

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

15 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

¿Hace falta tener buena relación con los padres para vivir?	25
--	-----------

Objetivo: Fomentar un respeto agradecido de los hijos hacia los padres para ayudar a comprender nuestra identidad.

Duración: Una sesión

¿Por qué no existen las princesas y los príncipes?	28
---	-----------

Objetivo: situarnos ante las expectativas frustradas en las relaciones de pareja

Duración: una sesión

¿Qué importancia tiene mi cuerpo en mi vida?	31
---	-----------

Objetivo: Aceptar y cuidar el propio cuerpo cuestionando los motivos interiores de la aceptación o rechazo, del cuidado y la mejora de nuestra realidad corporal.

Duración: Una sesión

¿Qué significa estar desnudo? 34

Objetivo: Profundizar en el acto sexual, donde uno está desnudo, y el otro podría matarme, pero decide abrazarme.

Duración: Una sesión

¿Está el sexo sobrevalorado? 37

Objetivo: Descubrir y analizar distintas compensaciones para poder vivir la sexualidad de forma personal y como una llamada a la vida y al encuentro interpersonal.

Duración: Una sesión

¿"Me gustan tus ojitos" o "te quiero por tus ojos"? 42

Objetivo: Descubrir qué veo en los otros cuando les miro, y aprender a mirar a las personas como tal, como alguien con quien encontrarme y no como algo que satisfaga los propios deseos.

Duración: Una sesión

¿Qué busco cuando busco placer? 46

Objetivo: Relacionar la sexualidad y el cuerpo 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, y para valorar cómo queremos vivir.

Duración: Una sesión

¿Qué puedo hacer si me arrepiento de haber dicho que sí a algo en el noviazgo? 50

Objetivo: Aprender a diferenciar el amor del enamoramiento.

Duración: Una sesión

¿Qué ocurre si un chico quiere a otro chico? ¿O si una chica quiere a otra chica? .. 54

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 lo mismo querer a alguien que estar enamorado? ¿Ser novios es para siempre? 58

Objetivo: Descubrir la singularidad del amor más allá de un contexto provisional o de un tipo de relación interpersonal (noviazgo, enamoramiento).

Duración: Dos sesiones

¿Qué puedo guardar de mí para alguien especial? 62

Objetivo: Descubrir que hay algo de cada uno reservado (consagrado) para alguien especial, que no todo da igual ni todo se da a todos.

Duración: Una sesión

¿Es bueno depender de otros? 65

Objetivo: Favorecer una sana interdependencia en la que tanto las relaciones como la soledad se vivan como experiencias que ayude a crecer personalmente, por encima de la independencia o la autosuficiencia.

Duración: Una sesión

¿Es lo mismo un amigo que un cómplice? 68

Objetivo: Valorar las acciones que compartimos en la amistad y los estilos de relación que mantenemos para crecer personal y socialmente, sanando dependencias, miedos o heridas.

Duración: Una sesión

¿Qué relación tienen mi futuro y mis deseos con el mundo y la sociedad? 71

Objetivo: Vivir los propios deseos y acciones como un acto de encuentro, de acogida y entrega personal, y no solo como autorrealización.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a alguien cuando estoy solo? 75

Objetivo: Conocer cómo se vive la soledad y aprovecharla como una experiencia compleja que nos puede ayudar a crecer.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer cuando no hay respeto o tenemos discusiones? 78

Objetivo: Crecer a partir de las situaciones de las faltas de respeto, las discusiones o formas de relación inadecuadas, mirando hacia la interioridad más allá del comportamiento y encontrando nuevas formas creativas de sentirnos queridos y de expresar nuestra opinión.

Duración: Una sesión

¿Que te quieran significa que nunca te van a fallar? 81

Objetivo: Reflexionar sobre la complejidad del amor y las relaciones, descubriendo cómo querer, aceptar y perdonar incluso en situaciones difíciles.

