

OBJETIVOS

- 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.

RECURSO AUDIOVISUAL**EZAGUTZEN ZAITUT
(02:49 min)**

Sinopsis: En este vídeo unas chicas dedican una canción a la menstruación desde una visión positiva.

[Ver FICHA TÉCNICA TEMA 4](#)

[Ver VÍDEO EZAGUTZEN ZAITUT](#)

MATERIALES Y SESIONES**SESIÓN 2 – Dinámica 3****MATERIALES:**

Proyector / Ordenador / Internet
Aula amplia para el debate en grupo / Pizarra
Folios / Rotuladores
Plantilla Beldur Barik

DESARROLLO SESIÓN 2**DINÁMICA 3: Rompiendo esquemas. (60 min.)**

Con esta última dinámica intentaremos romper con los tópicos relacionados con la menstruación. Trabajarán en los grupos creados al principio. Iremos leyendo las frases planteadas y cada grupo tendrá que decir si está a favor o en contra de cada una de ellas (anexo dinámica 3: rompiendo tópicos). Tendrán que argumentar su posicionamiento. El grupo que mejor responda gana el concurso.

- La regla duele siempre.
- Genera cambios de humor en las mujeres: enfado, tristeza...
- Debilita a las mujeres.
- Es algo sucio que hay que limpiar constantemente.
- Hinchaba el cuerpo.
- Hace comer chocolate compulsivamente.
- La regla quita las ganas de tener relaciones sexuales.
- Cuando se está con la regla, mejor no hacer deporte.

Respuestas para los tópicos:**1. La regla duele siempre: FALSO.**

ARGUMENTACIÓN: No duele siempre ni a todas las mujeres. Lo normal es que no duela. Desde la psicología, algunas corrientes proponen que sentir dolor durante la menstruación tiene mucho que ver con la expectativa de sentirlo. Funciona como una profecía autocumplida. Es decir, si tenemos una expectativa no dolorosa de la regla es posible que así sea la experiencia.

2. Genera cambios de humor: FALSO.

ARGUMENTACIÓN: No siempre ni a todas las mujeres. Los cambios de humor pueden suceder, por ejemplo, porque la regla haya coincidido con otros estados vitales, y que los asociemos con la menstruación. O puede que afecten las expectativas negativas.

3. Debilita a las mujeres y es mejor no hacer deporte: FALSO.

ARGUMENTACIÓN: No, justo al contrario. Sí se siente dolor, el deporte ayuda a minimizarlo.

4. Es algo sucio que hay que limpiar constantemente: FALSO.

ARGUMENTACIÓN: La menstruación regenera el sistema reproductor interno. Sirve para eliminar todas aquellas cosas que no se usarán, como la capa uterina llamada endometrio. No es algo sucio sino la señal de que todo va bien en nuestro organismo.

5. La regla hincha el cuerpo: FALSO.

ARGUMENTACIÓN: Es un mito que se engorde temporalmente mientras se sangra. No está probado científicamente. Además, algunas autoras apuntan que la realidad no es que se engorde, sino que algunas mujeres, a veces, retienen líquidos en la fase pre-menstrual y los sueltan mediante la orina en la fase menstrual. Por eso puede parecer que se engorda, pero se trata de una retención de líquidos.

[Ver FICHA PROFESORADO 2/2](#)

[Ver FICHAS ALUMNADO TEMA 4](#)

[Ver FICHA PROFUNDIZACIÓN TEMA 4](#)

