

Quérote+

*fichas*

# PLAN PROXECTA

Curso 2017/18 Educación sexual

XUNTA DE GALICIA



Quérote+

*fichas*

# PLAN PROXECTA

Curso 2017/18 Educación sexual

XUNTA DE GALICIA

Consellería de Política Social  
Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado

Santiago de Compostela 2017



© Xunta de Galicia. 2017. Fichas Plan Proxecta. Educación sexual. Curso 2017/18

EDITA: Consellería de Política Social, Dirección Xeral de Xuventude, participación e Voluntariado  
URL: <https://libraria.xunta.gal/gl/plan-proxecta-educacion-sexual-curso-2016/17>

Esta obra distribúese cunha licenza CC-Atribución.Compartirigual 4.0 Espana de Creative Commons.  
Para ver unha copia de licenza, visite: [https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es_ES)



# Índice

	<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>7</b>
<b>FICHA 1</b>	PRESENTACIÓN DO RECURSO QUÉROTE+	15
<b>FICHA 2</b>	A EDUCACIÓN SEXUAL	23
<b>FICHA 3</b>	A ORIENTACIÓN DO DESEXO E A IDENTIDADE SEXUAL	29
<b>FICHA 4</b>	O MODELO DE AMOR ROMÁNTICO	35
<b>FICHA 5</b>	A RELACIÓN DOS SEXOS A TRAVÉS DA TECNOLOXÍA	41
<b>FICHA 6</b>	CULTIVANDO HABILIDADES	47
<b>FICHA 7</b>	ACONCEPCIÓN E CONCEPCIÓN	53
<b>FICHA 8</b>	ENSINANDO AOS DEMAIS	57





# Presentación









# Presentación

## FICHAS PLAN PROXECTA

Os centros educativos constitúen un espazo de socialización esencial no desenvolvemento de mozos e mozas. Un espazo no que ademais de recibir formación académica, representan un lugar de encontro para a relación co grupo de iguais, no que se forxan valores, actitudes e modelos de conduta.

A convivencia entre os sexos está recollida na regulación dos obxectivo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato do seguinte xeito:

No Real decreto 1105/2014, do 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato, establece que a educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e alumnas as capacidades que lles permitan:

- a)** Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto aos demais, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b)** Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas de aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c)** Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d)** Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións cos demais, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.

- e)** Desenvolver destrezas básicas de utilización das fontes de información para, con sentido crítico, adquirir novos coñecementos. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente das de información e comunicación.
- f)** Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en distintas disciplinas, así como concibir e aplicar os métodos para identificar os problemas nos diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g)** Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades
- h)** Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua castelá e, se a houbese, na lingua cooficial da Comunidade Autónoma, textos e mensaxes complexos, e iniciarse no coñecemento, a lectura e o estudo da literatura.
- i)** Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- l)** Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e a historia propias e as dos demais, así como o patrimonio artístico e cultural.
- m)** Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o dos outros, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidade e saúde corporais e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar críticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente contribuindo á súa conservación e mellora.
- n)** Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das distintas manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

Ao mesmo tempo o Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, amplía os obxectivos do seguinte xeito:

- o)** Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias idas outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.

- p)** Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
- q)** Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permita a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

**O decreto galego, no seu artigo catro di:**

“A programación docente debe abranguer en todo caso a prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade, da violencia terrorista e de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia, incluído o estudo do Holocausto xudeu como feito histórico.

Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

Para a implementación estableceranse medidas complementarias para a mellora da convivencia, como define o Decreto 8/2015, do 8 de xaneiro, polo que se desenvolve a Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa en materia de convivencia escolar, no seu artigo 24, apartado 2 di: Poderán desenvolverse, ademais, programas que supoñan a incorporación de aspectos relacionados co autoconcepto e a autoestima, a xestión pacífica de conflitos, a dinámica de grupos, traballo cooperativo, educación afectivo-sexual e a igualdade entre homes e mulleres. No decreto tamén se fai referencia ao recollido na Lei 2/2014, do 14 de abril, pola igualdade de trato e a non discriminación de lesbianas, gays, transexuais, bisexuais e intersexuais en Galicia, coa finalidade de garantir o principio de igualdade de trato e de non discriminación por razón de orientación sexual e identidade de xénero das persoas homosexuais, bisexuais, transexuais, transxénero e intersexuais no ámbito educativo. Referido ao eido educativo, respecto á sexualidade e convivencia, nos seguintes artigos:

### **Artigo 23. Actitudes**

A Administración educativa galega, en colaboración co departamento competente en materia de igualdade, fomentará a realización de actividades dirixidas á comunidade escolar para a prevención de actitudes e comportamentos discriminatorios pola orientación sexual ou a identidade de xénero.

### **Artigo 24. Formación do persoal docente**

Estableceranse actividades de formación para o persoal docente existente. Así mesmo, incorporárase a realidade LGTBI e os distintos modelos de familia aos cursos e másters de formación do futuro persoal docente e aos plans de estudos das titulacións de Educación Social, Maxisterio, Pedagogía, Psicoloxía e Dereito.

### **Artigo 25. Divulgación da realidade LGTBI entre as ANPA**

A consellaría competente en materia de educación, en colaboración coas ANPA, deseñará contidos para as escolas de pais e nais relativos á realidade LGTBI e aos diferentes modelos de familia.

