

ACOMPañANDO EL CRECIMIENTO AFECTIVO-SEXUAL

CRECER EN MI FORMA DE *querer*

16 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

¿Cómo me gustaría que fuera mi futura familia?	25
---	-----------

Objetivo: Reflexionar sobre el futuro y vivir el amor no de forma cerrada para uno mismo, sino como entrega y dinámica que genera vida más allá de uno.

Duración: Una sesión

¿Cómo cuidar la relación con mi familia? ¿Qué aporte en ella?	29
--	-----------

Objetivo: Potenciar la identidad personal al mismo tiempo que se fortalecen las relaciones con la familia, abriendo espacios de novedad y encuentro.

Duración: Una sesión

¿Se puede querer a quien te pone normas?	33
---	-----------

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

¿Cómo amar como hombre o mujer? 37

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

Duración: Una sesión

¿Qué es quererme? ¿Cómo quererme si pienso mal de mí? 41

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 sexo en mi mundo? 44

Objetivo: Cuestionarnos qué es la sexualidad y qué diferencias hay entre la sexualidad animal y la humana.

Duración: Una sesión

¿Cómo vivo la atracción hacia los demás? 47

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

¿Qué diferencia hay entre hacer el amor con una persona o con un muñeco? 51

Objetivo: Cuestionarnos si la sexualidad que se ve fuera es igual que en la realidad, trabajando la objetualización de las personas en las relaciones, concretamente en la relación sexual.

Duración: Una sesión

¿Querer a alguien es hacer todo lo que me pide? 53

Objetivo: Vivir el amor como una dinámica de entrega personal, sin miedos o exigencias.

Duración: Una sesión

¿Se necesita alguna preparación para tener novio/a? 56

Objetivo: Profundizar en el valor y el sentido del noviazgo como un tiempo de preparación para la vida y las relaciones.

Duración: Una sesión

¿Se puede estar enamorado de más de una persona a la vez? 59

Objetivo: Ahondar en la fidelidad a la pareja y cuestionar qué es el enamoramiento.

Duración: Una sesión

¿La relación de pareja es un pacto? 62

Objetivo: Mejorar las relaciones personales para que verdaderamente vivamos el encuentro a partir de todo lo que hacemos, poniendo la relación como un fin y no solo como un medio para lograr los propios objetivos.

Duración: Una sesión

¿Da miedo amar? 65

Objetivo: Profundizar en los miedos u obstáculos para amar como una oportunidad para conocer nuestra riqueza interior y abrirnos con confianza al futuro y a las relaciones con los demás.

Duración: Una sesión

¿Qué relación hay entre mis amigos y quién soy yo? 69

Objetivo: Conocer nuestra interioridad a partir de nuestras relaciones de amistad y potenciar la identidad personal al mismo tiempo que se fortalecen las relaciones con los amigos.

Duración: Una sesión

¿La confianza siempre es buena en una relación? 74

Objetivo: Reflexionar sobre el papel de la confianza en las relaciones personales para conocernos y construir vínculos sanos.

Duración: Una sesión

¿Qué significa aprovechar el tiempo en la vida? 77

Objetivo: Ayudar a la persona a ser consciente y autora de su vida y de sus actos, sabiendo a quién y cómo está amando en cada ocasión, y pensar cómo se quiere vivir en el futuro para introducir amor, poco o mucho, donde se pueda.

Duración: Una sesión

¿Necesito estudiar aquello que no usaré o no le veo sentido? 80

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

¿Se puede querer al que es diferente a mí? 84

Objetivo: Acoger a los demás como son y favorecer un carácter personal que ayude a preguntarse quién soy y quién quiero ser, sin dejarse llevar por cualquier apetencia u ocurrencia.

Duración: Una sesión

¿Cómo querer a quien ya no está conmigo? 87

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

Duración: Una sesión y media

¿Se curan las heridas del corazón? 90

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

Duración: Una sesión

¿Cómo vivir las crisis de forma que me ayuden? 94

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

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

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

Preguntas finales 103

¿Cómo vivir las crisis de forma que me ayuden?

