

UNIDAD 2:

Las varillas y los palos.

TÚ.

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD



2ºESO

¿Quién eres tú?

**Reconocer mi sexualidad y mis afectos me ayuda a
conocerte a ti.**

En la igualdad y la diferencia.

En el amor.

3. ¿Emoción o afecto?

“Porque es fuerte el amor
como la muerte...”

Cant 8,6



Identificar las emociones, sentimientos y pasiones como ayuda para un mejor conocimiento personal. Aprender a integrar los afectos y ordenarlos al don personal.

Se comienza la sesión mostrando la siguiente fotografía:



Se pretende iniciar el tema de las emociones con los jóvenes planteándoles una serie de cuestiones sobre la respuesta que tienen los protagonistas de la instantánea.

Se concluye reconociendo que la relación con el mundo que nos rodea, con las personas, no nos deja indiferentes, sino que provoca en nosotros una respuesta y que esta respuesta es personal.

ACTIVIDAD2: Se presentan dos casos concretos de la vida cotidiana:

- Que emociones se producen cuando se nota la presencia de alguien al estar tranquilamente en la ducha cantando.
- Reconocer cómo en un día de calor al pasar por la heladería provoca una respuesta y cómo esa heladería en concreto, a la que acudía con su abuelo despierta sentimientos y afectos.

ACTIVIDADES 3-4-5 : En esta actividad se pide a los jóvenes que descubran en su memoria algún objeto, situación o persona que les haya afectado.

Se les pregunta también que emoción, sentimiento o pasión les produce al recordarlo.

Se presentan así las cuatro MANERAS DE SENTIR DEL CORAZÓN que vamos a trabajar con los jóvenes:

- AFECTO
- EMOCIÓN
- SENTIMIENTO
- PASIÓN

Es complejo hacer una definición exacta de estos componentes de la dimensión afectiva de la persona. Incluso los entendidos del tema no llegan a un consenso, ya que las diferencias son sutiles y las clasificaciones de unos y otros no coinciden a veces.

En este Programa vamos a agrupar todas estas reacciones afectivas en MANERAS DE SENTIR DEL CORAZÓN y, sin meternos en terreno de nadie vamos a definir las atendiendo a la intensidad, la permanencia y la profundidad o intimidad en la persona. Para ello invitamos a los jóvenes a que sitúen cada uno de estos sentires del corazón en una DIANA que representa el corazón y la persona.

A continuación se define cada uno de ellos:

La **EMOCIÓN** es una reacción inmediata que se produce ante una respuesta. Es poco duradera en el tiempo. Y se manifiesta externamente.



SENTIR DE MI CORAZÓN:
"Mi corazón responde algo con rapidez, dura poco y se me nota físicamente. Los demás pueden ver cual es ese sentir".

El **SENTIMIENTO** es más bien un estado. Es más persistente y profundo y su manifestación externa muy escasa.



SENTIR DE MI CORAZÓN:
"Mi corazón se da cuenta de cómo me encuentro en un determinado momento y los demás no tienen por qué enterarse, porque no se expresa en lo físico".

El **AFECTO** no es una respuesta individual sino que entra en juego la relación con el otro de forma personal o a través de objetos y situaciones. Se establecen vínculos de unión con el otro.



SENTIR DE MI CORAZÓN:
"Mi corazón queda afectado, tocado, y pueden surgir otras maneras de sentir".

La **PASIÓN** es una vivencia muy intensa y poderosa que es capaz de arrastrar en pos de sí a la persona a obrar. Es necesario poner en juego la voluntad y la razón.



SENTIR DE MI CORAZÓN: " Mi corazón queda invadido y me impulsa hacia un sentido. Además es necesario reposarlo con la razón y conducirlo con la voluntad".

ACTIVIDAD 6: Es importante que los jóvenes aprendan manejar sus sentimientos y emociones y por eso es necesario que sepan identificarlos. Hoy en día no practican este ejercicio afectivo ya que se limitan a expresar sus sentimientos con emoticonos a través de mensajes telefónicos. En este marco, sería interesante que el docente entablara un dialogo con ellos y analizaran juntos esta situación.

