

ACOMPANANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

14 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

¿Necesito a mi familia?	25
--------------------------------------	-----------

Objetivo: Reflexionar sobre qué significa ser hijo para ahondar en comprender quiénes somos.

Duración: Una sesión

¿Obedecer es negar lo que quiero y hacer lo que otros me dicen?	28
--	-----------

Objetivo: Revisar cómo vivimos las normas y mejorar su cumplimiento como un acto interior de querer mejorar la relación con los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué significa que yo sea hombre o mujer?	31
--	-----------

Objetivo: Descubrir nuestra forma de ser varón o mujer, acogiendo y haciendo crecer la propia realidad más allá de estereotipos sociales.

Duración: Una sesión

¿Quererme es pensar bien de mí? 35

Objetivo: Aclarar qué es tener una buena autoestima, y favorecer una relación sana tanto con uno mismo como con los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué significa “yo quiero mi cuerpo”? 38

Objetivo: Aceptar y querer el propio cuerpo para tener una relación sana con él y con los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué significa hacer el amor? 41

Objetivo: Profundizar en la desnudez y el acto sexual para descubrir cómo se está valorando o significando personalmente y qué relaciones se establecen.

Duración: Una sesión

¿Es lo mismo el sexo entre los animales que entre las personas? 44

Objetivo: Profundizar en el significado de la sexualidad humana, distinguiendo su singularidad personal y relacional más allá de su componente animal.

Duración: Una sesión

¿Por qué las chicas no enseñan las tetas? 47

Objetivo: Trabajar el pudor, ser conscientes de la cultura y valorar la propia intimidad integrada en las relaciones con los demás.

Duración: Una sesión

¿Es bueno tener “mis secretos”? 50

Objetivo: Valorar cuándo estamos cómodos o incómodos al exponer nuestra intimidad y vivir el pudor de una forma adecuada, en el vestir, en el hablar y en todos los ámbitos de la vida.

Duración: Una sesión

¿Para qué quiero tener novio/a? 54

Objetivo: Conocer nuestra interioridad a partir de nuestros deseos y expectativas, y vivir 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

¿Hay que expresar el cariño a todos de la misma forma? 57

Objetivo: Favorecer la expresión del cariño y de la interioridad a las personas según el contexto y el tipo de relación que se mantenga.

Duración: Una sesión

¿Nos podemos ayudar entre los amigos? 60

Objetivo: Reflexionar sobre los amigos y los momentos difíciles para favorecer la ayuda mutua.

Duración: Una sesión

¿Cuándo se está listo para tener amigos? 62

Objetivo: Profundizar en la amistad para descubrir nuestras dinámicas interiores en este tipo de relaciones que tendremos toda la vida.

Duración: Una sesión

¿Sé tomar decisiones por mí mismo? 64

Objetivo: Conocer cómo estoy queriendo y siendo querido en mis decisiones presentes y futuras.

Duración: Una sesión

¿Por qué dejo pasar los días sin hacer nada? 68

Objetivo: Ayudar a aprovechar las oportunidades del día a día para crecer en el encuentro con los demás, descubriendo la riqueza de la propia interioridad y la llamada al amor, sin miedos por el futuro ni bloqueos o juicios por el pasado.

Duración: Una sesión

¿Qué es ser responsable con mis tareas? 72

Objetivo: Ser conscientes de lo que está en juego cuando actuamos y ayudarnos a tomar decisiones libres y responsables, sin echar culpas a los demás.

Duración: Una sesión

¿Por qué querer al que te hace mal? 75

Objetivo: Integrar las experiencias alegres y dolorosas en la propia vida y abrirnos al apoyo de alguien de confianza.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer cuando somos y pensamos distinto? 79

Objetivo: Acoger a los demás como son.

Duración: Una sesión

¿Pensar en nuestra muerte nos ayuda a amar mejor? 82

Objetivo: Fomentar una vivencia madura y equilibrada de la muerte y dialogar sobre temas complejos.

Duración: Una sesión

¿Se curan las heridas del corazón? 85

Objetivo: Profundizar en las heridas emocionales para conocernos y mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.

Duración: Una sesión

¿Qué pasa si no sé quién soy o no sé qué hacer? 89

Objetivo: Aprender a situarse de manera creativa ante las situaciones de confusión, descubriéndolas como oportunidades de crecimiento.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 93

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 95

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 97

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

Duración: Una sesión

Preguntas finales 99

¿Qué significa “yo quiero mi cuerpo”?