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

1. La persona-piedra



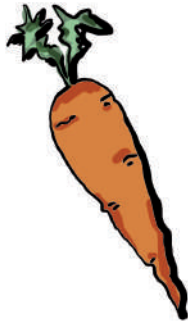
Dialogamos:

- ¿Qué piensas de esta frase?
- ¿Qué significa en la vida vivir en “modo piedra”? Ponemos ejemplos de situaciones en el colegio, con los amigos, con la familia... y de cualquier edad de la vida.
- **¿Qué cosas buenas busca alguien cuando vive así?**
- **¿Qué problemas puede tener alguien cuando vive así?**

2. Maneras de vivir las situaciones difíciles o dolorosas

2.1 ¿Se te ocurren más formas de vivir las situaciones difíciles o dolorosas que hemos dicho antes además de en “modo piedra”? En cada una decimos si ayudan o no a vivir y relacionarnos y por qué.

2.2 Te proponemos tres posibles metáforas que presentan tres formas de vivir las situaciones difíciles o dolorosas. Es un resumen de un cuento más largo y son la zanahoria, el huevo y el café.



1. Vivir el dolor como zanahoria significa que uno parece duro y fuerte, pero después de pasar por el “agua hirviendo” del acontecimiento de dolor (que un amigo me rechaza, que saco malas notas, que he discutido con mis padres...) se queda blando, débil, se deshace fácilmente.

2. Vivir el dolor como huevo significa que uno llega al “agua” frágil, sabiendo que se puede romper fácilmente, pero tras pasar por el sufrimiento, su interior se endurece, y ya no nota los golpes... ni las caricias. Se vuelve como insensible, como si nada le afectara, ni para dolerle ni para alegrarle.

3. Vivir el dolor como café significa que, tras pasar por el agua de los acontecimientos dolorosos son capaces de cambiar ese agua y sus propiedades, que pasa a ser sabrosa, dulce y con buen aroma.

2.3 Dialogamos:

- ¿Qué dificultades tenemos para “sacar nuestro mejor sabor y olor” en medio de las situaciones difíciles o dolorosas?
- ¿Qué o quién nos puede ayudar?

3. En mi vida

Vamos a pensar ahora individualmente en **situaciones difíciles o dolorosas que estamos viviendo**: en casa, con los amigos, en los estudios, sobre nuestros cambios o nuestra forma de ser... algo en lo que dudamos y no sabemos qué pensar...

Para guardar nuestra intimidad, no escribas la situación, lo que escribiremos será:

- El ámbito en el que eso te pasa (para que te puedas acordar a qué te referías):

- **¿Qué cosas buenas buscas?**

- **¿Qué te puede ayudar en esa situación a conseguir eso bueno que quieres?**

Por ejemplo, yo estoy sufriendo porque me gustaría ir con unos amigos en los que no encajo, y estoy muy tenso por ello, por qué pensarán de mí... ¿Qué cosas buenas busco? Encajar, ser querido... ¿Qué me puede ayudar en esa situación para ser querido de forma que me ayude a no dejar de ser yo mismo, a compartir mis dificultades sinceramente con alguien...?

Esta semana tenemos el reto de preguntar a personas adultas de tu entorno con las que tengas cierta confianza para que te compartan:



1. Una **situación difícil o dolorosa** que hayan vivido durante la vida: hace mucho o poco tiempo.
2. Cómo la vivió, qué o quién le ayudó...
3. Qué consejo daría a partir de lo que vivió, o qué aprende de esa experiencia.

La semana que viene compartiremos en clase con quién hemos podido hablar y cómo ha sido la experiencia.

Escuchamos una canción en la que se habla de situaciones difíciles o dolorosas en el mundo. Nos fijamos en la letra y decimos en qué tema nos gustaría profundizar o conocer más a fondo: ¿desempleo? ¿Condiciones de trabajo? ¿Guerras? ¿Soledad? ¿Enfermedad?



Hijos de un Mismo Dios - Macaco: <https://www.youtube.com/watch?v=4HYVgZT37rg>