### **Artigo 26. Combater o acoso e favorecer a visibilidade**

1. Estableceranse actuacións para combater o acoso escolar por razón de orientación sexual ou identidade de xénero, favorecendo a visibilidade do alumnado LGTBI e a plena normalidade das distintas orientacións sexuais e identidades de xénero. Así mesmo, informarase sobre os mecanismos de denuncia dos casos de acoso.
2. Para os efectos de favorecer a visibilidade e de integrar de forma transversal a diversidade afectivo-sexual nos centros escolares, a consellería competente en materia de educación favorecerá nos centros sostidos con fondos públicos a realización de actividades específicas próximas a datas de celebracións internacionais relacionadas co recoñecemento efectivo de dereitos a persoas lesbianas, gays, transexuais, bisexuais e intersexuais.

Para a consecución dos obxectivos formulados, vólvese fundamental elaborar estratexias socioeducativas que aborden diferentes temáticas, entre elas, a Educación Sexual. A sexualidade é unha condición indisoluble do ser humano que nos fai únicos e particulares. Nunha etapa de cambios como é a puberdade, é importante que mozos e mozas conten coas ferramentas e instrumentos precisos que os acompañen e axuden no seu propio proceso de sexuación. O obxectivo

fundamental é que mozos e mozas aprendan a coñecerse, a aceptarse e a vivir a súa sexualidade dun xeito positivo e satisfactorio.

Esta recompilación de fichas, preséntase como un recurso de utilidade para o equipo docente, de xeito que poidan abordarse de maneira práctica, dinámica e interactiva, contidos de interese para o desenvolvemento dos mozos e mozas.

Para o desenvolvemento do programa e a posta en marcha das fichas cóntase co apoio do equipo de traballo de Quérote+. A persoa responsable e docentes implicados no desenvolvemento do programa poden poñerse en contacto co centro Quérote+ de referencia para formular as consultas e dúbidas que lle poidan xurdir para a implementación do programa.

### Datos de contacto

CENTRO QUÉROTE+	ENDEREZO	TELÉFONO
A CORUÑA	AVDA. LINARES RIVAS, 28 8º	981 223 913
LUGO	COMPLEXO XUVENIL LUG II RÚA PINTOR CORREDOIRA, 4	982 241 732
OURENSE	ESPAZO XOVE RÚA CELSO EMILIO FERREIRO, 27 4º	988 231 470
SANTIAGO DE COMPOSTELA	RÚA RAMÓN PIÑEIRO, 19	881 997 613
VIGO	RÚA FERRERÍA 41	986 095 977

### Persoa coordinadora

Noa Tilve Cabada

Teléfono: 881 997 612

Mail: [noa.tilve.cabada@xunta.gal](mailto:noa.tilve.cabada@xunta.gal)

Agradécese o interese amosado e a implicación para o traballo coa mocidade neste tema primordial para o seu desenvolvemento persoal e social.



# FICHA 1

## PRESENTACIÓN DO RECURSO QUÉROTE+

Os centros **Quérote+** apostamos por unha mocidade que poida construír as súas relacións persoais e de parella de modo libre e satisfactorio. Observamos que mozas e mozos atopan dificultades neste eido, que sinten certas presións: a emparellarse, a cambiar, a facer algo sen desexalo, a actuar dunha determinada maneira, etc.

En «Cultivando as relacións» facemos unha analogía entre as prantas e as persoas, xa que ambas comparten moitos elementos para poder desenvolverse e medrar de forma saudable.

Así como varias prantas poden crear un xardín, as persoas podemos crear a nosa rede de amizades e mesmo construír unha relación de parella.

Seguro que sabes como coidar unha pranta. Sabes como coidar e cultivar as túas relacións? Aquí tes algúns ingredientes:

### PROPOSTAS DA CAMPAÑA

- No mundo hai moitas e diversas prantas, cada unha é única, ten as súas propias necesidades e ritmos. De non telo en conta pode que muchen ou afoquen!
- Hai prantas con ou sen flor, con e sen raíces, minúsculas e enormes, ás que lle gusta moito a luz e as que buscan a escuridade, trepadoras ou rastreiras... son así, non pretendas cambialas! Coñéceas e decide se queres que formen parte do teu xardín!
- Cada pranta brota e medra nun xardín propio, nace xa rodeada de máis prantas e ingredientes que a enriquecen. Non pretendas illala ou controlala, respecta o seu xardín persoal. En todo caso contribúe ao seu crecemento e enriquecemento!
- Hai prantas que están a gusto rodeadas de moitas prantas, outras prefiren estar a soas e a algunhas de vez en cando formar un xardín. Non é preciso emparellar sempre ás prantas, é unha opción non unha obriga!
- En ocasións o xardín está deteriorado, pensa cal pode ser a causa e a solución se tes a axuda dos expertos. Hai prantas que poden ser venenosas, invasivas e mesmo mortais!
- Respecta a diversidade de prantas e xardíns, ti es unha pranta máis!

**Quérote+**

Cultivando as Relacións





# FICHA 1

## PRESENTACIÓN DO RECURSO QUÉROTE+

### Que é Quérote+?

Os centros Quérote+ pertencentes á Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado son un recurso público de información e asesoramento para a mocidade. Os mozos e mozas poden realizar as súas consultas de forma confidencial e anónima ao equipo de profesionais de Quérote+ a través das diferentes vías de contacto, nas temáticas de sexualidade, prevención do consumo de substancias, convivencia, uso das TIC e imaxe corporal e autoestima

Vías de consulta:

- Consultoría presencial e telefónica

Quérote+ A Coruña	Avd. Linares Rivas ,28 8º Teléfono: 981 223 913
Quérote+ Lugo	Complexo Xuvenil LUG II, Rúa Pintor Corredoira, 4 Teléfono 982 241 732
Quérote+ Ourense	Casa da Xuventude - Rúa Celso Emilio Ferreiro, 27 4º Teléfono 988 231 740
Quérote+ Vigo	Rúa da Ferrería, 41 Teléfono 986 095 977
Quérote+ Santiago	Rúa Ramón Piñeiro, 19 Teléfono 881 997 613

- Consultoría a través da páxina web <http://xuventude.xunta.es/querote-mais>
- Consultoría a través de Whatsapp e Telegram 647 018 752
- Consultoría a través de videochamada a través de Skype e Hangout [querotemais.videochamada](http://querotemais.videochamada)

## Obxectivos

Dar a coñecer os centros Quérote+ e o seu servizo de consultoría.