Duración: Una sesión

¿Pensar en nuestra muerte nos ayuda a amar mejor? 83

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

Duración: Una sesión

¿Se puede vivir sin pasar malos momentos? 86

Objetivo: Afrontar las crisis como una experiencia vital necesaria para crecer si es vivida con relaciones personales sanas, descubriendo que somos más que lo que hacemos y que lo que otros hacen, y viviendo el perdón hacia los demás y hacia uno mismo.

Duración: Una sesión

¿Cómo puedo saber quién soy? 90

Objetivo: Profundizar en la identidad personal.

Duración: Una sesión

¿Cómo expresar lo que siento? 93

Objetivo: Descubrir la propia interioridad y aprender a compartirla con los demás para mejorar las relaciones.

Duración: Una sesión

Un alto en el camino 96

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 98

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 100

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

Duración: Una sesión

Preguntas finales 102

¿Hace falta tener buena relación con los padres para vivir?

Objetivo: Fomentar un respeto agradecido de los hijos hacia los padres para ayudar a comprender nuestra identidad.

Duración: Una sesión

1. De dónde venimos

Hay muchas cosas que nos influyen en la vida, y hoy nos vamos a centrar en una de ellas: la relación con nuestros padres. Esta relación nadie la ha elegido, sino que un buen día nacimos y nuestros padres ya estaban ahí. Seguramente en nuestra vida hemos tenido momentos de todo: de sentirnos queridos, de no sentirnos tan queridos, de conocerles o de no conocerles, de quererles nosotros y disfrutar juntos, de enfadarnos... Pero mirando a largo plazo, nos surge una pregunta interesante: ¿hace falta quererles y tener buena relación con ellos para ser felices?

En la historia de la humanidad ha habido muchísimos personajes que han tenido distintas relaciones con sus padres y eso les ha influido mucho en su forma de ser y de hacer las cosas. Vamos a leer algunas historias por grupos pequeños y después vamos a debatir sobre algunas preguntas interesantes.



Charles Dickens (1812-1870). El famoso novelista inglés tuvo una infancia difícil y su padre fue encarcelado por deudas cuando Charles era joven. Esto obligó a Charles a trabajar en una fábrica de betún para ayudar a sostener a su familia, una experiencia que le ayudó profundamente a valorar a la familia y el esfuerzo. Dickens se convirtió en uno de los escritores más queridos y respetados de la literatura inglesa, encontrando felicidad en su éxito literario y en su familia.

John F. Kennedy (1917-1963). El 35º presidente de los Estados Unidos tuvo una relación cercana con su padre, quien lo apoyó en su carrera política. Aunque tenían una relación de confianza, Kennedy se sintió presionado por cumplir con las altas expectativas familiares, y eso le conllevó problemas de salud en su vida aunque mucho éxito en la política.



Adolf Hitler (1889-1945). Dictador en Alemania y líder del exterminio de millones de personas, tuvo una relación muy conflictiva y tensa con su padre, quien era autoritario y a menudo abusivo. Su madre murió cuando él era muy joven.

Jack Nicholson (1937-actualidad). El conocido actor estadounidense nunca conoció a su padre. Es considerado por muchos expertos como uno de los actores más versátiles de la historia del cine por sus diversas interpretaciones. Nicholson ha ganado 3 premios Óscar y 7 Globos de Oro.

Virginia Woolf (1882-1941). La famosa escritora británica tuvo una relación difícil con su padre, que murió pronto, y también su madre murió cuando ella era pequeña. Sin embargo, Woolf encontró consuelo y satisfacción en su carrera literaria, que le ayudó a conocer sus emociones y experiencias.

Marie Curie (1867-1934). Científica pionera en el campo de la radiactividad y primera mujer en ganar un Premio Nobel, tuvo una relación respetuosa y buena con su padre, que apoyó su educación y su interés por la ciencia desde una edad temprana cuando no era frecuente hacerlo con una mujer. Curie superó los desafíos de su época y logró tener una vida plena y satisfactoria tanto profesional como personalmente.