Calma: estar en paz, apacible, tranquilo, sereno, relajado, descansado, despejado, aliviado, calmado, sosegado, silencioso, quieto, apacible, neutral, tolerante, equilibrado, tranquilo, confiado, armonioso.

Placer: estar feliz, alegre, contento, satisfecho, orgulloso, flotante, radiante, pletórico, efusivo, excitado, gozoso, fascinado, afortunado, apacible, esperanzado, optimista, sensual, reconfortado, comunicativo, en armonía, encantado.

Interés: estar interesado, curioso, asombrado, sorprendido, intrigado, expectante, absorto, animado, ilusionado, entusiasmado, alerta, confiado, inspirado, motivado, involucrado, comprometido, decidido, seguro, despreocupado, desprendido.

Viveza: estar animado, contento, estupendo, encantado, entonado, divertido, jovial, vibrante, estimulado, saltando de alegría, emocionado, bien despierto, activo, vivo, vigoroso, aventurero, energético, impetuoso, fuerte, fortalecido, revitalizado, efusivo, dinámico, excitado, electrizado, decidido, refrescado, pletórico, realizado.

Seguridad: estar abierto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociable, libre, despierto, ligero, receptivo, sensitivo, inspirado, vulnerable, vital, liberado, independiente, generoso, disponible, servicial, satisfecho, agradecida.

Apego: estar amistoso, cariñoso, acogedor, cálido, cordial, humilde, cercano, próximo, sensible, tierno, afectuoso, amoroso, apasionado, atraído, confiado, adorable, conmovido, compasivo, comprensivo, valorado, emocionado, privilegiado, reconocido, amado.

Rabia: rabioso, estar molesto, disgustado, descontento, gruñón, frustrado, indignado, enfadado, malhumorado, enojado, irritado, harto, crispado, furioso, enfurecido, impotente, desesperado, hostil, violento, agresivo.

Tristeza: triste, estar apenado, conmocionado, consternado, desanimado, desilusionado, deprimido, preocupado, solitario, abatido, apagado, descorazonado, acongojado, melancólico, inconsolable, dolido, desesperado, indefenso, apático, indiferente, pesimista.

Dolor: estar frágil, sensible, vulnerable, dolido, herido, incapacitado, destrozado.

Disgusto: disgustado, estar descontento, distante, indiferente, frío, resentido, amargado, asqueado, indignado, rencoroso.

Miedo: estar temeroso, tembloroso, aterrorizado, espantado, con pánico, agitado, inseguro, incómodo, tenso, ansioso, nervioso, asustado, alarmado, angustiado, paralizado, aprisionado, inerte, amenazado, desamparado.

Confusión: confundido, estar confuso, enturbiado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplejo, apagado, pensativo, perturbado, trastornado, agobiado.

Preocupación: estar incómodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervioso, agobiado, ansioso, tenso, angustiado, alarmado, alterado, abrumado.

Cansancio: estar cansado, aplastado, débil, perezoso, sin energía, desanimado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, agotado, saturado, adormecido, aburrido, rutinario, impotente, decaído, exhausto.

Cuando todos tengan entre manos estas tablas de sentimientos sería recomendable que en grupos pudieran ir definiendo la mayoría de ellos e identificando en que situaciones se pueden producir dichos sentimientos, si siempre se sienten los mismos.

Esta tabla puede ser completada con sentimientos que no estén contemplados y surjan a lo largo de la sesión.

Lo más importante de todo es reconocer si “las maneras de sentir del corazón” pueden ayudar a conocerse a uno mismo: estado de ánimo, afectación, respuesta, etc.

Y si también son una ayuda para el conocimiento del otro y la comunicación y por tanto la relación.

ACTIVIDADES 7-8: El objetivo de esta actividad y la siguiente, es que los jóvenes se familiaricen con las maneras de sentir del corazón.

