

Abuso de la pornografía

Unidad didáctica

"La decisión de Aroa"

No sabéis que me pasa.



Las Unidades Didácticas son un proyecto apasionante de CEMIN en el que un grupo multidisciplinar de profesionales: docentes, pediatras, psiquiatras, magistrados, psicólogos, letrados y un equipo de Ilustradores, han desarrollado multitud de actividades didácticas para conseguir hacer llegar a nuestros jóvenes y adolescentes, de manera lúdica, determinadas problemáticas que les afectan hoy en día, confiando en que reflexionen sobre las conductas que se analizan en las diferentes unidades.

La finalidad de estas actividades es concienciar de forma preventiva a la sociedad de determinadas malas prácticas arraigadas y que hay que intentar erradicar.

Todo ello siguiendo criterios de innovación dinámica adaptadas al lenguaje y gustos de la juventud actual.

Esperamos contar con el apoyo y sensibilidad de las autoridades de las distintas administraciones públicas y de los diversos centros escolares, e incluso universitarios, para su difusión y puesta en práctica.

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez
Presidente de CEMIN

Con la financiación de:



Y el apoyo de:



© Edición: CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

ISBN: 978-84-09-76920-9.

Confederación por el Mejor Interés de la Infancia

cemin.org

Índice

Propuesta Didáctica del Cómic "La decisión de Aroa"	7
<i>Mejor calidad que cantidad</i>	8
<i>Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes</i>	8
<i>Nuestra propuesta didáctica</i>	10
1. Itinerario de habilidades emocionales	
2. Itinerario literario y de dramatización	
3. Itinerario interactivo	
4. Itinerario pensamiento crítico	
<i>La importancia de un feedback</i>	11
<i>Traducción didáctica cuadro resumen</i>	13
Vocabulario básico de suicidio	19
<i>Bibliografía y Enlaces de interés</i>	27
Actividades didácticas	29
<i>Lectura del cómic</i>	30
<i>Voces</i>	31
<i>La caja de preocupaciones</i>	37
<i>Museo de cera</i>	42
<i>¿Perro o Cuervo?</i>	47
<i>Detectar perro o cuervo en las viñetas "Reconociendo al perro o al cuervo"</i>	51
<i>Aprender a manifestar emociones "STOP con cartas"</i>	52
<i>El silencio</i>	67
<i>Decálogo de mentiras</i>	85
<i>Desmontando a Disney</i>	99
Comité científico de CEMIN	113

Cómic: "La decisión de Aroa"

El cómic está a disposición de todo aquel que lo quiera visualizar, descargar o imprimir, desde las webs de CEMIN: cemin.org y nosabeisquemepasa.org.



Propuesta Didáctica del Cómic

“La decisión de Aroa”

Propuesta Didáctica del Cómic “La decisión de Aroa”

Mejor calidad que cantidad

Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes

Nuestra propuesta didáctica

1. Itinerario de habilidades emocionales
2. Itinerario literario y de dramatización
3. Itinerario interactivo
4. Itinerario pensamiento crítico

La importancia de un feedback

Calidad más que cantidad

El docente que se encuentre con el material didáctico basado en el Cómic "La decisión de Aroa" podrá darse cuenta de que posee un material con muchísima PROFUNDIDAD a nivel de contenido, muy amplio, pero también preciso y muy variado. Sabiendo de la gran carga curricular con la que los docentes conviven hoy en día, ante esta primera problemática el equipo de programación de CEMIN propone al docente realizar una SELECCIÓN previa con el que quiera abordar la sensibilización sobre las adicciones a la pornografía. Para realizar tal selección podrá valerse del CUADRO DE TEMAS Y OBJETIVOS sobre los que se han planteado todas y cada una de las actividades. Será pues importante entender de primeras que no todos los temas podrán ser abordados, ni todas las actividades. Pero entonces ¿cómo decidirse a seleccionar tal material?



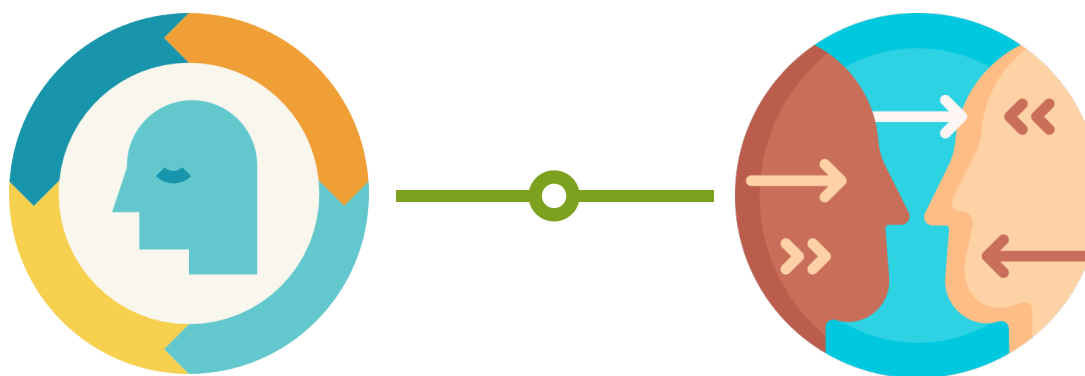
Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes

Además de conocer cuáles son los temas en los que deseo incidir sobre la temática abordada, será también esencial, para manejarse con este material tan ecléctico, **saber emplazar las actividades a las CUALIDADES DEL GRUPO y al MOMENTO EVOLUTIVO que atraviesan.** De la misma manera las actividades han sido desarrolladas y pensadas también para adaptarse a las CUALIDADES PEDAGÓGICAS del profesor/ra o maestro/a y a su particular MIRADA educativa. Por tanto, no todas servirán para los mismos alumnos, ni funcionarán de la misma manera para los distintos perfiles didácticos. Es entonces muy importante **conocer la clase** para saber qué actividades son adecuadas para el grupo, valiéndose de herramientas que el docente domine y con las que se sienta cómodo. Por último y no menos importante será también clave saber las **posibilidades de espacio y de materiales (de aula, informáticos, fungibles)** y de tiempo con los que se cuenta para seleccionar otra actividad.



Sensibilización y reflexión como PREVENCIÓN

La paleta de actividades didácticas (variadas y con diferentes metodologías, materiales y perfiles) recorrerá todo el mapa de contenido sobre las adicciones y situaciones de riesgo, intentarán no dejar ningún tema en el aire, pero eso sí, con una seña distintiva: **Todas las actividades buscan SENSIBILIZAR a los discentes sobre esta problemática por medio de constantes preguntas tanto previas, intermedias y finales que inviten al alumnado responderlas a través de los trabajos y actividades que se proponen y también se expongan al diálogo y al DESTAPE de la problemática en cuestión.** Será vital ponerle palabras a todo lo que se trabaje con el fin de poder llamar a cada cosa por su nombre y se pueda ofrecer verdadera SOLUCIÓN a las situaciones de riesgo e ideaciones suicidas. Es ahí en la que funciona **la educación como PREVENCIÓN.** Luego se trata de un material REFLEXIVO, sea cual sea el perfil de la actividad y el tema abordado en ella.



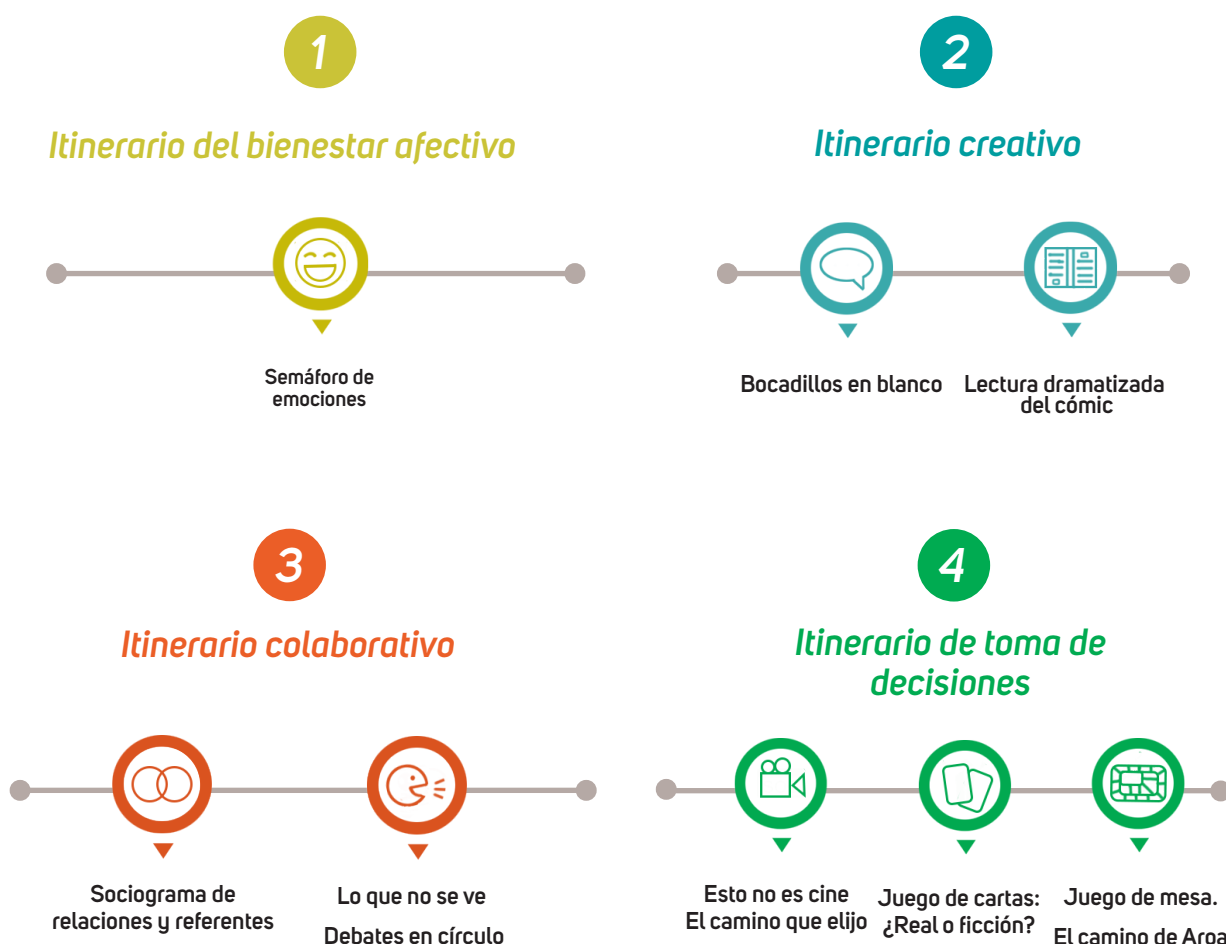
Actividades Unidad didácticas del Cómic: La decisión de Aroa

Actividad	Tipo	Objetivo educativo	RESPONSABLE
Lectura dramatizada del cómic	Educativa	Empatía, comprensión emocional	Alfonso
Bocadillos en blanco	Educativa	Reflexión sobre lo no dicho y comunicación	Alfonso
Semáforo de emociones	Educativa	Identificación de emociones y respuestas saludables	Anabel Mar Paula
"Esto no es cine" El camino que elijo	Preventiva	Reflexión crítica y la toma de decisiones responsables ante la presión social y la curiosidad	Paula
"Lo que no se ve" – Debates en círculo	Intervención	Espacio seguro para dudas y vivencias	Alfonso
Sociograma de relaciones y referentes	Intervención	Detectar dinámicas de grupo y referentes sobre sexualidad	Alfonso
Juego de cartas: "¿Real o ficción?"	Preventiva	Desmontar mitos del porno y reflexionar sobre sus efectos adictivos	Anabel
Juego de mesa: el camino de Aroa	Preventiva	Lectura dramatizada del cómic	Mar

Nuestra propuesta didáctica se referirá a un trabajo:

Esbozado todo lo anterior, la propuesta didáctica en términos generales se referirá a un trabajo:

- **Temporalizado:** Mas o menos en **tres o cuatro sesiones** se podrían llevar a cabo durante un trimestre, y programado en la **hora de tutoría** que tengan los profesores y maestros responsables del grupo de alumnos.
- **Con un itinerario:** Donde, una vez analizado el perfil de grupo y de docente se opten por actividades de diferente perfil y material. Para eso se resaltarán los siguientes itinerarios de intervención didáctica:



- **Flexible y adaptable:** Apesar de tratarse de una propuesta que el equipo programador esboza, todas estas actividades podrán utilizarse de manera totalmente LIBRE, y podrán mezclarse siempre y cuando se ajusten a las necesidades, intereses y cualidades del grupo, del docente y del espacio y tiempos disponibles.
- **Guiado:** Para facilitar la tarea se indica en cada actividad el tiempo de duración aproximado, así como materiales necesarios de espacio y trabajo, así como materiales proyectables e imprimibles. También se facilitarán enlaces y bibliografía de interés por si el tema despierta más curiosidad o necesidad de profundización. Para facilitar la tarea, se podrán a disposición VIDEO TUTORIALES del equipo de programadores donde se explica al detalle las actividades, además de ofrecer orientación para manejar dichos materiales.

