gente que se hace una cirugía plástica y se arregla la nariz, otros hacen otras cosas... Sea como sea, **todos hemos recibido un cuerpo y nadie ha elegido el cuerpo que ha recibido.** Y el cuerpo hemos dicho que se parece a las cosas porque tiene espacio y tiempo. ¿Qué es ser un regalo? Respetar la naturaleza de las cosas y dejar que sean lo que estaban siendo. Si el cuerpo es algo recibido, respetar su naturaleza es dejar que el cuerpo sea un cuerpo entregado.

Compartimos en parejas: **¿qué te viene a la cabeza al decir que “respetar el cuerpo es dejar que el cuerpo sea un cuerpo entregado”?** ¿Qué crees que es entregar el cuerpo de forma que ayude a quien lo entrega y a quien lo recibe?

Escribe qué te gustaría hacer esta semana para entregarte a alguien, para ser un regalo para alguien, o para regalar algo a alguien dando “algo” de ti:



Y piensa con quién quieres compartir este regalo que vas a hacer y lo que piensas sobre los regalos después de haber hecho esta actividad.

Te regalamos hoy una canción sobre cómo podemos crecer y ayudar a crecer a los demás. ¡La disfrutamos en clase y en casa!



Cambiar el mundo - Acción Musical: <https://www.youtube.com/watch?v=PKoJOtU6asc>