- Posibilitar o achegamento dos mozos e mozas a Quérote+ para que o teñan como recurso de referencia profesional nas súas procuras de información e asesoramento

## Materiais necesarios

Medios dixitais (ordenador e conexión á internet)

## Desenvolvemento da actividade

Esta actividade está pensada para ser desenvolvida na aula de informática, xa que deste xeito poderán acceder aos contidos virtuais e á asesoría en liña. O/A profesor/a explicará os servizos que poden atopar en Quérote+ a través da súa páxina web e dando as indicacións precisas para que poidan facer as súas consultas, ou de ser o caso, o propio profesor/a fará unha pregunta a modo de exemplo para que o alumnado coñeza o mecanismo do sistema.

Asemade pode establecerse conexión vía Skype ou Hangout (concertado previamente se hai dispoñibilidade) para facer unha videoconferencia cun dos técnicos de Quérote+.

Dende a páxina principal [www.xuventude.net](http://www.xuventude.net) aparece esta ventá cos diferentes servizos da Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado. Acceso directo a Quérote+ dende a pestaña.

The screenshot shows the homepage of [www.xuventude.net](http://www.xuventude.net). At the top, there is a navigation bar with links for 'Inicio', 'A DOPV', 'Novas e empregos', 'Contacto', and 'Programas'. Below this, there is a large banner for 'ACCIÓN LOCAL 2017' featuring an illustration of a person with a magnifying glass. To the right of the banner is a grid of colorful icons representing different services like 'Iniciativa Xove', 'Acción de Verán', 'Iniciativa Local - Riqueza Xovenil', and 'Lg'. Below the banner and grid, there are sections for 'NOTICIAS E ACTUALIDADES', 'DESTACADAS ACTIVIDADES', and 'EMPREGO'. The 'EMPREGO' section lists several job opportunities with dates and brief descriptions, such as 'Personal para o Concello de Cee' and 'Personal técnico en sesión cultural en C...'. The 'DESTACADAS ACTIVIDADES' section includes 'Premios Nacionais de Xuventude 2017' and 'Curso de Especialización en Xuventude, Educación e Empregabilidade'.

## ÁREA DE CONSULTAS

Para acceder ás consultas en liña hai que premer no cadro “Formula a túa dúbida”.



## FORMULARIO DE CONSULTAS

Todas as consultas son anónimas e confidenciais. Os datos solicitados no formulario son de carácter estatístico. Para realizar unha consulta é preciso cubrir os campos (que teñen asterisco) e redactar a pregunta. Ao final aparece un código que terá que ser gardado, xa que é a clave de acceso que se solicitará para acceder á resposta.



As dúbidas resolveranse nun prazo de 48 horas (sen contar fins de semana e/ou festivos). Para acceder á resposta haberá que premer no cadro “Resposta á túa dúbida” que nos levará a un novo formulario para introducir o código específico da consulta.

The screenshot shows the 'Quérote' website interface. At the top, the logo 'Quérote' is displayed with the tagline 'Rede de asesoramento afectivo-sexual para a mocidade' and 'Dirección Xeral de Xuventude e Voluntariado, Xunta de Galicia'. Below this is a navigation menu with items like 'Quen somos?', 'Onde estamos', 'Novas', 'Programas', 'Saber +', 'Documentación', 'Ligazóns', 'Glosario', 'Formación', and 'Campañas'. The main content area is titled 'Consulta a túa dúbida' and contains the instruction 'Cubre aquí o código que se che foi asignado cando cubriches o formulario coa túa dúbida.' followed by a text input field labeled 'Código' and an 'Enviar' button. A sidebar on the left features a 'Pregunta, pregunta' section with an icon of a computer and the text 'Mándanos directamente a túa dúbida dende aquí Pregúntanos →'. The footer includes logos for 'XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL' and 'CONSORCIO Galicia 2014-2020', along with navigation links for 'Portada', 'Contacto', 'Aviso legal', and 'Accesibilidade'.

## Indicacións metodolóxicas

- A procura de información a través da rede é unha realidade do día a día. Os contidos que figuran na internet non sempre son verídicos e científicos, polo que é importante potenciar o espírito crítico para que as achegas sexan o máis positivas e produtivas posibles e dar a coñecer recursos profesionais e científicos nos que poder consultar dúbidas. A modo de suxestión, o profesorado pode analizar co alumnado o recurso de Yahoo Respuestas, cuestionar quen está detrás desas respostas e en que medida e situacións determinadas damos por válidas esas respostas.
- O/A docente promoverá a participación activa e dinámica do alumnado, convidándoos a buscar unha información específica (cun exemplo de pregunta que lles poida interesar) e comparando as diferentes respostas atopadas. Despois pode facerse unha reflexión sobre a cantidade de fontes de información existente, a diversidade de información que se presenta, e como seleccionar unha información o máis profesional e científica posible (se é o que se procura).



A photograph of three people sitting on a stone wall, looking out over a city and a large body of water at sunset. The scene is captured from behind the individuals, showing their silhouettes against the bright, orange-hued sky. The person on the left is wearing a white t-shirt with a detailed black map print. The person in the middle is wearing a plain grey t-shirt. The person on the right is wearing a black sleeveless top and is holding a smartphone. The background features a wide expanse of water, a city with buildings, and distant mountains under a clear, warm sky.