La importancia de un feedback

Para concluir es importante recalcar que los alumnos y docentes implicado en la experiencia didáctica puedan ofrecer un feedback de su experiencia en el aula, ayudando de esa manera a mejorar el desarrollo de las actividades, la guía de las mismas, sensaciones con las que los alumnos terminan el proceso didáctico y por supuesto la colaboración y mayor conocimiento del trabajo que CEMIN ofrece al universo de la infancia.

Por ello se facilita la siguiente dirección de contacto y enlace para todo aquel que necesite o quiera realizar la aportación y mejora que considere oportuna:

unidadesdidacticascemin@gmail.com

<https://cemin.org/contacto/>



VOCABULARIO BÁSICO DE ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

VOCABULARIO BÁSICO DE ADICCIÓN A LA PORNOGRAFÍA

A continuación ofrecemos un breve glosario en el que recogemos aquellos **conceptos más utilizados**:

Abstinencia: estado de malestar emocional y físico al cesar la conducta adictiva.

Abuso sexual de niñas, niños y adolescentes en línea: esta amenaza hace referencia a todas las formas de abuso sexual facilitadas por las tecnologías de la información y/o difundidas por medios en línea, donde la explotación, el acoso y el abuso sexual tienen cada vez más lugar a través de Internet.

Acceso a contenidos inapropiados: a través de la red los menores pueden acceder a páginas web con contenidos no adecuados (violencia, terrorismo, pornografía, sectas, grupos xenófobos o hábitos poco saludables). Ante este problema que nos podemos encontrar, existen algunas soluciones, como la instalación de filtros de contenidos. No obstante, no hay mejor filtro que el diálogo con los jóvenes para prevenirles de los posibles riesgos. Los consejos y precauciones a adoptar no difieren mucho de los de la vida "no virtual".

Podemos descargarnos filtros gratuitos desde páginas Web con utilidades gratuitas de seguridad, como esta de la Oficina de Seguridad del Internauta, dependiente de INTECO (Instituto de Tecnologías de la comunicación), del Ministerio de Industria.

Acceso no consentido: exposición involuntaria de menores a contenido sexual explícito.

Acoso sexual: insinuaciones sexuales no deseadas con gestos, lenguaje o contacto físico sugestivos.

Acoso virtual: vigilar y controlar la presencia en línea y las comunicaciones de una persona de forma amenazante.

Adicción: trastorno crónico, progresivo y tratable caracterizado por pérdida de control, dependencia y mantenimiento de la conducta pese a consecuencias negativas (criterio usado por Alberta Health Services).

Adicción a la pornografía: preocupación persistente con imágenes sexualizadas que

afecta áreas vitales; no reconocida formalmente como trastorno en DSM-5, pero considerada dentro de conductas sexuales compulsivas

Adicción comportamental: patrón persistente de conductas repetitivas que producen recompensa y generan deterioro funcional.

Afectación psicosocial: impacto negativo en el rendimiento escolar, bienestar emocional, sueño, relaciones y autocuidado.

Agénero: persona que no se identifica con ningún género. Su identidad sería destacada como nula.

Agresión sexual: uso de fuerza o violencia, física o psicológica, para hacer que una persona participe en una actividad sexual.

Aislamiento social: reducción de contacto social real a causa de conductas compulsivas.

Anhedonia: incapacidad para sentir placer en actividades que antes eran disfrutadas.

Ansiedad sexual: inseguridad o malestar derivados de comparaciones con pornografía.

Ansiedad por el desempeño sexual: miedo de no poder satisfacer a la pareja sexual.

Antrosexualidad: desconocen su propia orientación sexual y a la vez se sienten atraídas por cualquier persona.

Arromántico: persona que no experimenta atracción romántica hacia otras personas, no carecen de conexión emocional / personal, pero no tienen la necesidad de tener conexiones románticas.

Asexualidad: falta de orientación sexual, ya que las personas asexuales no sienten ni atracción física ni sexual hacia ninguna persona.

Autosexual: atracción hacia uno mismo, como una forma de alimentar el amor propio. Los autosexuales pueden ser también asexuales.

Caricias sexuales: tocar los genitales de una pareja de forma sexual.

Cibersexo: también llamado sexo virtual. Son encuentros sexuales que ocurren en línea a través de un teléfono, tableta o computadora.

Coerción: obligar a alguien a hacer algo que no desea, generalmente con amenazas o manipulación emocional.

Compulsión: realización repetitiva e incontrolable de una conducta para aliviar tensión o malestar.

Conducta compulsiva: comportamiento repetido para aliviar tensión o malestar, difícil de interrumpir.

Conducta sexual compulsiva: patrón persistente de fantasías, impulsos o comportamientos sexuales incontrolables que generan deterioro.

Consecuencias psicosociales: Impacto en relaciones, estudios, trabajo o autoestima.

Consentimiento: el consentimiento es un acuerdo para participar en una actividad sexual (incluyendo los besos, el sexo oral, tocar los genitales, la penetración vaginal o anal y cualquier otra actividad sexual). Antes de tener sexo las dos personas deben estar de acuerdo, cada vez, para que sea con consentimiento. Si no hay consentimiento, cualquier actividad sexual es agresión sexual o violación.

Contenido: información, entretenimiento o educación consumida a través de dispositivos.

Cosificación: reducción de la persona a objeto sexual sin considerar dignidad ni consentimiento

Craving / Ansia: deseo intenso de realizar la conducta, asociado a abstinencia o estímulos ambientales

Dark Web: parte de internet accesible solo con software específico, a menudo asociado con actividades ilícitas.

Demisexualidad: solo desarrollan una atracción sexual si existe atracción emocional con la otra persona. No tiene que ver solamente con el amor, sino que puede darse en una fuerte amistad.

Dependencia: necesidad psicológica o emocional de continuar una conducta para evitar malestar.

Desarrollo neurocognitivo: maduración progresiva de sistemas cerebrales; en adolescentes destaca desequilibrio entre sistema de recompensa y control inhibitorio.

Desensibilización sexual: disminución de respuesta a estímulos sexuales habituales tras consumo excesivo.

Desregulación emocional: dificultad para reconocer, expresar y gestionar emociones, favoreciendo conductas de escape.

Diagnóstico clínico. es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

La historia clínica es importante que incluya los aspectos: **biológicos, psicológicos, sociales, sexuales y funcional**. Debe ir encaminada a detectar otros factores de riesgo y realizar un diagnóstico diferencial.

Los cuestionarios se utilizan para el cribado, pero es importante saber que no son diagnósticos. Por tanto, a los pacientes con puntuación significativa en los cuestionarios, es necesario realizarles una adecuada historia clínica.

La importancia de realizar el diagnóstico diferencial entre uso inadecuado, abuso y adicción. Por tanto, es importante la exploración de la psicopatología del comportamiento adictivo. Para el pediatra es fundamental realizar un adecuado cribado del mal uso, del abuso y la adicción lo que determinará el abordaje y la necesidad de derivación o no a Salud Mental. El mal uso puede ser debido a un tiempo excesivo para la edad sin superar las 3 horas, el abuso es un tiempo igual o superior a tres horas en mayores de seis años o superar el tiempo recomendado por edad y la adicción es aquella que cumple con los criterios de psicopatología independientemente del tiempo de uso, aunque en general para que haya una adicción hay un tiempo exagerado de uso.

Disforia de género: sentimientos de angustia, malestar o desesperación que sienten algunas personas porque su identidad de género no coincide con aspectos importantes de su cuerpo (como la voz, los genitales o el pecho) o con el trato social que reciben. Desde el punto de vista médico, la disforia de género es un diagnóstico que describe los casos en que esos sentimientos de angustia tienen un impacto considerable en la vida de una persona. No todas las personas transgénero o no binarias sufren disforia de género.

Disfunción sexual inducida por pornografía: dificultad en el rendimiento sexual real debido a expectativas irreales o desensibilización

Distorsión de expectativas sexuales: alteración de creencias sobre intimidad, consentimiento, cuerpos y placer por exposición repetida

Doble vida digital: distancia entre identidad pública y conducta online, con ocultación de hábitos.

Doxing/Doxear: investigar y publicar información personal con el propósito de intimidar, humillar o amenazar. Los métodos empleados incluyen búsquedas en buscadores, bases de datos, redes sociales o métodos de ingeniería social. Cuando se hace pública la información, en ocasiones la persona comienza a recibir mensajes a su número telefónico, perfiles en redes sociales, amenazas en el domicilio o lugar de trabajo, escraches o agresiones sexuales y, por tanto, puede convertirse en una situación de ciberacoso.

Drag: tipo de espectáculo que exagera aspectos de la expresión de género, a menudo con fines artísticos, de entretenimiento o de activismo. Generalmente, cuando las personas "están en drag" reflejan una expresión de género diferente a la que tienen cuando "no están en drag".

Encapricharse: atracción intensa y generalmente de corta duración que se siente por otra persona.

Escalada: transición progresiva hacia contenidos más intensos, frecuentes o extremos, para lograr el mismo nivel de activación.

Estímulo: elemento que provoca deseo o excitación.

Euforia de género: sentimientos de alegría, consuelo, alivio, placer, emoción o bienestar que experimentan las personas con relación a su identidad de género.

Evitación de relaciones reales: preferencia por estímulos digitales "seguros" frente a interacciones afectivas reales, con pérdida de habilidades sociales.

Exhibicionismo: sentir excitación o placer cuando otros pueden ver tus genitales o verte a ti teniendo relaciones sexuales. El exhibicionismo puede ser con consentimiento (los espectadores aceptan mirar) o sin consentimiento (ver "exposición indecente" como ejemplo). El exhibicionismo sin consentimiento es una forma de abuso sexual.

Explotación sexual de niñas, niños y adolescentes en línea: incluye todos los actos de naturaleza sexual cometidos contra una niña, niño o adolescente por intermedio de la utilización de Internet como medio para explotarlos sexualmente. También incluye el uso de las TIC, lo que da como resultado imágenes o materiales que documentan la explotación sexual con la intención de producir, difundir, comprar y vender.