Primero se les pide que intenten relacionar cada una de las imágenes con las maneras de sentir que mejor explique cada situación. Téngase en cuenta que las imágenes son instantáneas y por tanto están reflejando un momento determinado de los protagonistas de las fotos y la manera de sentir del corazón que expresan es de EMOCIÓN.

Sería interesante hacer esta dinámica en grupos y así poder comprobar si hay variedad en la apreciación de las emociones de los jóvenes o por el contrario unanimidad.

Las imágenes pueden trabajarse en la ficha, pero también se pueden proyectar o entregar copias en cada grupo para que puedan manejarlas mejor.

Una vez hecha la primera valoración, el docente puede profundizar en cada una de las imágenes y preguntar a los participantes sobre la intensidad de las emociones, la continuidad de la emoción, si puede ser otra manera de sentir del corazón, como sentimiento o pasión.



PLETÓRICO



ASUSTADO



RELAJADO



RUBORIZADA



PENSATIVA



ALUCINADO



APENADA

La segunda manera de que los jóvenes se familiaricen con sus propios afectos, sentimientos y emociones es plantear una serie de situaciones de la vida cotidiana. En estas situaciones u otras que los propios jóvenes puedan proponer se les cuestiona sobre el afecto que surge de la relación, la emoción que advierten, el sentimiento que prevalece y la pasión, que les puede empujar.

Se muestra esta tabla como ejemplo.
Es recomendable poder plantear más situaciones.
Se pueden ayudar con la tabla de sentimientos.

SITUACIÓN	¿Cómo me afecta?	¿Qué emoción tengo?	¿Qué sentimientos me produce?	¿Qué pasión me desata?
Mi mejor amiga me cuenta que ha conseguido la beca para ir juntas a Italia.	Me siento más unida a mi amiga compartiendo la alegría	Excitación	Alegría	Gozo
Mi madre me cuenta llorando que le han despedido del trabajo	Me compadezco y sufro con ella	Conmovido	Preocupación Tristeza	Dolor
Un compañero compromete a toda la clase y nos ponen un castigo injusto	Produce en mí irritación	Rabioso	Indignado	Ira
La persona que me gusta me invita a salir	Me siento importante, amado	Pletórico	Expectante emocionado	Deseo

ACTIVIDAD 9: En esta actividad se va a trabajar la respuesta ante los estímulos y las emociones, sentimientos, pasiones y afectos.

Una vez identificadas las maneras de sentir del corazón vamos a ver ahora cómo es la respuesta.

Se presenta una fotografía en la que todos los protagonistas comparten la misma emoción y prácticamente los mismos sentimientos.

En lo que tienen que fijarse los jóvenes es en cómo responden cada uno de los protagonistas y definirlo por grupos. Conviene hacer estas dinámicas por grupos para posteriormente poder contrastar las conclusiones de los participantes y enriquecer más al grupo.



Se llega a la conclusión que la respuesta afectiva es distinta en cada uno de los casos, es decir, la respuesta afectiva, no está determinada, sino que es personal y puede ser conducida. Como ejemplo puede servir que no es lo mismo celebrar un GOOOOL en casa con los amigos, o en casa de alguien con quien no se tiene mucha confianza. Uno es capaz de conducir sus emociones, sus sentimientos y pasiones por un bien mayor, en este caso, comportarse con educación por respeto a los anfitriones.

Se puede invitar a los jóvenes a poner más ejemplos.

ACTIVIDAD 10: Siguiendo con el hilo de la respuesta afectiva se propone la proyección de una escena de la película, "Prefiero el Paraíso". En ella se encuentra el Padre Filippo con un grupo de niños en la plaza del pueblo, junto a la fuente. Están hablando del día en que vayan a cantar para el Papa y que Hipólita no puede entrar en la curia porque es una chica. Aparece en escena Alexandro, un joven rencoroso y de vida crápula y junto a sus acompañantes arrojan verduras al grupo de niños, burlándose de ellos. Uno de los chicos reacciona e intenta ir a por Alexandro de forma violenta. El padre Filippo le frena y es Hipólita la que devuelve el golpe de verdura. El chico le premia. Entonces Alexandro se dirige al padre y amenaza con matarle de forma muy violenta. Le pregunta ¿Por qué esta rabia? ¿No sabes que la ira sólo genera más ira?