# FICHA 2

## A EDUCACIÓN SEXUAL





# FICHA 2

## A EDUCACIÓN SEXUAL

A sexualidade é unha dimensión humana, un valor indisociable que nos fai únicos e particulares. O proceso de sexuación é o proceso a través do cal nos imos convertendo en mulleres e homes diversos. Un proceso que abarca toda a vida da persoa e está en constante evolución.

A través da educación dos sexos, imos adquirindo ferramentas para construír os nosos propios conceptos e as respostas aos interrogantes. Constitúenas todas esas mensaxes e información que temos sobre as mulleres e os homes e as relacións que se establecen entre eles.

De todo isto podemos destacar que o obxectivo da educación dos sexos é aprender a coñecer, a aceptar e a expresar a nosa erótica dun modo que sexa satisfactorio e nos faga felices.

A sexoloxía axúdanos a enmarcar teóricamente isto co feito sexual humano e as súas tres realidades; a sexuación, a sexualidade a e erótica.

Somos protagonistas da nosa sexualidade, sabendo que somos persoas únicas e irrepitibles e que a sexualidade é un valor que vale a pena cultivar.

### **Obxectivos**

- Contribuír aos procesos de sexuación de mozos e mozas dun xeito positivo
- Facilitar a posta en común e a reflexión sobre as dúbidas que poden existir respecto das prácticas eróticas e as relacións entre persoas
- Propiciar actitudes de empatía cara ás diferentes visións e formas de vivir a sexualidade

### **Materiais necesarios**

- Folios
- Bolígrafos
- Caixa de correo

## **Desenvolvemento da actividade**

Repártense papeis en branco e propónse ao alumnado que escriba as preguntas que queira sobre a sexualidade e os aspectos que con ela se relacionan (prácticas, relacións, diferenciación, etc,...) e se metan nunha caixa de correo. As preguntas son anónimas e en ningún momento se pedirá que se identifiquen. En caso de que non xurdan preguntas, suxeriráselle que escriban dúas palabras que para eles e elas están relacionadas coa sexualidade.

Cando as teñan escritas, recóllense e organízanse por temas para facilitar o traballo posterior do grupo (exemplos de grupos: partes do corpo, métodos anticonceptivos, infeccións de transmisión sexual, prácticas eróticas, orientación, identidade). Trátase de que cada pregunta/palabra suscite a posibilidade de reflexión do grupo. É importante que se lean todas as preguntas/palabras para que todos e todas asuman que se tiveron en conta.

Farase un resumo estruturado de todas as cuestións/palabras, para nas seguintes fichas tratar de dar resposta específica a cada unha delas. Con aquelas dúbidas/palabras nas que o/a docente precise un apoio poderán ser enviadas a Quérote+ e deste xeito tamén se potencia o recurso como clave para obter información e asesoramento.

## **Indicacións metodolóxicas**

- É importante que se xere o debate na aula, de maneira que o alumnado poida achegar as súas impresións e sexan os protagonistas da sesión. Para iso o/a profesor/a poderá formular preguntas ou dicir palabras a modo de exemplo, buscando a reflexión e análise crítica dos alumnos e alumnas.
- As dúbidas/palabras deben ser clasificadas e ordenadas por temáticas (que o/a docente pode escoller) para ser resoltas con posterioridade, tanto na propia aula, como a nivel individual como tarefa para desenvolver fóra do centro.
- A reflexión do alumnado pode guiarse co material que se presenta como referencias bibliográficas e recursos de interese (visionar e ler previamente á posta en marcha da ficha para poder guiar o traballo na aula).

## **Referencias bibliográficas e recursos de interese**

Vídeo Educación sexual:

<https://www.youtube.com/watch?v=IcORzwnpqB8>

Vídeo “El sexo”:

<https://www.youtube.com/watch?v=BmZWSIII8c>

Guía Educación de las Sexualidades:

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/2c9391e41fb402cc011fb44118e13e67>

Manuales e talleres de educación sexual:

<http://www.institutodesexologia.org/jovenes.html>



A close-up photograph of two young men with dark hair, seen in profile, kissing. They are positioned against a vibrant green background. The man on the left is wearing a light blue t-shirt with a white graphic design. The man on the right is wearing a white shirt with thin blue vertical stripes. The lighting is soft, highlighting their profiles.

# FICHA 3

A ORIENTACIÓN DO DESEXO E A IDENTIDADE SEXUAL



# FICHA 3

## A ORIENTACIÓN DO DESEXO E A IDENTIDADE SEXUAL

Esta ficha baséase primordialmente na introdución de conceptos relativos á identidade sexual e á orientación do desexo, co fin de analizalos e diferencialos como elementos clave dentro do proceso de sexuación. O proceso de sexuación, a través do cal nos configuramos como seres sexuados, leva consigo un resultado que pode resumirse nun único adxectivo: diversos/as. A característica da diversidade toma connotacións persoais e sociais salientables ao falar de identidade, desa forma na que cada un/unha se sinta como home ou como muller. Diversos e diversas tamén no desexo e nas formas nas que este se manifesta, resultando así un sinfín de identidades, de formas diversas de sentirse, que se manifestan a través de diferentes canles.

O coñecemento desa diversidade sexual e o fomento do respecto á convivencia entre os sexos vólvese fundamental para evitar situacións de violencia e discriminación.

### **Obxectivos**

- Potenciar a convivencia respectuosa e harmónica entre os sexos na súa diversidade.
- Contribuír á eliminación de calquera tipo de discriminación por cuestión de identidade e/ou orientación sexual.