Exposición a contenidos nocivos: se refiere al acceso o exposición de niñas, niños y adolescentes, de forma intencionada o accidental, a contenido violento, de índole sexual o generador de odio, siendo perjudicial para su desarrollo.

Exposición temprana: acceso a material de riesgo antes de tiempo por ausencia de filtros o acompañamiento.

Factores de protección: elementos que disminuyen riesgo (vínculos familiares, supervisión, hábitos saludables).

Factores de riesgo: variables que aumentan probabilidad de desarrollar conducta adictiva.

Fantasías intrusivas: pensamientos sexuales involuntarios que interfieren con concentración o actividades.

Fantaseo intrusivo: pensamientos sexuales recurrentes e involuntarios que interfieren con actividades diarias o concentración.

Fetichizar / fetichización: convertir a alguien en objeto de deseo sexual por algún aspecto de su identidad o apariencia, a menudo basado en un estereotipo. La fetichización puede ser perjudicial porque reduce a toda una persona (o grupo de personas) a una única identidad o característica.

Flamear: lanzar mensajes hostiles o insultantes que no tienen la intención de ser constructivos, sino que buscan establecer una posición de autoridad y/o superioridad. Los flares buscan crear disrupción y enzarzar las personas en una telaraña de acusaciones, mensajes enfadados o insultantes.

Frotagge: frotar cualquier parte del cuerpo con el de otra persona de modo sexual. También se conoce como "manoseándose" o teniendo "sexo en seco".

Gaslighting: también conocida en español como "hacer luz de gas", es una forma de

abuso emocional en la que una persona trata de confundir a otra para que no crea sus propias memorias, pensamientos o sentimientos.

Gatillos emocionales (triggers): situaciones o emociones que activan el impulso de consumo: aburrimiento, estrés escolar, conflictos familiares, rechazo social, falta de supervisión.

Género fluido: identidad o expresión de género cambiante. Una persona de género fluido puede sentir que su género varía a veces, cada semana, a diario o en cada momento. Una persona de género fluido puede sentirse a veces más hombre, a veces más mujer, a veces de otro género, una combinación o algo más.

Graysexual: personas que están entre la sexualidad y la asexualidad. A veces sienten deseo y otras veces pasan grandes períodos sin él. Pueden ser hombres o mujeres de cualquier condición sexual.

Grooming: proceso mediante el cual un adulto manipula emocionalmente a un menor para obtener contacto sexual o material erótico.

Guión sexual: cuando se espera que una persona adopte actitudes, comportamientos y preferencias considerados apropiados para su sexo.

Hipersexualización: visión distorsionada de la sexualidad, centrada solo en lo visual y lo inmediato.

Imagen corporal: actitudes y sentimientos que tiene una persona sobre su cuerpo y su apariencia.

Impacto en el sueño: alteración del ritmo circadiano por consumo nocturno prolongado.

Impulsividad: tendencia a actuar sin reflexión, factor de riesgo en adolescentes.

Juego de rol: representar una fantasía sexual con una pareja.

Limerencia: enamoramiento obsesivo, enfermedad del amor.

Lithsexual: experimentan atracción hacia otras personas, pero no tienen la necesidad de ser correspondidas.

Materiales de abuso sexual de niñas, niños y adolescentes generados de forma digital: es la producción artificial, a través de medios digitales, de todo tipo de material que represente a niñas, niños y adolescentes participando en actividades sexuales y/o de forma sexualizada, para aparentar que los hechos que se encuentran representados son reales.

Mediación Parental: la mediación parental se define como la interacción de los padres con los niños y niñas formando y enseñando a utilizar las nuevas tecnologías y poder enfrentarse por ellos mismos a los posibles riesgos que se puedan encontrar, sobre todo, en las conexiones a Internet.

La mediación parental es el acompañamiento de los padres a los menores en el uso de las nuevas tecnologías.

Neurodesarrollo: proceso madurativo del cerebro. En adolescentes se observa desequilibrio entre sistemas de recompensa hiperactivos y mecanismos de control inhibitorio aún inmaduros.

Normalización de prácticas de riesgo: tendencia a considerar como "normales" comportamientos sexuales extremos o violentos debido a la exposición repetida.

Palabra segura: palabra o frase acordada previamente y que significa que una persona ya no está disfrutando una actividad durante el sexo y que deben detenerse.

Platónico: amor que no es sexual.

Pansexualidad: se sienten atraídas por otras personas sin considerar su orientación sexual, identidad o apariencia física. Les atrae «el ser humano» y su personalidad, sin importar los aspectos sexuales o de género.

Pornografía: material sexual explícito producido para provocar excitación.

Refuerzo inmediato: preferencia por recompensas rápidas sobre beneficios futuros.

Revenge Porn (pornovenganza): se trata del crimen ejercido a través de la exposición pública de imágenes, fotos o vídeos íntimos de terceros de manera no consensuada (aunque las imágenes sí se hayan tomado con el consentimiento de la víctima). Normalmente el agresor es una pareja o expareja que divulga aspectos íntimos para vengarse tras el fin de la relación sentimental. Las imágenes también pueden ser obtenidas por el hackeo o invasión de cuentas de la víctima.

Riesgo de normalización: creencia de que prácticas extremas o violentas son comunes debido a exposición repetida.

Rutina de consumo: Horarios, situaciones o lugares que favorecen el acceso al contenido.

Sapiosexual: se sienten atraído/as por cualquier ser humano siempre que tenga una gran inteligencia.

Sex-casting: se define como la grabación de contenidos sexuales a través de la webcam y la difusión de los mismos por e-mail, redes sociales o cualquier canal que permitan las nuevas tecnologías.

Sexteo: enviar mensajes de texto o imágenes sexuales.

Sexting: consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o vídeos desnudos –nudes– o en actitud sexual) producidos de forma voluntaria por la propia persona emisora. El término es el resultado de la contracción sex (sexo) y texting (envío de mensajes). En el envío original del contenido sexual no existe una violencia o un chantaje manifiesto (aunque indirectamente puede haberlo escondidos en frases con intención manipulativa como: "¿por qué no me envías esa foto?, ¿es que ya no te gusto?, todas las parejas lo hacen, es una prueba de amor y confianza..."), si existiera una coerción hablamos de ciberbullying, grooming o sextorsión.

Aunque en un primer momento las imágenes responden a una intención voluntaria en un contexto íntimo y sexual, cuando esa imagen sale del contexto de origen y se publica en la Red, existe el riesgo de tener consecuencias no imaginadas inicialmente por los protagonistas.

Sextorsión (extorsión sexual): es una forma de explotación sexual y una práctica delictiva que consiste en la realización de chantaje bajo amenaza de publicar o enviar el material gráfico en el cual la víctima se muestra en actitud erótica, pornográfica o manteniendo relaciones sexuales. La sextorsión también suele estar presente en los casos de Grooming. A menudo, la víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes eróticas o pornográficas, dinero o alguna otra contrapartida.

Síndrome de abstinencia psicológico: malestar emocional (ansiedad, irritabilidad, tristeza, inquietud) al no realizar la conducta adictiva.

Skoliosexualidad: tendencia sexual orientada a géneros no binarios (hombres o mujeres). Se sienten atraídos por personas transgénero e intergénero (usualmente los binarios).

Slut-shaming (del inglés Slut -Putas- y Shaming -Vergüenza-): se trata de avergonzar o hacer sentir culpable a una mujer o adolescente por vivir su sexualidad. En ocasiones, se utiliza para justificar la violencia sexual y otras expresiones de violencia.

Stealth: Cuando se remueve un condón durante el sexo sin el consentimiento o aprobación de la otra persona.

Sugar dating: (del inglés sugar -azúcar- y dating -tener una cita-). hace referencia a un tipo de relaciones entre jóvenes (sugar baby) y otras de mayor edad (sugar daddy o sugar mommy), en las que las personas adultas dan una retribución económica o regalos a cambio de compañía y/o favores sexuales a las primeras. Podría suponer una forma más de prostitución que, en ocasiones, implica a menores.

Supervisión parental: acciones de control, guía y acompañamiento para prevenir riesgos.

Tabú: comportamiento que no está dentro de las normas culturales. Algo que la sociedad o la cultura dicen que no debes hacer ni mencionar.

Tolerancia: necesidad de aumentar frecuencia o intensidad para obtener los mismos efectos.

Transexualidad: aquellas personas que han nacido en un cuerpo equivocado, su sexo de nacimiento no se corresponde con el que sienten.

Uso compulsivo de pornografía: consumo repetitivo, incontrolable y prolongado que interfiere con el desarrollo diario.

Uso problemático: patrón que causa malestar significativo y deterioro en relaciones, rendimiento o salud.

Vergüenza y culpa: emociones frecuentemente asociadas a consumo compulsivo.

Violencia sexual simbólica: representación de conductas degradantes, humillación o dominación como prácticas normales o deseables.

Vulnerabilidad: mayor predisposición al desarrollo de adicciones debido a factores biológicos, psicológicos o sociales.

BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS

- Alberta Health Services. (2021). Glossary of Commonly Used Terms – Youth & Digital Technology: Growing Up Online Toolkit. Edmonton, AB: Alberta Health Services – Addiction & Mental Health.
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/amh/if-amh-ydt-digital-technology-glossary-of-commonly-used-terms.pdf>
- Alberta Health Services. (2021). Problematic Use of Digital Technology: Tips for Providers – Child & Youth Mental Health. Edmonton, AB: Alberta Health Services – Addiction & Mental Health.
<https://www.albertahealthservices.ca/info/Page17564.aspx>
- Federación Española de Municipios y Provincias. (2023). Guía de adicciones comportamentales. Madrid: FEMP – Red de Ciudades Saludables.
<https://drogodependencias.femp.es/sites/default/files/Guia-adicciones-comportamentales.pdf>
- Socidrogalcohol. (2024). Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia. Madrid: Socidrogalcohol.
https://socidrogalcohol.org/wp-content/uploads/2024/02/Guia_Adicciones_Comportamentales_completa-1.pdf
- Ministerio de Sanidad – Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2021). Informe 2021: Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Madrid: Ministerio de Sanidad.
<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/informe2021/home.htm>
- Gobierno Vasco – Departamento de Salud. (2023). VIII Plan de Adicciones 2023–2027. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/viii_plan_adicciones/es_def/adjuntos/Euskadiko_Adikzioen_VIII_Plana_2023-2027-gaztelera.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11). Ginebra: OMS.
<https://icd.who.int/en>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Health for the World's Adolescents: A second chance in the second decade. Ginebra: OMS.
<https://apps.who.int/adolescent/second-decade/>

- UNICEF. (2017). The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. Nueva York: UNICEF.
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>
- INTERPOL. (2018). Global Guidelines on Child Sexual Exploitation and Abuse Online. Lyon: INTERPOL.
(Documento institucional sin enlace público directo; accesible mediante solicitud oficial).
<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/glosario>

Actividades didácticas

Actividades didácticas

- *Lectura dramatizada del cómic*
- *Bocadillos en blanco*
- *Semáforo de emociones*
- *"Esto no es cine" El camino que elijo*
- *"Lo que no se ve" – Debates en círculo*
- *Sociograma de relaciones y referentes*
- *Juego de cartas: "¿Real o ficción?"*
- *Juego de mesa: el camino de Aroa*

Lectura del Cómic **"La decisión Aroa"**

(Actividad introductoria)

Como actividad inicial es fundamental que los alumnos lean con detenimiento el cómic para conocer la historia de Aroa, Javi y sus amigos que les ayudará a desentrañar los elementos fundamentales de un proceso de adicción a la pornografía y sus posibles consecuencias.

El cómic es sencillo de entender y muchos de ellos se pueden ver reflejados o pueden identificar situaciones similares que conocen, que viven o que han visto en algún momento.