Se invita a los jóvenes a identificar las emociones y sentimientos que aparecen en los personajes de la escena y la respuesta de cada uno de ellos.

Centrándose en el personaje de Alexandro se cuestiona la pasión que le lleva a esa respuesta del corazón y no a otra.

Se establece un dialogo con los chicos para reconocer:

- cómo la respuesta afectiva no tiene por que estar determinada por los sentimientos y emociones o pasiones o afectos.
- Lo importante para ser verdaderas PERSONAS es integrar los afectos y ordenar las emociones y sentimientos y conducirlos a un bien mayor.
- Actuar de forma libre bajo la presión de grupo. Invitar a los jóvenes a reconocer situaciones en las que se han tomado decisiones bajo presión de amigos planteándose: si hubiera estado sólo ¿Hubiera reaccionado igual? Se puede proponer a los chicos que escenifiquen alguna de esas situaciones.

ACTIVIDAD 11: A modo de preguntas se trata el tema del pudor y la intimidad, El docente acompañará a los jóvenes a reconocer cómo el comportamiento y la forma de actuar también producen una respuesta afectiva en los demás. Juntos se pueden buscar ejemplos de la vida cotidiana.

Es por tanto, importante cuidar esa intimidad personal y reconocer las consecuencias de no preservarla.

El PUDOR es la virtud que me ayuda a proteger mi intimidad. Aparece de forma natural y se refiere no solo a la intimidad de mi cuerpo, sino también a la de mis sentimientos.

El pudor lo expreso: En la forma que tengo de vestir; en el lenguaje que utilizo tanto verbal como no verbal, ya que mi cuerpo habla; en mis actitudes, lo que muestro y quiero mostrar de mí.

El pudor también hace referencia a conservar lo más íntimo para compartirlo con quien yo elija. ¿A quién quiero entregar mi corazón?

Las emociones y los sentimientos en sí no son ni bueno ni malos. Surgen desde mi interior como respuesta a un estímulo, a una situación.

Es importante que sea capaz de reconocer esos sentimientos y emociones, y ponerles nombre, porque van a ayudarme a conocerme mejor: mi estado de ánimo, mi disposición en la vida. Los sentimientos me ayudan a conocerme, revelan mi interioridad, mi carácter, me hacen único e irrepetible.

Cuando entro en relación con el otro, esos sentimientos y emociones surgen como respuesta afectiva y pueden tocarme el corazón. La afectividad es una fuente de conocimiento que nos abre a la realidad.

Es vital que sea capaz de reconocer mis afectos y aprender a integrarlos con todas mis dimensiones como persona: la inteligencia, la voluntad, la libertad y la dimensión social y moral de mis actos. Así mis actos, mi respuesta afectiva será beneficiosa para mí y para los demás. Podré amar lo bueno y lo bello. Reconocer el afecto como un camino para amar.

Mi afecto tiene que ir encaminado al otro, no cerrarme a mí mismo.

Lo mismo ocurre con las pasiones. Surgen de manera muy fuerte en mí. Las pasiones en sí no son ni buenas e ni malas. Pero si la respuesta. Son moralmente buenas cuando contribuyen a una acción buena, y malas en el caso contrario.

La bondad, la belleza están inscritas en mi corazón. Tengo que aprender a bucear en todas las maneras de sentir de mi corazón, descubrirlas y conducir las a mi felicidad y a la de los demás.

TEMPORALIZACIÓN Y MATERIAL

Esta ficha está pensada para alumnos de 2º ESO

ACTIVIDAD	TIEMPO (minutos)	MATERIAL
Lectura de las historias.	6	Ficha.
Actividad 1: Palabras.	10	Ficha.
Actv.2: Preguntas y coloquio.	20	Imágenes de la ficha y bolígrafo.
Actv.3: Canción.	20	Reproductor de música y canción.
Conclusiones.	4	