### **Materiais necesarios**

- Cartolinas
- Pinturas
- Ordenador

## Desenvolvemento da actividade

En equipos de traballo de 3-4 persoas terán que deseñar un cartaz que promova os valores do respecto á diversidade sexual. o dito cartaz irá acompañado dun *hashtag* específico para a súa difusión nas redes sociais.

Recursos para empregar na aula:

*Love has no labels* (O amor non ten etiquetas). Neste vídeo emprégase o efecto dunha radiografía na que se ven diferentes formas de afecto a través de esqueletos humanos.

<https://www.youtube.com/watch?v=PnDgZuGlhHs>



Love Has No Labels | Diversity & Inclusion | Ad Council

“No soy tu chiste” recolle a través de diferentes ilustracións, mensaxes reivindicativas para a igualdade social e a loita contra a homofobia e transfobia.

<http://nosoytuchiste.tumblr.com/>

<https://www.facebook.com/nosoytuchiste>





## Indicacións metodolóxicas

- A diversidade sexual é unha característica básica na sexualidade humana. Non hai un modo único de ser, de sentir, de desexar. Sendo esta unha realidade, a linguaxe que empregamos será clave se queremos fomentar o respecto á diversidade. Evitar empregar certos termos pode ser de axuda para acadar os obxectivos marcados. Termos como “o normal”, a dicotomía “bo-malo”, as expresións como “deber de” ou “ter que”, non facilitan a aceptación da diversidade; ao contrario, manteñen estereotipos, mitos e actitudes discriminatorias que se poden observar nas aulas. Comezar a empregar outras palabras abre a porta a unha educación inclusiva e libre de mensaxes discriminatorias. Comezar a falar de “frecuente ou infrecuente”, falar de “o que queremos e desexamos”, da diversidade de desexos e formas de sentir e vivir o que nos acontece, falar das circunstancias nas que nos desenvolvemos abre portas ao entendemento e ao respecto.
- A linguaxe é un dos elementos vertebradores, pero tamén están as condutas que manifestamos ante o que vemos como diferente, como menos habitual, con menos frecuencia. Reflexionar con eles e con elas sobre como reaccionan cando observan algo que lles resulta particular ou infrecuente pode ser de interese para facer unha análise desas condutas e xerar posibles alternativas en caso de que sexan indicadoras de discriminación ou mostras dalgún tipo de violencia.
- Se xorden comentarios ou condutas negativas, como poden ser en relación á homosexualidade ou identidade sexual, é fundamental que o profesor/a incentive o alumnado cara ao respecto e adopte un discurso libre de estereotipos e prexuizados.

## Referencias bibliográficas e recursos de interese

Guías sobre diversidade afectivo-sexual para adolescentes:

<https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/guiasobrediversidadafectivo-sexualparaadolescentes.pdf>

<http://www.felgtb.org/rs/113/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/c76/filename/comic-carol.pdf>

Manual para alumnado: *Educación na diversidade afectivo-sexual dende a familia:*

[https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/manual\\_monitor\\_educar\\_en\\_la\\_diversidad\\_afectivo-sexual\\_1.pdf](https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/manual_monitor_educar_en_la_diversidad_afectivo-sexual_1.pdf)

Guía didáctica sobre transexualidade para mocidade e adolescencia:

[http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/doc/htmls/zona\\_igualdad/Banco\\_de\\_recursos/Material\\_didactico/doc06.pdf](http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/campus/doc/htmls/zona_igualdad/Banco_de_recursos/Material_didactico/doc06.pdf)

Manual “*Abrazar la Diversidad*”: *propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico*

[http://www.inmujer.gob.es/actualidad/NovedadesNuevas/docs/2015/Abrazar\\_la\\_diversidad.pdf](http://www.inmujer.gob.es/actualidad/NovedadesNuevas/docs/2015/Abrazar_la_diversidad.pdf)

Curtametraxe “Vestido nuevo”:

<https://www.youtube.com/watch?v=u9FOEdw8dR8>

A person is seen from behind, sitting in a vibrant green hammock that is strung between trees in a lush forest. Below the hammock, a person's legs and feet in hiking boots are visible as they stand on a rocky stream bed. The water flows over the rocks, creating a small waterfall. The background is filled with tall, thin trees and dense green foliage, with some sunlight filtering through the leaves.

# FICHA 4

## O MODELO DE AMOR ROMÁNTICO



# FICHA 4

## O MODELO DE AMOR ROMÁNTICO

Que é o amor? Que é o namoro? Que se sente nese estado? O amor como emoción ou sentimento é diverso, non hai un modelo nin unha forma de expresalo que sexa única; é plural e diverso como o son as persoas e as relacións afectivas que se poden establecer entre elas. Porén, existe un modelo social dominante que impera na nosa cultura e que xera un sistema de mensaxes sobre as características que debe ter “o amor verdadeiro”. Estamos a referirnos ao modelo de “amor romántico”.

- a) Existe a media laranxa
- b) Os celos son síntoma de amor
- c) A confianza é dalo todo
- c) O amor move montañas (pode con todo)
- d) En parella non hai segredos (non hai lugar para a intimidade)
- e) Hai que ter parella, se non tes parella é que tes un problema
- f) No amor hai sufrimento, se non o hai é que non hai amor

Esta serie de tópicos e mitos asociados ao amor romántico, crean unha serie de expectativas sobre como deben ser as relacións afectivas e tamén un estándar no comportamento de homes e mulleres. Unha idealización do amor que provoca en moitos casos, o establecemento de relacións tóxicas, de desigualdade e que inciden directamente na seguridade e autoestima das persoas.