La lectura se puede hacer de muchas maneras:

- Lectura del cómic en papel: Se puede pedir que los alumnos lo lean en casa para poder empezar a trabajar las actividades en clase, o se puede dedicar una sesión para leerlo en clase bien de forma individual o colectiva.
- Lectura del cómic en formato digital: Al igual que en formato en papel, el cómic se puede leer de forma individual o colectiva en cualquier dispositivo digital: móvil, tableta u ordenador. Se puede pedir que lo hagan en casa o bien hacerlo en el aula.

Sugerimos que el docente repase los elementos esenciales del mundo de las adicciones a la pornografía, que pueda clarificar todos los conceptos y ayudar a los alumnos a entender la gravedad del hecho. Puede hacerlo antes o después de la lectura del cómic. Para ello puede servirse del vocabulario básico que le ofrecemos en esta guía. Somos conscientes de que los alumnos ya han escuchado en otras ocasiones estos conceptos, por lo que nos puede servir de refuerzo en la asimilación de los aspectos básicos.

Para iniciar el trabajo con el cómic, también proponemos realizar una lectura dramatizada que permita al alumnado entrar en la historia desde dentro, ponerse en la piel de los personajes y comprender mejor las dinámicas emocionales, sociales y éticas que aparecen.

La actividad mantiene los mismos objetivos de la lectura inicial, comprender la trama, reconocer situaciones cercanas y preparar el trabajo posterior, pero añade un componente expresivo y participativo que aumenta la implicación del grupo.

1. Presentación inicial

El docente contextualiza brevemente la historia sin desvelar detalles clave. Explica que la lectura se hará interpretando las voces de los personajes, utilizando gestos, entonaciones y pausas que ayuden a transmitir emociones y tensiones.

Se reparte al alumnado los fragmentos del cómic o se proyectan las páginas.

El docente puede seleccionar voluntarios u ofrecer que cada estudiante elija el personaje con el que más conecte.

2. Reparto de personajes

Según la página o escena, se asignan papeles como:

- Aroa
- Javi
- Amigos de clase
- Familiares
- Mensajes del chat / narrador
- Profesores o adultos que aparezcan

Si el grupo es amplio, varios alumnos pueden interpretar un mismo rol, alternándose por páginas o viñetas.

3. Lectura dramatizada guiada

La lectura se desarrolla en voz alta, con ritmo flexible.

El docente marca pausas para:

- invitarles a expresar la emoción que creen que siente cada personaje, pedir que cambien el tono según la situación (tensión, inseguridad, presión del grupo, vergüenza, duda, alivio...),
- subrayar detalles visuales del cómic que influyen en la interpretación (miradas, gestos, distancias, mensajes en el móvil).

La dramatización no busca perfección teatral, sino identificación emocional y comprensión profunda.

4. Lectura individual o en grupo (opcional)

Si el docente lo considera útil, puede alternar:

- Lectura individual silenciosa, seguida de
- Lectura dramatizada en pequeños grupos, donde cada equipo interpreta una página y luego la comparte con el resto.

Esto permite que los más tímidos se sientan más seguros antes de participar en gran grupo.

5. Cierre inmediato tras la dramatización

Cuando la lectura termine, se abre un espacio breve para recoger impresiones clave:

- ¿Qué personaje les resultó más fácil de interpretar?
- ¿Qué emoción les costó más transmitir?
- ¿Hubo alguna escena que les incomodó o llamó la atención?
- ¿Qué pistas da la historia sobre cómo funciona una adicción a la pornografía?

No se trata de un debate profundo (vendrá después), sino de captar las primeras sensaciones que emergen al "vivir" la historia desde dentro.

6. Aclaración de conceptos esenciales

Tras la dramatización, el docente repasa de forma clara los elementos básicos del tema:

- Qué es la exposición temprana a pornografía.
- Cómo puede enganchar.
- Qué mitos genera.
- Qué efectos tiene sobre emociones, relaciones y toma de decisiones.

Puede apoyarse en el vocabulario básico de la guía para reforzar y clarificar términos que los alumnos ya han escuchado, consolidando así conocimientos previos.

Resultado de la actividad

Esta lectura dramatizada permite que los estudiantes:

- comprendan mejor la trama y sus implicaciones.
- identifiquen más fácilmente las emociones de los personajes.
- conecten la ficción con situaciones que han visto o vivido.
- y entren a los itinerarios posteriores con un marco emocional y reflexivo sólido.

Indicaciones para dirigir la sesión de Lectura Dramatizada

1. Preparación previa (5 minutos)

- Explica que no se busca actuar, sino interpretar con naturalidad.
- Reparte los personajes o deja que los elijan.

Decide si la lectura será:

- en gran grupo.
- por páginas.
- o por escenas asignadas a equipos.

2. Ambiente y normas básicas

- Crear un clima seguro: "Aquí nadie se ríe de nadie. Cada uno hace lo que pueda."
- Acordar reglas: respeto, turnos, escucha, no interrupciones.
- Recordar que el tema es sensible y debe tratarse con madurez.

3. Durante la lectura

Para 1º–2º ESO:

- Ayuda a marcar emociones: "¿Qué siente Aroa aquí? ¿Puedes leerlo con más duda o nervios?"
- Usa pausas breves para señalar miradas, gestos, silencios.
- Divide escenas cortas para mantener atención.

Para 3º–4º ESO:

- Pide entonaciones más expresivas.
- Introduce preguntas rápidas: "¿Por qué Javi reacciona así?"
- Permite que propongan formas alternativas de leer una viñeta.

Para Bachillerato:

- Pide lecturas más complejas: ambivalencia, contradicciones, ironías.
- Trabaja cambios bruscos de tono: presión del grupo, miedo, vergüenza.
- Invita a analizar lenguaje no verbal del cómic.

4. Estrategias para dinamizar

- Lectura rotatoria: cada viñeta o bocadillo cambia de lector.
- Lectura en eco: repetir frases clave con distintas entonaciones.
- Doble lectura: dos alumnos interpretan la misma escena para comparar matices.
- Lectura silenciosa + dramatización breve: primero leen, luego interpretan.

5. Cierre reflexivo (5–10 minutos)

Propón preguntas breves y directas:

- ¿Qué emoción costó más interpretar?
- ¿Qué escena te hizo pensar?
- ¿Qué señales de riesgo aparecen en la historia?
- ¿Qué podrías decirle a Aroa o a Javi en ese momento?

El objetivo no es debatir todavía, sino captar emociones y primeras impresiones tras vivir la historia.

Relaciones y decisiones: el caso de Aroa

Sociograma relacional

Alfonso Fabregat Rosas

Título*Relaciones y decisiones: el caso de Aroa***Duración***60 minutos, pero se puede ampliar a más sesiones. Dependerá del grado de implicación del grupo***Temas**

- Presión de grupo.
- Exposición a contenidos dañinos.
- Vulnerabilidad emocional.
- Conductas de riesgo.
- Consecuencias sociales y afectivas.
- Toma de decisiones y límites personales.
- Papel de los apoyos y figuras de referencia.

Objetivos y temáticas de trabajo

- Conocer y profundizar en los factores sociales que influyen en la decisión de Aroa.
- Analizar presiones directas e indirectas.
- Tomar conciencia de cómo la necesidad de pertenencia puede afectar a las decisiones.
- Reconocer dinámicas de silencio, observación pasiva y presión grupal.
- Comprender qué vínculos ayudan realmente y cuáles perjudican.
- Desarrollar estrategias para actuar ante situaciones de influencia negativa.
- Trabajar la capacidad de representación visual de relaciones mediante sociogramas.

Recursos necesarios

- Papel grande o cartulina para cada sociograma.
- Marcadores de diferentes colores.
- Regla para mantener líneas claras.
- Post-its para comentarios durante el análisis

Desarrollo de la actividad**a) Preparación:**

- Lectura del cómic y análisis general.
- Identificación de personajes clave: amigos cercanos, compañeros que presionan, observadores, adulto de referencia.

b) Desarrollo:

- División de los alumnos en grupos.
- Cada grupo analiza una fase:
- antes,
- durante o
- después de la situación
- Creación del Sociograma

- 1) Preparación de Materiales.
- 2) Definición de Símbolos y Colores.
- 3) Leyenda y claridad.
- 4) Algunas consideraciones.

Presentación y reflexión final.**Preguntas de reflexión**

- ¿Aroa se siente integrada en su grupo?
- ¿Qué tipo de vínculo tiene con sus amistades más cercanas?
- ¿Existe alguna relación desigual o dependiente?
- ¿Qué figura adulta podría haber actuado como apoyo?
- ¿Aparecen observadores pasivos

1. Introducción

Las decisiones que toman los adolescentes están profundamente ligadas a las relaciones que los rodean: amistades, conversaciones, silencios, miradas y expectativas. A veces, lo que más influye no es lo que uno quiere, sino lo que uno cree que debe hacer para encajar. En ese terreno tan delicado, pueden aparecer situaciones que ponen a prueba la autoestima, los valores y la capacidad de decir "no", especialmente cuando entran en juego contenidos dañinos o presiones que muchos jóvenes normalizan sin comprender realmente sus consecuencias.

Nuestro cómic, La Decisión de Aroa, presenta la historia de Aroa, una chica que se encuentra en medio de un conflicto interno que miles de adolescentes viven en silencio. La combinación de curiosidad, vulnerabilidad y presión de grupo en un entorno donde las decisiones pueden tener un impacto profundo en su bienestar emocional. Aroa no es una heroína ni una víctima; es una joven que intenta orientarse en un momento en el que sus relaciones, sus dudas y el deseo de pertenecer se entrelazan y la empujan hacia un camino que no había elegido del todo.

El relato muestra cómo la exposición a contenidos inadecuados y las dinámicas sociales pueden envolver a una persona poco a poco, sin ruido, sin grandes señales, casi sin darse cuenta. Como una corriente suave que acaba arrastrando si nadie tiende una mano. Pero también revela que basta un gesto, una conversación o un apoyo inesperado para transformar una situación que parecía inevitable.

A través del sociograma que elaboraremos, los alumnos podrán visualizar las redes de influencia, apoyo, presión y silencio que rodean a Aroa. Es como dibujar un mapa de los vínculos que la acompañan: quién la sostiene, quién la empuja, quién observa sin intervenir y quién podría marcar la diferencia. Este ejercicio permite identificar tensiones, comprender mejor los conflictos que vive la protagonista y analizar cómo las relaciones pueden proteger o poner en riesgo.

Más que estudiar un caso, se trata de mirar de frente una realidad cercana, desarrollar empatía y descubrir herramientas para actuar ante situaciones similares. Comprender lo que ocurre alrededor de Aroa es una forma de comprender también el mundo emocional y social que viven muchos adolescentes hoy. Y, sobre todo, de recordar que siempre existen alternativas, apoyos y caminos más sanos para tomar decisiones que construyen y no destruyen.

2. Objetivos

A continuación, presentamos los objetivos de la actividad, reformulados para que puedas utilizarlos no solo como guía didáctica, sino también como brújula pedagógica. La idea es que, cuando los leas, sientas que este sociograma no es "una actividad más", sino una herramienta real para acompañar a tus alumnos en un proceso que toca de lleno su mundo emocional y social.

- Comprender los factores sociales que influyen en la decisión de Aroa.

Queremos que los alumnos descubran que las decisiones difíciles no nacen de la nada. Detrás de cada gesto de Aroa (sus dudas, sus titubeos, su necesidad de encajar) hay un conjunto de relaciones, expectativas y miradas que pesan más de lo que parece.

El objetivo es ayudarles a **poner nombre a esas influencias**, a entender cómo funcionan y a reconocer que, en la adolescencia, el entorno social puede ser un motor... o una carga. Si consiguen verlo en Aroa, también podrán verlo en ellos mismos y en su entorno.