Objetivo: Aceptar y querer el propio cuerpo para tener una relación sana con él y con los de los demás.

Duración: Una sesión

1. Qué es querer

El verbo querer viene del verbo latino “quaerere”, que significa “buscar o pretender algo”. Debátemos: **¿qué diferencia hay entre decir “yo quiero manzanas” a decir “yo quiero mi cuerpo”?**

- Si se refiere a las manzanas significa:
- Si se refiere al cuerpo significa:

En los dos casos es probable que se esté diciendo que se desea, que se busca o que se pretende algo. Digamos que cuando nos referimos a cosas o eventos la palabra querer se entiende más fácilmente. Por ejemplo, “quiero salir de aquí”.

“Quiero una moto”: se indica que se desea poseer esa cosa.

“Quiero que vengas”: se indica que se desea que el evento ocurra.

Pero ninguna de estas dos cosas tiene sentido al decir “quiero mi cuerpo”, porque el cuerpo ya lo posees y el evento de que sea tuyo también ha ocurrido ya. Así que, ¿qué significa querer mi cuerpo?

2. Querer mi cuerpo

Entre la lista de cosas que siguen, responde qué significa para ti querer el cuerpo:

Decir “quiero mi cuerpo” significa que...

1. Decir “quiero mi cuerpo” significa que a mí me gusta cómo está.

SÍ/NO. ¿Por qué?

2. Decir “quiero mi cuerpo” significa que a los demás les gusta como está.

SÍ/NO. ¿Por qué?

3. Decir “quiero mi cuerpo” significa que tengo una enfermedad y quiero cuidarlo.

SÍ/NO. ¿Por qué?

4. Decir “quiero mi cuerpo” significa que está sano.

SÍ/NO. ¿Por qué?

5. Decir “quiero mi cuerpo” significa que estoy satisfecho con lo que puedo hacer con él.

SÍ/NO. ¿Por qué?

6. Decir “quiero mi cuerpo” significa que es una ayuda para vivir.

SÍ/NO. ¿Por qué?

7. Decir “quiero mi cuerpo” significa que

8. Decir “quiero mi cuerpo” significa que

Compartimos las respuestas juntos.

3. Profundizamos

Fíjate que la palabra “querer” es muy confusa, pues querer indica deseo pero no dice ni por qué se desea ni cómo se desea. Por ejemplo, si alguien dice “quiero una pizza” significa que le apetece comer, se comerá lo que quiera, tal vez algo deje y luego seguirá con su vida al margen de la pizza.

Imagina que un chico le dice a una chica, o una chica le dice a un chico: “te quiero mucho”. ¿Qué le está diciendo? ¿Que le apetece comérselo, se comerá algo, algo dejará y luego seguirá su vida al margen del chico/chica-pizza? ¿Es lo mismo querer a una persona que querer a una cosa?



En los dos casos, querer una cosa o querer una persona muestra un deseo sobre algo o alguien que no es uno mismo.

- **¿Qué significa querer a uno mismo-persona?**
- **¿Qué significa querer el cuerpo-cosa de uno mismo?**
- **¿Qué significa desear lo que ya se tiene, cosas, o ya se vive, personas?**

4. Quiero mi cuerpo

Te ofrezco una reflexión y luego escribe si estás de acuerdo o no y tus razones.

Cuando decimos “me quiero (persona)” o “quiero mi cuerpo (cosa)”, estoy diciendo varias cosas:

1. En mi persona o en mi cuerpo reconozco el amor vivido con otras personas. **Cuando uno se siente querido como persona, de forma natural se quiere a sí mismo.**
2. En mi persona y en mi cuerpo reconozco quién quiero ser en la relación con los demás.

¿Qué piensas de la primera idea?

.....

¿Y de la segunda?

.....

¿Añadirías una tercera o cuarta significado de “quiero mi cuerpo” o “me quiero”?

.....

.....

Tras contestar individualmente, debatimos en clase.

¿Con quién podrías conversar en casa sobre si tú quieres o no quieres tu cuerpo?
¿Le podrías preguntar a él o ella lo mismo sobre el suyo?



¿Qué nuevas preguntas te planteas sobre tu cuerpo o el cuerpo de los demás?

Quien quiera, las dice en alto para que sigamos pensando juntos.