Neste senso, vólvese fundamental dotar ós mozos e ás mozas de ferramentas que os axuden a facerlle fronte a estas presións externas, recoñecer que existe diversidade á hora de construír as relacións de parella e que poidan construír as relacións afectivas igualitarias e respectuosas.

## Obxectivos

- Analizar as mensaxes vencelladas ao modelo de amor romántico
- Visualizar a realidade da diversidade de formas de vivir e expresar o amor
- Potenciar as relacións igualitarias e respectuosas entre os sexos

## Materiais necesarios

- Ordenador
- Conexión á internet

## Desenvolvemento da actividade

Nesta actividade búscase que os mozos e mozas investiguen e exploren en diferentes medios as mensaxes que recibimos en torno ao amor romántico. Poderán elixir cancións, películas, series, libros ou algún anuncio publicitario e realizarán a tarefa de modo grupal (4-5 por grupo dependendo do número de alumnos/as).

O/A profesor/a contará co seguinte material de apoio que poderá empregar na aula para axudar a comprensión da actividade e dos obxectivos que se perseguen.

Os *Queer Avengers* son un grupo de mozos e mozas da cidade da Coruña, que a través do seu canal de Youtube abordan diferentes temas dende unha perspectiva crítica. Neste vídeo analizan os clichés asociados ao modelo de amor romántico, presentando as diferencias co amor libre.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=JuvMDoR-gW0>

Saraiba é un equipo de psicólogas e pedagogas que traballan en diferentes campos relacionados co acoso escolar e a violencia de xénero. O seu proxecto “#CTRL non é amor” traballa a prol da igualdade entre os sexos.

Web: [www.ctrlnoneamor.tk](http://www.ctrlnoneamor.tk)

Como soporte orientativo dispoñen do seguinte gui3n:

Recurso que hai que analizar \_\_\_\_\_

Protagonistas e participantes \_\_\_\_\_

Rol do sexo masculino \_\_\_\_\_

Rol do sexo feminino \_\_\_\_\_

Mensaxes \_\_\_\_\_

Que adxectivos emprega para definir o amor \_\_\_\_\_

Como definides v3s o amor? \_\_\_\_\_

### **Indicaci3ns metodol3xicas**

- Na adolescencia, as mensaxes dadas no grupo de iguais teñen, en xeral, maior peso e influencia que se veñen a trav3s doutras v3as, como as familias, o profesorado, profesionais, etc... Por iso, que mozos e mozas estean concienciados e informados, fai que repercuta nas s3as actitudes, tanto a nivel individual como social e teña unha repercusi3n positiva no seu contorno.

### **Referencias bibliogr3ficas e recursos de interese**

Monogr3fico Coeducaci3n y mitos del amor rom3ntico:

<http://www.educandoenigualdad.com/antiguaweb/spip.php?article492>

Web Convivencia escolar:

<https://www.mecd.gob.es/educacion/mc/convivencia-escolar/inicio.html>







# FICHA 5

A RELACIÓN DOS SEXOS A TRAVÉS DA TECNOLOXÍA





# FICHA 5

## A RELACIÓN DOS SEXOS A TRAVÉS DA TECNOLOXÍA

O mundo virtual é parte da realidade cotiá. Un espazo de comunicación e relación das diferentes dimensións da vida individual e social. Ás novas xeracións atribúeselles o coñecemento sobre dispositivos, aplicacións e medios virtuais, coa denominación propia de “nativos dixitais”. Sen embargo, o seu coñecemento técnico non implica unha educación propia no medio que repercuta nun manexo positivo e responsable. O espazo virtual ten unhas características propias, unha idiosincrasia particular que é preciso analizar e coñecer co fin de que sexa un recurso positivo e útil.

Nos últimos tempos, cuestións como o *ciberbullying*, o envío de fotografías e contidos íntimos, o control virtual, etc. constitúen unha realidade sobre a que é preciso intervir para dotar de ferramentas educativas, que eviten este tipo de situacións e posibiliten unha navegación segura e responsable.

### Obxectivos

- Potenciar a actitude crítica e reflexiva na toma de decisións
- Posibilitar un uso da tecnoloxía dun xeito responsable e positivo
- Reflexionar sobre o uso da tecnoloxía nas relacións persoais

### Materiais necesarios

- Documento da actividade

### Desenvolvemento da actividade

A través dun documento con varios enunciados referentes ao tema de relacións e redes sociais, propíciase o debate na aula para que sexan os mozos e mozas quen de achegar as súas opinións e constrúan reflexións que serán de beneficio común. O/A docente será o/a encargado de mediar e incentivar o alumnado a participar,

xuntando información relevante en relación a este tema. Trátase de achegar unha visión crítica que lles axude a valorar os diferentes aspectos e opcións que forman parte das súas relacións persoais e que moitas veces están condicionadas e influídas por factores externos que son negativos.

## **CUESTIONARIO PARA DEBATER NA AULA**

- Se envío un whatsapp a alguén que está en liña e non me contesta, teño sensacións negativas
- Se estás namorado/a podes dar os teus contrasinais como mostra de amor á túa parella
- Insultar e/ou increpar a alguén nas redes sociais pode ter implicacións legais
- As fotos que envío por whatsapp poden ser vistas por persoas que eu non quero
- Cando rematas unha relación cunha persona, é frecuente que as fotos que se mandaron durante a relación e que formaban parte da intimidade, acaben circulando polos whatsapp de xente allea

## **Indicacións metodolóxicas**

- Mozos e mozas forman parte do que se denomina “nativos tecnolóxicos”. Naceron na era dixital, controlan os dispositivos electrónicos e as aplicacións dunha maneira case automática. Porén a linguaxe e o funcionamento dos contornos virtuais, implican unha linguaxe particular na que moitas veces, non posúen as ferramentas para unha navegación segura, responsable e positiva.
- Hai unha serie de “normas sociais” que temos claras na convivencia física, pero parece que no é así na convivencia virtual. Ningunha persoa colle unha foto doutra persoa, a imprime e a pega no taboleiro do instituto ou na rúa, por que si o facemos a través doutros “taboleiros” como poden ser as redes sociais? Por que non fago mofa e insulto á cara pero si o fago a través do móbil ou do ordenador? Podemos traballar con eles e con elas o concepto “*netiqueta*” e que sexan eles e elas mesmas as que creen esas normas de convivencia tecnolóxica.