- Analizar las presiones directas e indirectas que aparecen en la historia.

La presión no siempre grita. A veces susurra. A veces solo mira. A veces se esconde detrás de un "no pasa nada" o "todo el mundo lo hace".

Aquí buscamos que los alumnos aprendan a detectar **tanto la presión evidente como la que se disfraza de normalidad**, esa que duele aunque nadie lo diga en voz alta. Cuando logran identificarla en el cómic, empiezan a reconocerla también en la vida real.

- A. Tomar conciencia de cómo la necesidad de pertenencia condiciona las decisiones. Todos queremos sentirnos parte de algo. Tus alumnos también. Y Aroa no es diferente.

Este objetivo les invita a reflexionar sobre cómo el deseo de encajar puede llevar a cruzar líneas que jamás se habrían cruzado estando solos. Queremos que comprendan que pertenecer no debería costarles la propia dignidad y que, si un grupo exige eso, quizá no sea el grupo que merecen.

- B. . Reconocer dinámicas de silencio, observación pasiva y presión grupal.

A veces los protagonistas no son los que actúan, sino los que no actúan.

Este objetivo les ayudará a comprender que la pasividad también tiene un impacto: los que miran y callan sostienen, sin quererlo, la presión que otros ejercen. Identificar estos silencios es clave para que entiendan que todos, absolutamente todos, influyen en el clima social del grupo.

- C. . Diferenciar los vínculos que ayudan de los que perjudican.
Queremos que sepan distinguir a quienes suman de quienes restan. Que aprendan que un buen amigo es quien ayuda a poner límites, no quien los empuja a traspasarlos.
A través del sociograma, verán que no todas las relaciones tienen el mismo peso, ni el mismo impacto, ni la misma intención. Esta toma de conciencia es esencial para que aprendan a **buscar apoyos sanos y a alejarse de dinámicas dañinas**.
- D. Desarrollar estrategias para actuar ante influencias negativas.
Este es uno de los objetivos más prácticos: darles herramientas reales. No queremos que solo analicen la historia de Aroa; queremos que salgan de esta actividad con un pequeño "kit de autoprotección social".
Límites claros. Pautas para pedir ayuda. Frases para frenar una presión. Estrategias para marcar distancia sin generar conflicto. En definitiva: **habilidades que les sirvan mañana, no solo hoy**.
- E. Aprender a representar relaciones mediante sociogramas.
Por último, mantenemos un objetivo metodológico: enseñarles a plasmar relaciones de forma visual. Esto no es solo un ejercicio técnico; es una forma de que descubran patrones que a simple vista no se ven.
Cuando dibujan el sociograma de Aroa, comprenden que detrás de cualquier historia hay un entramado de vínculos que se cruzan, se tensan, se refuerzan o se rompen. Y esa comprensión les ayuda a ser más conscientes de sus propias redes.

Objetivos pedagógicos transversales

Durante la actividad mantenemos una base formativa que atraviesa todo el proyecto:

- Fomentar la creatividad. No basta con repetir lo que entienden: queremos que imaginen alternativas, reinterpreten, propongan.
- Desarrollar habilidades comunicativas. Hablar, escuchar, defender una idea, explicar un vínculo... todo esto forma parte del aprendizaje real.
- Promover el trabajo en equipo. El sociograma se construye en grupo, como la vida social que representa.
- Estimular el pensamiento crítico. Preguntarse por qué, para qué, qué implica y qué consecuencias tiene una relación o una conducta.
- Reforzar la autoconfianza. Que salgan de la actividad con la sensación de que su voz, sus límites y sus decisiones importan.

3. Metodología

Trabajar con el sociograma en el caso de Aroa es mucho más que hacer un dibujo. Buscamos abrir una ventana a las dinámicas que realmente mueven la vida social de nuestros alumnos. Como docentes, esta herramienta nos permite visualizar lo que muchas veces no se dice en voz alta, pero que influye profundamente en las decisiones de un adolescente: amistades, silencios, presiones, apoyos, miedos y vínculos que cambian según la situación.

El sociograma funciona como un mapa emocional y relacional. Cada personaje representado con un círculo y cada línea que los conecta nos ayuda a ver con claridad la red que sostiene, o empuja, a Aroa. Algunos vínculos serán de apoyo, otros de tensión, otros de influencia negativa o incluso de observación pasiva. Lo valioso aquí es que el sociograma permite hacer visible lo invisible, y eso nos da a los docentes un punto de partida extraordinario para acompañar, comprender y orientar.

Al analizar el sociograma, no solo observamos relaciones. Vamos a descubrir patrones. Detectamos quién genera confianza, quién ejerce presión, quién calla cuando debería actuar, quién actúa como puente y quién se ha quedado en los márgenes. Esta lectura visual nos ayuda a comprender cómo se configura el clima social de un grupo y por qué ciertas decisiones, como las que toma Aroa, pueden resultar tan difíciles.

Además, esta metodología fomenta un tipo de reflexión que al alumnado le resulta muy natural: explicar historias a través de mapas. Es más sencillo para ellos identificar tensiones, alianzas y silencios cuando están dibujados que cuando se explican de forma abstracta. Y para ti, como docente, se convierte en una herramienta poderosa para intervenir con más precisión, comprender mejor la lógica interna de un grupo y anticipar dónde puede necesitarse apoyo.

¿Cómo se trabaja el sociograma en este caso?

Para elaborar el sociograma de Aroa:

- Se recogen datos sobre las relaciones y emociones que aparecen en el cómic.
- Se analizan interacciones, diálogos, presiones directas e indirectas y momentos clave.

- Se representan con símbolos sencillos:
 - Círculos para cada personaje.
 - Líneas para las relaciones.
 - Flechas para influencias.
 - Colores para distinguir apoyo, presión, silencio o mejora.

A partir de ahí, se construye un mapa claro que permite comparar cómo están las relaciones antes, durante y después de la situación conflictiva.

Aplicaciones educativas

El sociograma no es exclusivo de la psicológica. En el aula, es una herramienta versátil que te permite:

- Comprender las dinámicas entre tu alumnado.
- Detectar silencios o influencias que pasan desapercibidas.
- Guiar conversaciones sobre presión social, límites personales y apoyo mutuo.
- Favorecer el pensamiento crítico sin exponer experiencias personales.
- Trabajar de forma segura temas sensibles a través de personajes ficticios.

Es, en definitiva, una forma de educar desde la prevención, sin caer en moralismos y sin poner al alumnado en situaciones incómodas.

Ventajas del sociograma en el caso de Aroa

- Claridad visual: simplifica situaciones complejas.
- Identificación de problemas ocultos: como aislamiento, presiones indirectas o vínculos frágiles.
- Facilita la intervención educativa: permite planificar actividades orientadas a fortalecer apoyos, mejorar la comunicación y desarrollar estrategias personales.
- Favorece la empatía: el alumnado comprende mejor la realidad emocional de Aroa.
- Promueve la reflexión cooperativa: al elaborarlo en grupos, se discuten perspectivas diferentes.

Limitaciones a tener en cuenta

Como toda herramienta, el sociograma requiere un uso consciente. Los datos proceden de las interpretaciones del alumnado, lo que significa que pueden ser subjetivos o variar según la sensibilidad de cada grupo. Además, las relaciones, tanto en el cómic como en la vida real, son dinámicas y cambian rápidamente, por lo que es importante no entender el sociograma como un retrato definitivo, sino como una fotografía del momento.

Por eso, lo ideal es utilizarlo como herramienta complementaria, siempre acompañándolo de reflexión conjunta, diálogo guiado y un seguimiento atento del clima del grupo.

4. Aspectos importantes de la actividad.

A. Participación de los alumnos en la discusión y creación del sociograma

La participación activa es clave para que esta actividad cobre sentido. Necesitamos que el alumnado se implique desde el primer momento: que opine, que pregunte, que debata y que se arriesgue a interpretar las emociones y decisiones de Aroa.

Durante las discusiones en grupo, los alumnos analizarán cómo influyen las amistades, la presión de los compañeros, los silencios y la necesidad de encajar. Este ejercicio les permitirá expresar sus ideas con libertad y aprender a escuchar perspectivas distintas, algo esencial cuando trabajamos temas sensibles relacionados con influencia social.

La creación del sociograma será un proceso colaborativo en el que cada alumno aportará una pieza del rompecabezas: quién influye, quién presiona, quién calla, quién podría haber ayudado. Este trabajo visual les permitirá comprender de manera más profunda la red de relaciones que rodea la decisión de Aroa.

B. Análisis crítico de los cambios en las relaciones a lo largo de la historia

Uno de los ejes esenciales de la actividad es ayudar a los alumnos a ver cómo evolucionan las relaciones alrededor de Aroa: antes, durante y después del momento crítico.

Deberán observar cómo cambia la actitud de sus amigos, qué emociones empiezan a dominar en Aroa, cómo se intensifican las influencias negativas, y qué vínculos se debilitan o fortalecen con el paso de la historia.

Les guiaremos con preguntas que les inviten a profundizar:

- ¿Qué hace que una relación pase de ser sana a ser dañina?
- ¿Por qué algunos personajes guardan silencio?
- ¿Cómo afecta la presión del grupo a la identidad y autoestima de Aroa?

Este análisis crítico les permitirá comprender mejor los mecanismos de la presión social, y reflexionar sobre cómo las decisiones se ven condicionadas por el entorno.

C. Reflexión colectiva sobre dinámicas sociales e impacto de la presión

Después del análisis, dedicaremos un tiempo a la reflexión grupal. Aquí buscamos que los alumnos tomen distancia, conecten la historia con su propia realidad y hablen de forma abierta, siempre sin compartir experiencias personales concretas, sobre lo que han descubierto.

Reflexionaremos sobre:

- Las señales que alertan de una situación de presión peligrosa.
- Cómo la necesidad de pertenencia puede llevar a asumir riesgos.
- El papel de los observadores pasivos y cómo su silencio mantiene la presión.
- La importancia de pedir ayuda a figuras adultas.

Este espacio permite que los alumnos desarrollen empatía, pensamiento crítico y conciencia social, tres capacidades fundamentales para interpretar lo que viven en su propio entorno.

D. Aplicación práctica de los conocimientos sobre sociogramas y relaciones interpersonales

Finalmente, la actividad culmina con la creación del sociograma definitivo. Con lo aprendido, los alumnos representarán las interacciones entre Aroa, su grupo de amigos, los compañeros que ejercen presión y las figuras adultas implicadas.

Este ejercicio práctico les ayudará a:

- Visualizar redes de influencia complejas.
- Identificar patrones de presión, apoyo o silencio.
- Analizar cómo cambian los vínculos a lo largo de una situación.
- Comprender el valor del sociograma como herramienta preventiva.

Al representar gráficamente las relaciones, el alumnado aprende a mirar las dinámicas sociales con mayor precisión, asociando colores, formas y líneas a emociones, tensiones e influencias. Es una forma poderosa de convertir una historia en una herramienta educativa que los acompañará en otros contextos de su vida.

5. Desarrollo de la actividad.

Preparación inicial

Antes de comenzar con la creación del sociograma, realizaremos una breve lectura conjunta del cómic sobre Aroa. El objetivo es que los alumnos entren en la historia sin prisa, identifiquen los momentos clave y, sobre todo, las relaciones que rodean su decisión. Es importante animarlos a observar ***no solo lo que se dice, sino lo que callan los personajes***, sus gestos, silencios y reacciones.