Alexander Graham Bell (1847-1922). El inventor del teléfono tenía una relación muy cercana con su madre, quien era sorda, y con su padre, quien trabajaba en la enseñanza del habla a personas con problemas auditivos. Esta relación afectuosa e inspiradora lo motivó a interesarse en la comunicación y, finalmente, a inventar el teléfono. Bell vivió una vida feliz, llena de logros y reconocimiento, y su trabajo tuvo un impacto duradero en la tecnología y las comunicaciones.

Mahatma Gandhi (1869-1948). Gandhi tuvo una relación respetuosa y positiva con su padre, Karamchand Gandhi, quien fue un funcionario estatal. Aunque su relación fue tradicional y respetuosa, Gandhi fue profundamente influenciado por los valores de su familia, incluyendo la importancia de la verdad y la justicia. Estos valores formaron la base de su filosofía de no violencia, su lucha por la independencia de la India y su realización personal y espiritual.

Barack Obama (1961-actualidad). Presidente de Estados Unidos. Sus padres se separaron cuando sólo tenía 2 años. Obama se crió junto a su madre y el esposo de ésta en Indonesia. Su padre volvió a vivir a Kenia y luego falleció en un accidente automovilístico cuando Obama era aún muy joven. Desde muy pequeño destacaba académicamente. Antes de convertirse en Presidente, Obama estudió en la prestigiosa escuela de Leyes de Harvard y llegó a ser el director de su revista. También ejerció como profesor de Derecho Constitucional en la Universidad de Chicago y se desempeñó como senador en el estado de Illinois.

J.R.R. Tolkien (1892-1973). El autor de *El Señor de los Anillos* y *El Hobbit* tenía una relación cercana con su madre, Mabel Tolkien, quien lo educó a él y a su hermano en casa y fomentó su amor por la lectura y los idiomas. La muerte de Mabel cuando Tolkien tenía solo 12 años lo dejó devastado, y fue un golpe del cual nunca se recuperó por completo. Su vida adulta, aunque profesionalmente exitosa, estuvo marcada por las cicatrices emocionales de la guerra, la orfandad temprana y las presiones académicas.

- ¿Cómo crees que influye la relación con los padres en la forma de pensar?
- ¿Y en la forma de ser?
- ¿Y en las decisiones que toman las personas?
- ¿Qué dificultades o crisis crees que suelen tener los hijos y los padres entre ellos?
- ¿Cómo las suelen vivir los hijos?
- ¿Y los padres?
- ¿En qué ayuda a los hijos querer a sus padres?
- ¿Cómo perdonar o sanar la relación con los padres si hemos tenido alguna crisis o dificultad en la relación?
- ¿De qué formas se puede querer a los padres cuando uno es mayor?



2. Mis padres y yo

Escribe una carta a tus padres en la que les cuentes:

- Tres cosas (o más) que quieras agradecerles.
- Tres cosas (o más) por las que pides disculpas o pides perdón.
- Cómo te gustaría que fuera tu relación en este próximo año, dentro de 5 años y dentro de 20 años.
- Algo concreto que te gustaría hacer con ellos en esta semana: un plan posible juntos, tener un detalle con ellos...

Cada uno escribe su carta en el tiempo que queda, la guarda en el sobre y la entregará a sus padres en cuanto pueda.

Quien quiera, comparte algo de su carta con los compañeros, o cuenta cómo ha vivido la experiencia de escribir la carta a los padres.



En esta canción un padre le habla a su hija en un tono especial.

Ed Sheeran - Sandman: <https://www.youtube.com/watch?v=lagKeiqYKz8>

Si tú te dirigieras a tu hijo o hija en el futuro, ¿qué te gustaría decirle? ¿Cómo te gustaría que fuera la relación?