## **Referencias bibliográficas e recursos de interese**

Web Pantallas Amigas:

<http://www.pantallasamigas.net/>

Web Pantallas Amigas- Netiquétate:

<http://www.pantallasamigas.net/proteccion-infancia-consejos-articulos/netiqueta-joven-para-redes-sociales-ciudadania-digital-y-ciberconvivencia.shtm>

Vídeo Whatsapp:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ih62WEWPKPs>

Vídeo Doble Check:

<https://www.youtube.com/watch?v=D5zaF61DeJQ>





# FICHA 6

CULTIVANDO HABILIDADES







# FICHA 6

## CULTIVANDO HABILIDADES

Moitas veces, a toma de decisións facémola en función do noso contorno, do que se agarda de nós, das nosas condutas e intereses. A sociedade invita a certos comportamentos que posiblemente non sexan os escollidos pola persoa que os realiza. O grupo de iguais é un grupo de apoio moi importante na adolescencia, pero tamén o grupo de presión máis condicionante á hora de tomar certas decisións.

Se falamos de sexualidade, e en concreto da erótica, podemos dicir que tamén existe presión para a iniciación neste eido. Mozos e mozas reciben mensaxes de presión para comezar a ter encontros, para experimentar con certas prácticas, o que pode chegar a prexudicar as relacións entre iguais. Ao igual que sucede co consumo de substancias ou as presións estéticas que xeran conflitos e disfuncións en mozos e mozas, tamén sucede no mundo da erótica.

### Obxectivos

- Aprender a identificar e responder de maneira axeitada á presión de grupo
- Analizar alternativas de solución cando nos sometemos á presión negativa
- Favorecer a comunicación entre o grupo

### Materiais necesarios

- Ficha de traballo

### Desenvolvemento da actividade

O alumnado séntase en círculo. Dous voluntarios/as representarán unha situación na que un/a exercerá presión sobre outra persoa, collendo como exemplos, as situacións que se presentan.

- a) Levas tempo cunha persoa e esta proponche ter relacións eróticas baixo o argumento de que “todos os meus amigos e amigas xa o fixeron”. Cal sería a túa réplica?
- b) Estades todos/as nun parque no que hai xente consumindo alcol e fumando porros. Ofrécenche fumar pero ti non queres. Que argumentos empregarías para expresar que non desexas consumir?
- c) A túa parella pídeche como mostra de amor que te tatúes o seu nome. Como actuarías?
- d) Viches en Instagram que está de moda o pelo gris e a xente do teu grupo está empezando a tinxir o pelo pero a ti non che gusta. Como reaccionarías aos seus comentarios de que “non vas á moda”?

Tras a representación, as persoas voluntarias reflexionarán sobre como se sentiron, tanto a persoa que realizaba a presión como a que respondía ao verse presionada. Posteriormente o grupo analizará como defendeu a súa posición a persoa que resistía a presión, e comentará outras posibilidades de resposta á situación suscitada.

Finalmente, visualizarase o vídeo *La primera vez*, no cal, observamos precisamente dúbidas sobre unha práctica concreta, nunha persoa maior, que con naturalidade simplemente afirma que non fixo nada porque non tivo a ocasión.

## **FICHA DE TRABAJO**

- 1.- Que acontece cando a túa parella quere ter relacións contigo porque os seus/súas compañeiros/as xa o fixeron?
- 2.- Que acontece cando queren ter relacións contigo sen preservativo?
- 3.- Que acontecen cando comezan a meterse contigo porque aínda non tes mozo/a e/ou relacións?

## **Indicacións metodolóxicas**

- A adquisición de ferramentas para unha negociación positiva entre iguais, facilitará unhas relacións persoais baseadas no respecto e nunha comunicación activa.
- A verbalización de situacións similares pode contribuír a unha reflexión grupal, así como a resolución de conflitos entre todos e todas, dirixidos polo/a docente.
- Valorar a importancia ou non dunha práctica en función de ideas e conceptos sociais que foron impostos.
- Reflexionar sobre porque en determinadas ocasións temos claro o noso posicionamento e noutras nos sentimos máis vulnerables.

## **Referencias bibliográficas e recursos de interese**

Vídeo “La primera vez”:

<https://www.youtube.com/watch?v=B1kPktlo4xE>

Guía para o profesorado “Educar en igualdade”

<http://www.educarenigualdad.org/educando-en-igualdad-gua-a-para-el-profesorado>





# FICHA 7

## ACONCEPCIÓN E CONCEPCIÓN





# FICHA 7

## ACONCEPCIÓN E CONCEPCIÓN

Nos programas de Educación Sexual, a prevención dos embarazos non planificados e as infeccións de transmisión sexual (ITS), son temas fundamentais para traballar. Sen embargo, en ocasións, ocupan a posición principal e fan esquecer outras cuestións que son elementos clave da sexualidade humana. Dende o modelo biográfico da sexoloxía, partimos do concepto de diversidade, de que cada persoa se constrúe como ser único e particular, de que non hai normas ou fórmulas sobre “que” facer ou “como” facelo, senón que depende de cada persoa, dos seus tempos, ritmos e desexos. Deste xeito falamos de que todo o corpo é sensible e sensitivo e a erótica vólvese un mapa a explorar e descubrir, no que a penetración é unha práctica, pero non ten por que ser a única ou máis importante. Por isto, falamos de prácticas conceptivas e aconceptivas, é dicir, daquelas que implican posibilidade de embarazo e as que non.