A continuación, realizaremos una identificación sencilla de los personajes relevantes: amistades que influyen, compañeros que observan sin intervenir, adolescentes que ejercen presión, y adultos que podrían haber actuado como referencia o apoyo. Esta primera mirada situará al alumnado dentro del entramado relacional del cómic.

Desarrollo

1. Lectura del cómic y análisis general

El grupo leerá el cómic en formato papel o digital. Tras la lectura, abrimos un espacio breve para que el alumnado comparta impresiones espontáneas:

- ¿Qué os ha llamado la atención?
- ¿Quién creéis que influye realmente en Aroa?
- ¿Qué os ha hecho sentir su decisión?

Este intercambio inicial ayuda a que el alumnado se sienta implicado en la actividad y permite detectar percepciones clave para el sociograma.

2. Identificación de personajes clave

En gran grupo, se elabora una lista común:

- Amigos cercanos (vínculos de confianza, apoyo emocional o necesidad de pertenencia).
- Compañeros que presionan (bromas, chantaje emocional, presión directa).
- Observadores pasivos (no intervienen, normalizan o callan).
- Adulto de referencia (docente, familiar, entrenador... incluso si no actúa en la historia).

Es fundamental transmitir al alumnado que nadie existe en aislamiento: todas las decisiones se dan en un contexto social que influye, moldea y, a veces, empuja.

3. División en grupos

Organizamos la clase en grupos pequeños. Cada grupo trabajará una fase distinta de la historia con un enfoque centrado en amistades, presión y pertenencia.

Asignamos:

- **Grupo 1:** Relaciones antes de la situación.
- **Grupo 2:** Relaciones durante la presión.
- **Grupo 3:** Relaciones después de la decisión.

Esta división permite comparar cómo cambia un mismo entorno según los comportamientos, silencios o apoyos

4. Análisis por fases

Cada grupo analiza su fase de la historia utilizando las preguntas guía. Se invita a los alumnos a pensar más allá del texto: interpretar gestos, actitudes, silencios, complicidades y distancias.

A. Relaciones antes de la situación

Preguntas guía:

- ¿Aroa se siente integrada en su grupo?
- ¿Qué tipo de vínculo tiene con sus amistades más cercanas?
- ¿Existe alguna relación desigual o dependiente?
- ¿Qué figura adulta podría haber actuado como apoyo?
- ¿Aparecen observadores pasivos?

Conclusiones orientativas:

- Relaciones aparentemente cercanas, pero frágiles.
- Fuerte necesidad de aceptación.
- Poca presencia adulta en su vida cotidiana.
- Silencios que normalizan pequeñas señales de alerta.

B. Relaciones durante la presión

Preguntas guía:

- ¿Quién ejerce presión directa sobre Aroa?
- ¿Cómo reacciona su grupo de amigos?
- ¿Qué emociones predominan en Aroa?
- ¿Hay observadores que podrían intervenir?
- ¿Algún adulto percibe señales sin interpretarlas?

Conclusiones orientativas:

- Aislamiento emocional progresivo.
- Normalización del comportamiento dañino.
- Espectadores silenciosos que sostienen la presión.
- Adultos distantes o ausentes en el momento clave.

C. Relaciones después de la decisión

Preguntas guía:

- ¿Quién se convierte en apoyo real para Aroa?
- ¿Qué relaciones se deterioran? ¿Cuáles mejoran?
- ¿Qué adulto aparece como referencia?
- ¿Qué personajes revisan su conducta?

Conclusiones orientativas:

- Emergen apoyos significativos que antes no se veían.
- Reencuentro con figuras adultas más presentes.
- Ruptura con influencias dañinas.
- Proceso inicial de reparación emocional.

5. Creación del sociograma

Cada grupo construye el sociograma de su fase. Utilizamos materiales sencillos: cartulinas, rotuladores, regla y post-its.

Símbolos:

- Círculos: personajes.
- Líneas sólidas: relación fuerte.
- Líneas punteadas: tensión, debilidad o distancia.
- Flechas: dirección de influencia.

Colores sugeridos:

- Verde: apoyo real.
- Rojo: presión, chantaje o burla.
- Amarillo: silencio pasivo.
- Azul: comunicación positiva.
- Naranja: mejora o reparación.

Cada sociograma incluirá leyenda, explicación breve y observaciones adicionales de cada grupo.

6. Presentación y discusión

Cada grupo presenta su sociograma al resto de la clase. Aquí guiamos la discusión comparativa:

- ¿Qué vínculos cambiaron radicalmente?
- ¿Qué apoyo habría cambiado el rumbo de la historia?
- ¿Qué silencios fueron decisivos?
- ¿En qué momento la situación pudo haberse reconducido?

Este espacio ayuda a los estudiantes a conectar la historia con dinámicas reales del aula, amistades y redes sociales.

7. Reflexión colectiva

Se habilita un espacio seguro para dialogar sobre:

- Cómo identificar señales de presión peligrosa.
- La importancia de pedir ayuda.
- Qué diferencia a una relación sana de una que no lo es.
- Estrategias para decir NO sin miedo ni vergüenza.
- El papel que cumplen los observadores pasivos.

La reflexión es clave para que los alumnos trasladen lo aprendido a su vida cotidiana.

8. Reflexión personal (sin compartir en público)

Se propone responder por escrito:

- ¿Qué tipo de apoyo habría necesitado Aroa?
- ¿Qué cualidades definen a un amigo que ayuda de verdad?
- ¿Qué señales indican que una relación no es segura?
- ¿Qué límites necesito fortalecer en mi vida?
- ¿Cómo reacciono ante la presión de grupo? ¿Qué podría mejorar?

6. Seguimiento.

Seguimiento (adaptado al sociograma de Aroa)

Después de realizar el sociograma, es importante acompañar al grupo en la asimilación de lo aprendido. Buscamos que este seguimiento no sea un simple trámite, sino una continuación natural del proceso educativo iniciado con la historia de Aroa.

• Evaluación de la actividad

Pediremos a los alumnos que compartan cómo se han sentido durante el análisis de la historia y la creación del sociograma:

- qué ideas nuevas les han surgido,
- qué descubrimientos han hecho sobre la presión social,
- qué vínculos les han sorprendido más,
- y qué parte de la actividad les ha resultado más útil.

Esta evaluación no solo nos permitirá medir su comprensión, sino también recoger sus sensaciones y propuestas para mejorar futuras dinámicas. Que sientan que su voz importa es tan educativo como la actividad misma.

- **Aplicación práctica a su vida social**

Invitaremos al grupo a fijarse, durante las semanas siguientes, en las dinámicas que viven en su entorno: amistades, silencios, presiones, apoyos, decisiones que toman para encajar.

No se trata de que compartan experiencias personales, sino de que sean más conscientes de cómo funcionan los vínculos que los rodean y de qué señales deben observar para protegerse o pedir ayuda.

Queremos que sientan que todo lo aprendido con Aroa sí tiene un impacto real en su forma de relacionarse, de poner límites y de acompañar a los demás.

- **Reuniones de seguimiento y formación complementaria**

En clase o en tutoría realizaremos alguna breve sesión de seguimiento. Será un espacio donde:

- podamos revisar cambios en la convivencia del grupo,
- reforzar ideas clave sobre presión social y pertenencia,
- volver sobre estrategias para decir "no" sin miedo,
- y recordar qué adultos están disponibles cuando un alumno necesita apoyo.

Estas reuniones son fundamentales para mantener vivo el aprendizaje, atender dudas tardías y ofrecer un acompañamiento emocional que haga sentir al alumnado seguro, escuchado y respaldado.

Además, podremos plantear una futura sesión específica sobre seguridad digital, autoestima y gestión de la presión, dando continuidad al trabajo iniciado con el sociograma.

7. Para conocer más.

- Cuadernos de la Audiovisual. (2025). Impacto bio-psico-socio-sexual de la pornografía en la adolescencia. <https://cuadernosdelaudiovisual.es/ojs/index.php/cuadernos/article/view/42>
- Hernández, M., Marré, D., & Carrasco, S. (2023). Moldear la pertenencia social: adolescentes jugando en terapia. *Perifèria. Revista de Recerca i Formació en Antropologia*, 28(1), 1–20. <https://revistes.uab.cat/periferia/article/download/v28-n1-hernandez-marre-carrasco/910-pdf-es/3856>
- Junior Report. (2025). ¿Por qué la presión de grupo es tan importante en la adolescencia? <https://junior-report.media/por-que-la-presion-de-grupo-es-tan-importante-en-la-adolescencia/>
- PediatríaIntegral.(2022). El entorno y la influencia en la adolescencia: familia, amigos, escuela, universidad y medios de comunicación. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2022-06/el-entorno-y-la-influencia-en-la-adolescencia-familia-amigos-escuela-universidad-y-medios-de-comunicacion/>
- Psicología y Mente. (2025). Presión social: qué es, características y cómo nos afecta. <https://psicologiaymente.com/social/presion-social>
- REIPE. (2022). ¿Pornografía al alcance de un clic? Una revisión de su consumo en la adolescencia. <https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2022.9.1.8653>
- Revista de la Educación. (2024). Pornografía y conductas sexuales de riesgo en adolescentes. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/86191>
- Revista OGMa. (2024). Influencia de la presión social en la toma de decisiones del alumnado. <https://revistaogma.com/index.php/home/article/view/46>
- Sometics. (2023). Sociogramas en el aula. <https://www.sometics.com/es/sociogramas-en-el-aula>
- Urbina, C., López, V., & Cárdenas, J. P. (2018). El uso de sociogramas en la escuela para la mejora de la convivencia. *Perfiles Educativos*, 40(160), 83–100. <https://www.iisue.unam.mx/perfiles/articulo/2018-2-el-uso-de-sociogramas-en-la-escuela-para-la-mejora-de-la-convivencia>
- Wasserman, S., & Faust, K. (2013). Técnicas de análisis de redes sociales. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

BOCADILLOS EN BLANCO: LA DECISIÓN DE AROA

Alfonso Fabregat Rosas

Título

Bocadillos en blanco

Duración

45-60 minutos

Temas

- Presión digital y decisiones en entornos virtuales.
- Necesidad de pertenencia y vulnerabilidad emocional.
- El papel del espectador pasivo.
- Límites personales y búsqueda de ayuda.
- Influencias sanas y relaciones que dañan

Objetivos y temáticas de trabajo

- Visualizar diferentes vías de afrontar una situación de presión digital y sus consecuencias.
- Diferenciar figuras clave: quién presiona, quién observa, quién apoya y quién se aleja.
- Reflexionar sobre las relaciones que Aroa mantiene con amigos, compañeros y adultos de referencia.
- Analizar la autoestima, el miedo al rechazo y la necesidad de aprobación que condicionan sus decisiones.
- Reconocer señales de riesgo, silencios, dudas y momentos críticos

Recursos necesarios

Cómic impreso o digital: "La decisión de Aroa".

- Fichas impresas de la actividad "bocadillos en blanco" (suficientes para formar grupos de 3-4 alumnos).

Desarrollo de la actividad**Explicación general**

Se explica que trabajaremos una situación que viven muchos adolescentes: la presión digital, especialmente cuando aparece un contenido que incomoda, asusta o descoloca. El objetivo no es juzgar, sino comprender los mecanismos emocionales y relacionales que influyen en la decisión de Aroa.

Lectura previa del cómic

Cada alumno debe haber leído La decisión de Aroa antes de empezar. Si no, se dedica una sesión a ello.

Formación de grupos

Se forman equipos de 3-4 estudiantes.

Reparto de fichas

Cada ficha contiene una viñeta del cómic con bocadillos vacíos.

Los grupos deben completarlos basándose en:

emociones reales de la escena,
alternativas posibles,
formas sanas de pedir ayuda o poner límites.

