

OBJETIVOS	RECURSO AUDIOVISUAL	MATERIALES Y SESIONES
<ul style="list-style-type: none"> Promover una visión crítica respecto a los discursos sociales estereotipados y androcéntricos que condicionan, mediante tabúes, una relación corporal sesgada. Concienciar sobre las relaciones asimétricas que se establecen al fomentarse culturalmente una visión negativa respecto a los cambios corporales de las chicas, y que se plasma en la vivencia negativa de la menstruación. Contribuir a un conocimiento corporal positivo, integral y no estereotipado, fomentando en las chicas el autoconocimiento como forma de hacer desaparecer las relaciones asimétricas y establecer vivencias corporales más igualitarias. 	<p align="center">EZAGUTZEN ZAITUT (02:49 min)</p> <p>Sinopsis: En este vídeo unas chicas dedican una canción a la menstruación desde una visión positiva.</p> <p><i>Ver FICHA TÉCNICA TEMA 4</i> <i>Ver VÍDEO EZAGUTZEN ZAITUT</i></p>	<p align="center">MATERIALES Y SESIONES</p> <p>SESIÓN 1 - Dinámicas 1 y 2</p> <p>MATERIALES: Proyector / Ordenador / Internet Aula amplia para el debate en grupo / Pizarra Folios / Rotuladores Plantilla Beldur Barik</p>

DESARROLLO SESIÓN 1

DINAMICA 1–Reflexión sobre los cambios corporales. (30 min.)

- Les pediremos que se pongan en grupos de cinco, para reflexionar y debatir sobre los mensajes que hemos recibido sobre los cambios corporales (las chicas con respecto a la regla y los chicos con respecto a las erecciones nocturnas). Para ayudar a identificar estos mensajes repartiremos una tabla (anexo Dinámica 1: Quién lanza los mensajes) donde pueden anotar qué mensajes han recibido, directamente o porque los han oído, y de quiénes los han recibido. El objetivo es que queden de manifiesto los mensajes negativos y positivos que se transmiten, culturalmente, sobre la regla y las erecciones nocturnas, respectivamente (15 min.). Comentarán estos mensajes en los grupos pequeños y los apuntarán en la tabla.

- Una vez que han rellenado la tabla procederemos a comentar los mensajes en voz alta. Al terminar la ronda de exposición de los grupos, comentaremos los resultados. (15 min.)

...¿Cuáles son los mensajes que se lanzan con respecto a los cambios corporales de las chicas (la menstruación) y cuáles los lanzados con respecto a los cambios de los chicos (erecciones nocturnas)?

...¿Percibís mensajes más positivos y más negativos?

...¿Hay diferencias con respecto a los mensajes que reciben los chicos y los que reciben las chicas?, ¿creéis que estos mensajes condicionan la relación que tenemos con nuestro cuerpo: nos gusta, no nos gusta, nos incomodan o nos gustan los cambios que se dan en nuestro cuerpo, nos refuerzan o nos avergüenzan...?

...¿Tienen el mismo valor los cambios corporales que se dan en las chicas y en los chicos? Pensad los comentarios que se hacen sobre la regla, crecimiento del vello, genitales, cambios hormonales, erecciones nocturnas, cambio de voz...



DINÁMICA 2: La menstruación. (30 min.)

- Para profundizar en el análisis sobre la menstruación, veremos el vídeo y cada cual reflexionará sobre la letra individualmente. Para ayudar a esta reflexión, les daremos una hoja con la letra de la canción (anexo Dinámica 2 Análisis de la canción “Ezagutzen zaitut”). Les pediremos que, primero, vayan anotando y subrayando los aspectos que más les llamen la atención y, segundo, que, una vez visto el vídeo, respondan, también individualmente, a las siguientes cuestiones.

...¿A quién va dirigida la canción?

...¿Sobre qué cantan?

...¿Qué tipo de mensajes cantan?, ¿son mensajes positivos o negativos?, ¿son palabras de reconocimiento o de reproche?..

....¿Por qué crees que la canción lanza estos mensajes?

Les daremos un poco de tiempo para que reflexionen individualmente. (10 min.)

- Comentaremos en alto, brevemente, todas las reflexiones que les hayan surgido con las preguntas planteadas para la canción. Nos detendremos en las siguientes ideas (20 min.):

- **“Ilusioz ta beldurrez ezagutu zintudan” (Te conocí con ilusión y miedo).**

...¿Por qué con miedo?

...¿Qué nos genera este miedo: el desconocimiento, los comentarios de la gente...?

...¿Creéis que tenemos una información completa sobre los cambios en nuestro cuerpo?

- **Hilean behin agertuz argi sentitzeko / Nola naizen nire gorputzaren menpeko / Nahiz eta asko eman diogun elkarri / Zergatik dugu mina bizitzaren oinarri? (Apareciendo una vez al mes para sentir cómo dependo de mi cuerpo / Aunque nos hayamos dado mucho mutuamente/ ¿Por qué tenemos el dolor como base de la vida?)**

...¿Creéis que el dolor es inevitable con la menstruación?

...¿Qué síntomas más se asocian a la menstruación: cansancio, alteración del humor, susceptibilidad...?, ¿creéis que todas las chicas viven todos estos síntomas?

...¿Se asocia algún aspecto positivo a la menstruación?, ¿por qué creéis que las asociaciones que se realizan son más negativas que positivas? En este punto nos centraremos en la construcción cultural del cuerpo y la sexualidad de las mujeres desde la negatividad.

...A través de la publicidad nos llega una imagen construida de cómo es la regla y cómo la tenemos que vivir, ¿la podríais describir? Hablan del olor y de que no se nos note, ¿por qué? Existe también el típico comentario sexista que relaciona el mal humor de las mujeres con la regla, ¿por qué?, ¿es verdad?

...¿Cuándo, cómo y quién nos ofrece información sobre la menstruación y los cambios corporales?, ¿se ofrece algún espacio e información para poder hablar de ello y de lo que nos sucede?

[Ver FICHA PROFESORADO 2/2](#)

[Ver FICHAS ALUMNADO TEMA 4](#)

[Ver FICHA PROFUNDIZACIÓN TEMA 4](#)