### Obxectivos

- Contribuír ao coñecemento da erótica persoal
- Potenciar o uso do preservativo como método de protección ante os embarazos non planificados e as ITS

### Materiais necesarios

- Ficha da actividade

### Desenvolvemento da actividade

Organízase o alumnado en grupos de 4 persoas. Durante 10 minutos pídeselles que elaboren un listado con 10 maneiras diferentes de ter relacións eróticas, que non impliquen posibilidade de embarazo. Unha vez elaborada a listaxe, compártese en gran grupo e vanse apuntando na pizarra. Deste xeito, visibilízase que a erótica é unha vía para a experimentación do pracer e hai tantas prácticas como a persoa sexa capaz de imaxinar. Esas prácticas que non conlevan posibilidade de embarazo

son as denominadas prácticas “aconceptivas” (bicos, caricias, masaxes, etc...). Noutro extremo da pizarra escribiremos o título “Prácticas conceptivas” e preguntaremos ao grupo cales son (aquelas que comportan posibilidade de embarazo. Unicamente a penetración vaxinal). Deste xeito damos paso a introducir os bloques temáticos dedicados á prevención: infeccións de transmisión sexual e embarazos non planificados.

Para que resulte un traballo máis dinámico, organízase a clase en grupos de 3-4 persoas coa misión de buscar información na internet para elaborar un pequeno documento onde reflectan as características principais, tanto dos métodos anticonceptivos como das ITS (Infeccións de transmisión sexual)

### **Indicacións metodolóxicas**

- O/A docente transmitirá a importancia de adoptar unha actitude crítica na busca da información e a importancia de realizala en páxinas que dean garantías de fiabilidade nos seus contidos.
- Fará fincapé na resolución daquelas cuestións expostas con anterioridade e de xeito anónimo polo alumnado.

### **Referencias bibliográficas e recursos de interese**

Web Querote.org / Apartado Saber+ / Protección e anticoncepción:

[http://querote.org/afondo/apartado.php?id\\_l=043&lg=gal](http://querote.org/afondo/apartado.php?id_l=043&lg=gal)

Web Sergas:

<http://www.sergas.es/Saude-publica/Publicaci%C3%B3ns-e-informes>



A photograph of two young women in a park, looking upwards with joyful expressions as they watch colorful autumn leaves (in shades of green, yellow, and brown) fall from the trees. The woman on the left is wearing a white top and large blue earrings, while the woman on the right is wearing a black top and a necklace. The background is a soft-focus green forest.

# FICHA 8

Informa aos de 2º



# FICHA 8

## INFORMA AOS DE 2º

### Fundamentación

A adquisición e asentamento de novos coñecementos vén respaldada pola capacidade de transmisión desa mesma información no grupo de iguais. Na adolescencia, o grupo de mozos e mozas que teñen maior idade, os que van cursos por diante, adoitan ter unha maior influencia no espazo de relación, polo que se convirten, moitas veces, en referentes e exemplos que hai que seguir.

A posibilidade de poder exercer de transmisores de información “axeitada”, de ferramentas de comunicación ou de coñecementos de recursos aos que acudir para solicitar asesoramento, facilita que as relacións entre compañeiros/as de diferentes cursos poida chegar a exercer unha relación positiva.

É interesante fomentar unha reciprocidade entre alumnado e profesorado, que acabe sendo tamén parte dun proceso de relación entre iguais dentro dun mesmo centro.

### Obxectivos

- Asimilar conceptos e concretalos para servir de ponte cos/coas compañeiros/as de 2º da ESO do centro.
- Reflexionar sobre a importancia de como transmitimos e cales son as pautas para facelo.

### Materiais necesarios

- Medios dixitais

### Desenvolvemento da actividade

Elaborar materiais (para os/as futuros/as alumnos/as de 3º da ESO, que están agora en 2º) coa finalidade de introducir aqueles temas abordados durante todo o ano a través das fichas e traballo en aula. Preténdese explicar deste xeito aos/ás participantes, que se van a elaborar unha serie de materiais que serán presentados aos compañeiros de 2º curso. Divídese a clase por grupos, explicando que cada

grupo vai confeccionar sexa un vídeo, unha canción, unha presentación (prezi, power point) ou un póster e un folleto sobre un dos temas ou todos os tratados durante o programa (son exemplos de materiais que se poden elaborar). Valorarase que o material se faga en formato virtual para unha maior difusión e impacto social.

### **Indicacións metodolóxicas**

- Esta última ficha de traballo pode axudar a facer unha valoración dos contidos aprendidos.
- A resolución de dúbidas finais, a reflexión sobre os conceptos traballados e, sobre todo, o xeito de expresalo finalmente cun grupo de iguais facilitará un traballo de continuidade no centro e na propia aula.

### **Referencias bibliográficas e recursos de interese**

IES Fin do Camiño:

<https://www.youtube.com/watch?v=MT4eI0zDLcw>

<https://www.youtube.com/watch?v=JPdgB7CzZuo>

IES Carlos Casares:

<http://www.revistamandacarallo.com/1966-2/>

IES Agra de Leborís:

<http://jceacabanelas.wixsite.com/traballosdoalumnado/historias-sonoras>



galicia

Quérote+



XUNTA  
DE GALICIA