Discusión previa en grupo

Antes de escribir, deben hablar sobre:

qué está pasando,
qué siente Aroa,
quién influye positivamente o negativamente,
qué alternativas tendría si no estuviera tan sola,
cómo debería actuar un adulto o un amigo.

Escritura de los diálogos

Cada grupo escribe **su propio diálogo**, sin mirar el cómic, y justificando su elección.

Puesta en común

Los equipos presentan el diálogo que han construido, explican por qué lo han elegido y qué consecuencia tendría.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué crees que sintió Aroa cuando recibió el mensaje de Javii?
- ¿Por qué a veces cuesta tanto decir "no" en situaciones digitales que nos incomodan?
- ¿Quién podría haber ayudado a Aroa en los primeros momentos y por qué no intervino?
- ¿Qué te ayuda a ti a decidir cuándo sientes presión del grupo o miedo a decepcionar?

BOCADILLOS EN BLANCO

1. Introducción

Quizá muchos recordemos aquellas novelas en las que podíamos elegir qué camino seguir o incluso decidir el final. Eran una invitación a entrar en la trama y convertirnos en parte de la historia. Puede que alguna vez las leyéramos por gusto o que las hayamos utilizado en clase como recurso educativo.

Esta actividad recupera ese espíritu: ofrece a nuestros alumnos la oportunidad de participar activamente en la construcción de la historia, reinterpretando escenas clave y completando los bocadillos en blanco del cómic La decisión de Aroa. Así pueden explorar emociones, decisiones y consecuencias desde dentro.

De este modo, ayudamos a que profundicen en los conceptos clave relacionados con la presión digital, la vulnerabilidad emocional y las dinámicas que pueden llevar a un adolescente a sentirse atrapado. Al mismo tiempo, les damos herramientas para reconocer situaciones de riesgo, pedir ayuda y desarrollar estrategias para afrontarlas de forma segura y consciente.

2. Objetivos

Visualizar diferentes formas de afrontar una situación de presión digital y comprender las consecuencias emocionales y relacionales que puede generar.

Diferenciar las figuras clave en la historia: quién presiona, quién calla, quién observa, quién apoya y quién podría haber intervenido a tiempo.

Reflexionar sobre las relaciones que Aroa mantiene con compañeros, amistades y adultos, analizando cómo influyen en sus decisiones y en su sensación de seguridad.

Explorar nuestra propia autoestima, identificando qué motivos personales pueden llevarnos a aceptar, dudar o rechazar ciertas presiones o peticiones en entornos digitales.

Valorar la tendencia al aislamiento y al silencio cuando alguien se siente culpable, confundido o atrapado en una situación que no sabe gestionar.

3. Desarrollo de la Actividad

Antes de comenzar la actividad, es imprescindible que el alumnado haya leído previamente el cómic. Una vez asegurado este paso, se formarán grupos de tres o cuatro alumnos y se repartirán las fichas de “Bocadillos en blanco”.

Cada ficha incluye una selección de viñetas del cómic con los bocadillos vacíos para que cada grupo los complete según su interpretación, sin consultar el cómic durante la actividad. Antes de escribir, dispondrán de un tiempo para debatir juntos qué emociones, pensamientos o decisiones quieren reflejar en cada escena.

Cada viñeta va acompañada de una o varias preguntas que les ayudarán a profundizar en los aspectos trabajados en el apartado de “Objetivos y temáticas de trabajo”, como la presión digital, la autoestima o las relaciones entre iguales.

Una vez finalizado el tiempo asignado, haremos una puesta en común por equipos, donde cada grupo compartirá el diálogo que ha creado y explicará las razones que les han llevado a construir esa versión de la historia. Este momento de contraste les permitirá comprender mejor la complejidad de las decisiones que enfrenta Aroa y abrir un espacio de reflexión conjunta.

Metodología

Esta actividad se apoya en una metodología participativa, entendida como una forma activa y dinámica de abordar el aprendizaje. Aquí, los alumnos dejan atrás un rol pasivo para convertirse en protagonistas de la construcción de su propio conocimiento. Son ellos quienes interpretan, deciden, dialogan y reconstruyen la historia, reforzando su capacidad para analizar situaciones reales que viven o podrían vivir.

Partimos siempre de su realidad, de sus experiencias digitales y emocionales, y las utilizamos como punto de apoyo para generar un proceso de reflexión creativa. Este proceso les permite cuestionar creencias, actitudes y comportamientos relacionados con la presión social, la influencia del grupo, la autoestima y la gestión de situaciones que generan incomodidad o riesgo. El objetivo es que puedan transformar esa realidad mediante nuevas actitudes más seguras, conscientes y positivas.

Entre las características de esta metodología destacamos:

- Es lúdica, aprovechando el poder del juego y la creatividad para lograr aprendizajes significativos.
- Es interactiva, porque promueve el diálogo, el contraste de ideas y la escucha respetuosa entre compañeros.
- Es creativa y flexible, alejándose de enfoques rígidos y permitiendo explorar diferentes alternativas y escenarios.
- Fortalece la identidad de grupo, primero en pequeños equipos y luego en el conjunto de la clase, fortaleciendo la cohesión y el apoyo mutuo.
- Favorece la reflexión individual y grupal, ayudando a comprender cómo influyen en nosotros la presión digital, el silencio, la necesidad de pertenencia o los vínculos saludables.
- Es profundamente formativa, porque impulsa el pensamiento crítico, la empatía, la responsabilidad, la escucha activa y el debate respetuoso.

Temporalización

Para desarrollar esta actividad tomaremos una o dos sesiones de 50 minutos cada una. Si los alumnos no han leído el cómic dedicaremos una sesión completa a su lectura, tal y como hemos señalado en la actividad introductoria de la presente guía.

Una vez que lo hayan leído dedicaremos una sesión de 50 minutos que podemos distribuir de la siguiente forma:

- Explicación de la actividad: 5 minutos.
- Hacer grupos de trabajo: 5 minutos.
- Trabajo por equipos: 15 minutos.
- Puesta en común: 20 minutos.
- Cierre de la actividad: 5 minutos.

Recursos necesarios

Los recursos que necesitaremos para realizar esta actividad son:

- Cómic impreso o digital.
- Fichas impresas de la actividad "bocadillos en blanco" (suficientes para formar grupos de 3-4 alumnos).

Reflexión

A lo largo de toda la actividad el profesor debe lanzar a los grupos una serie de preguntas que les ayuden a concretar mejor los diálogos que van a proponer. Al final, como cierre de toda la actividad, es importante que recoja esas preguntas:

Para profundizar:

- ¿Qué hace que Aroa dude tanto?
- ¿Por qué el silencio de los demás complica la situación?
- ¿Qué diferencia hay entre un amigo que presiona y uno que apoya?
- ¿Cómo podemos pedir ayuda sin miedo?
- ¿Qué señales indican que una situación digital es peligrosa?

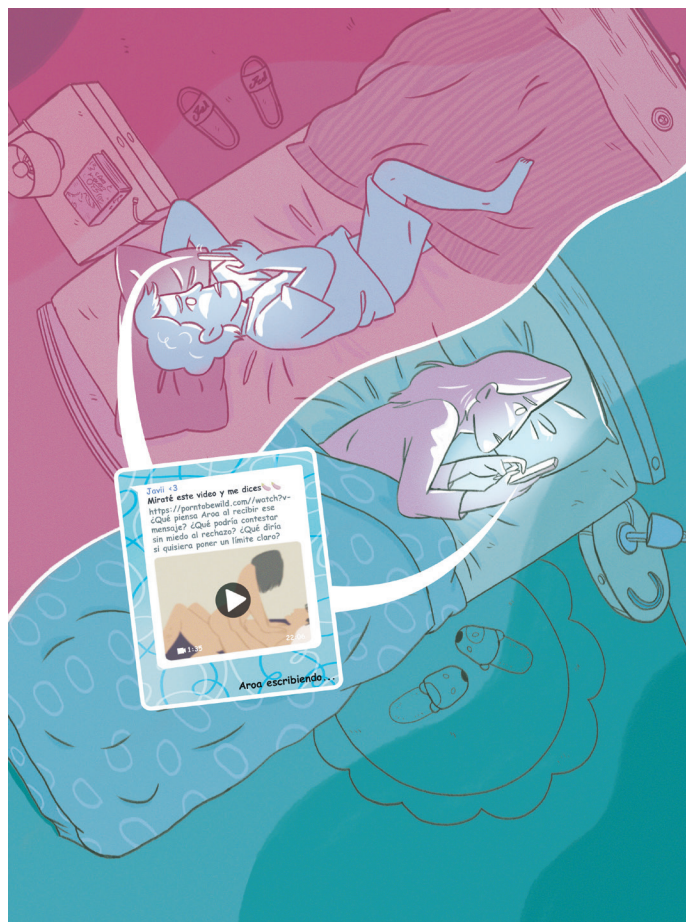
Como cierre:

- ¿Cómo reaccionarías si alguien te enviara un contenido que te incomoda?
- ¿Actuarías igual con alguien que te cae bien que con alguien que te cae mal?
- ¿Crees que tienes herramientas para gestionar la presión digital?
- ¿Qué límites personales necesitas reforzar?

BOCADILLOS EN BLANCO

Rellena los bocadillos en blanco con lo que crees que están diciendo los personajes y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Portada



- ¿Qué piensa Aroa al recibir ese mensaje?

- ¿Qué podría contestar sin miedo al rechazo?

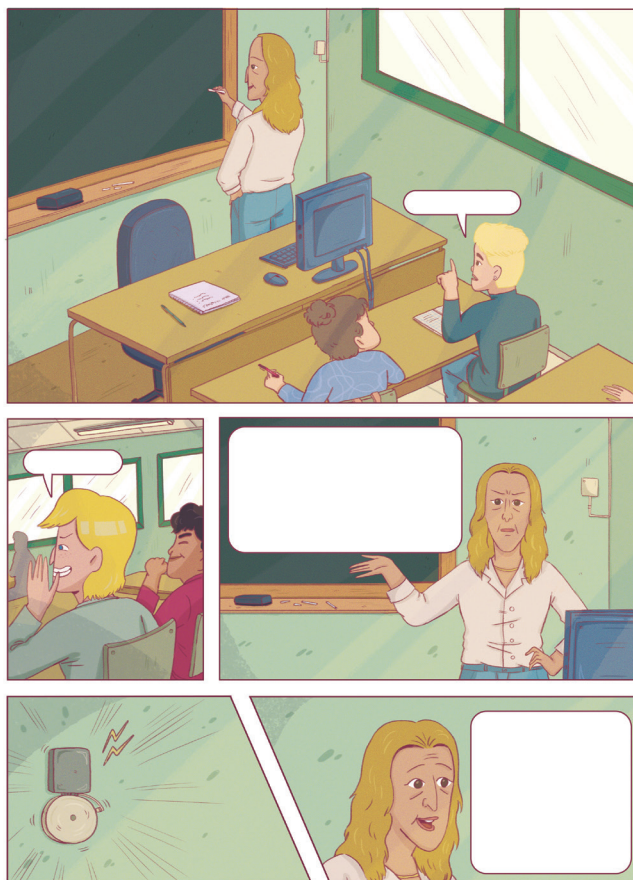
- ¿Qué diría si quisiera poner un límite claro?

Pág. 3-4



Imaginad que sois este compañero y vais a participar en el debate. Pero en lugar de repetir lo que habéis oído mil veces, intentad decir algo que ayude al grupo a reflexionar de verdad. ¿Qué escribiríais vosotros en este momento?

Pág. 5



Vuestra tarea es añadir una consecuencia realista del consumo de porno que no haya aparecido en la clase, algo que os parezca importante que los demás escuchen. Debe ser una frase clara, directa y que aporte algo útil al debate.

La clase ha terminado. La profesora quiere cerrar el tema de forma positiva y cercana. Tú decides qué mensaje transmitiría para que los alumnos se quedaran pensando y se sintieran acompañados.

Indicaciones: *Imagina que eres la profesora.*

Completa respondiendo:

- ¿Qué mensaje te gustaría que tus alumnos recordaran al salir de clase?
- ¿Qué consejo darías para que vivan su sexualidad con calma, respeto y seguridad?
- ¿Qué reflexión final ayudaría a frenar la presión social o las expectativas irreales?

Pág. 6



Marc está enseñando un vídeo explícito y presionando para que se comparta.
El grupo reacciona de formas muy distintas: algunos lo ven normal, otros no quieren verlo, otros dudan.

Indicaciones (bocadillos en blanco): rellena los bocadillos como si fueras cada personaje.
Ten en cuenta:

- ¿Cómo habla alguien que presiona al grupo?
- ¿Cómo responde alguien que no quiere participar, pero teme quedar mal?
- ¿Cómo habla alguien que intenta quedar por encima frente a los demás?
- ¿Qué podría decir un compañero que intenta frenar la situación?

- **Pista: incluye alternativas realistas:**
- *frases de presión,*
- *frases de duda,*
- *frases de límites,*
- *frases de apoyo entre compañeros.*

Pág. 9



Aroa está con Javi. Hablan del vídeo que circula por el grupo, de la presión social y de cómo cada uno vive su propio proceso. Es una conversación íntima, honesta y calmada.

Indicaciones (bocadillos en blanco): *Imagina que eres los dos personajes. Rellena la conversación pensando en:*

- ¿Qué le diría un amigo que quiere ayudar sin juzgar?
- ¿Cómo expresaría Aroa su malestar, duda o confusión?
- ¿Cómo se puede afirmar la propia identidad con tranquilidad?
- ¿Qué frase podría mostrar apoyo, respeto y escucha?

Pista: puedes incluir frases de:*

Validación emocional.

Límites personales.

Reflexiones sobre crecer sin prisas.

Cómo pedir ayuda o consejo.

Pág. 12



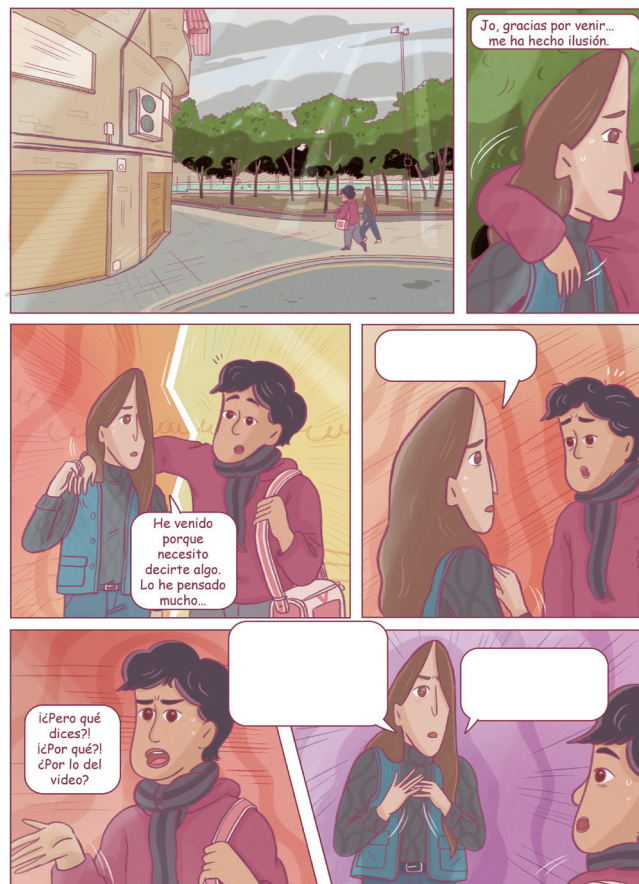
Completad los dos bocadillos de forma que la conversación no se cierre, sino que ayude a entenderse mejor.

En el bocadillo del padre, escribid una frase que muestre preocupación sin invadir.

En el bocadillo de Javi, escribid una respuesta que exprese cómo se siente sin atacar.

Pensad: ¿qué tono ayuda a que una conversación delicada avance en vez de bloquearse?

Pág 16



Rellenad los dos bocadillos intentando imaginar:

- ¿Cómo puede expresar Aroa su malestar de forma clara y respetuosa?
- ¿Qué podría responder Javi en este momento?
- ¿Qué diría un chico que empieza a entender que algo no está bien?

Guía orientativa:

Aroa debe expresar límites, emociones y expectativas.

Javi puede responder con sorpresa, defensiva o apertura.

Página 20



INDICACIONES PARA LOS ALUMNOS

En esta escena debéis imaginar un diálogo realista entre dos compañeros cuando uno empieza a cuestionar las actitudes dañinas del grupo.

Cómo rellenar los bocadillos:

Bocadillo de Javi: escribid una frase donde él exprese un límite claro, algo que haya comprendido, o un "basta" desde la calma.

Bocadillo del amigo: imaginad cómo reacciona alguien que no entiende este cambio: puede sentirse atacado, sorprendido, incómodo o incluso reflexivo.

Recordad:

Buscamos diálogos auténticos, no perfectos.

Página 21



INDICACIONES PARA LOS ALUMNOS

Completad estos dos bocadillos recreando un diálogo de reconciliación, pero realista, sin magia ni dramatismos.

Cómo rellenar los bocadillos:

Bocadillo de Aroa:

¿Cómo abriría ella la conversación?

¿Qué podría reconocer, agradecer o expresar con nervios?

Bocadillo de Javi:

¿Cómo admitiría su error?

¿Qué diría un chico que empieza a entender el daño causado?

Clave:

Buscad un tono humano, cercano, creíble.

Semáforo de emociones

*Anabel Forner Mollar
Mar Escobedo Meneu
Paula Varó Jimenez*

Título

Semáforo de emociones
Identificar señales internas y elegir respuestas saludables

Duración

50 minutos.

Temas

Identificación de emociones y señales internas.
Interpretación del lenguaje corporal en las viñetas.
Detección de presión, incomodidad o seguridad.

Autocuidado y establecimiento de límites.
Toma de decisiones saludables ante situaciones digitales

Objetivos

- Ayudar al alumnado a reconocer sus emociones ante situaciones de presión, duda o seguridad, y a identificar respuestas saludables a partir de la metáfora del semáforo emocional.
- Identificar señales internas asociadas a diferentes emociones, utilizando los colores del semáforo como guía para interpretar cómo nos afectan ciertas situaciones.
- Relacionar emociones propias con gestos y actitudes de Aroa en el cómic, comprendiendo mejor los procesos de presión, confusión, alivio o autocuidado.
- Aprender a diferenciar cuándo conviene parar, pensar o avanzar, fomentando la toma de decisiones más seguras y coherentes.
- Explorar respuestas saludables como pedir ayuda, expresar límites, tomar distancia o buscar alternativas positivas.
- Favorecer un ambiente seguro donde el alumnado pueda compartir sensaciones sin sentirse expuesto ni juzgado

Recursos necesarios

- Copias impresas o proyección de viñetas seleccionadas de La decisión de Aroa.
- Tarjetas de colores (rojo, ámbar y verde) o post-it equivalentes.
- Pizarra para anotar ideas finales.
- Hoja de trabajo opcional para registrar sensaciones y respuestas saludables.
- Espacio organizado para trabajar en gran grupo o en pequeños equipos.

Desarrollo de la actividad

- Desarrollo de la actividad (esquemático)
- Explicación inicial del semáforo (5 min): presentación de los colores rojo-ámbar-verde y su significado emocional.
- Observación de viñetas del cómic (10-15 min): el alumnado identifica el color que mejor representa cómo se siente Aroa en cada escena.
- Aplicación a situaciones tipo (10-15 min): los estudiantes clasifican nuevas situaciones en rojo, ámbar o verde y proponen la respuesta saludable asociada.
- Puesta en común y cierre (10 min): se comparte qué colores han aparecido más, qué señales internas han reconocido y qué estrategias pueden ayudarles en situaciones reales.

Preguntas de reflexión**Para el docente**

- ¿Qué emociones predominan cuando el alumnado clasifica las viñetas en rojo, ámbar o verde, y qué revelan esas elecciones sobre su manera de interpretar el malestar, la duda o la seguridad?
- ¿Qué criterios utilizan para decidir entre un color u otro? ¿Se fijan más en el gesto, en el contexto o en lo que imaginan que siente Aroa?
- ¿Qué colores generan más discrepancias dentro del grupo y qué pistas ofrecen sobre sus dudas, inseguridades o formas de gestionar la presión?
- ¿Qué reacciones aparecen ante las situaciones de "rojo" o "ámbar"? ¿Evitan, justifican, profundizan, se incomodan, conectan rápidamente?
- ¿Cómo puedo reforzar un clima seguro donde cada alumno pueda expresar lo que percibe sin miedo a equivocarse, a ser juzgado o a exponer experiencias personales?

Para lanzar al grupo

- ¿Qué os ha llevado a elegir rojo, ámbar o verde en esta viñeta? ¿Qué detalle ha sido clave: el gesto, la postura, la mirada, el silencio?
- ¿En qué momento del cómic creéis que Aroa estaba claramente en rojo, en ámbar o en verde? ¿Por qué?
- Cuando elegís rojo, ¿qué os sugiere que la situación pide: parar, pedir ayuda, alejarse, poner límites?
- Cuando elegís ámbar, ¿qué dudas aparecen? ¿Qué necesitaríais para sentirlos más seguros antes de decidir?
- ¿Qué estrategias os gustaría recordar para transformarlos de un estado "rojo" o "ámbar" hacia uno más "verde" en situaciones reales?

1. Introducción

El Semáforo de emociones es una dinámica sencilla y visual que ayuda al alumnado a identificar cómo se siente ante distintas situaciones que aparecen en el cómic La decisión de Aroa. Igual que la protagonista experimenta momentos de duda, bloqueo, presión, alivio o seguridad, los estudiantes aprenderán a traducir esas sensaciones en tres señales claras: Rojo, Ámbar y Verde. Esta clasificación permite reconocer con más facilidad cuándo una situación no hace bien, cuándo genera incomodidad o cuándo se siente segura.

La actividad parte de varias viñetas clave del cómic, donde el lenguaje corporal, los silencios y las miradas dicen más que las palabras. Los alumnos observan estas escenas y eligen un color que represente la emoción predominante. Así, sin necesidad de exponer situaciones personales, pueden explorar cómo reaccionan ante diferentes contextos y qué les indica su "semáforo interno".

Este recurso convierte emociones complejas en señales prácticas: Rojo pide parar; Ámbar invita a pensar; Verde permite avanzar. A partir de estas señales, el alumnado identifica respuestas saludables que podrían usar en situaciones reales, como pedir ayuda, poner límites, desconectar o buscar apoyo. Es una propuesta accesible para 1.º a 4.º de ESO, segura, intuitiva y orientada a fortalecer la toma de decisiones.

2. Objetivos

Objetivo general

Ayudar al alumnado a reconocer sus emociones ante situaciones de presión, duda o seguridad, y a identificar respuestas saludables a partir de la metáfora del semáforo emocional.

Objetivos específicos

- **Identificar señales internas asociadas a diferentes emociones**, utilizando los colores del semáforo como una herramienta sencilla para reconocer cuándo una situación genera bienestar, incomodidad o malestar. Interpretar esas señales de forma consciente, comprendiendo cómo influyen en la forma de actuar ante situaciones cotidianas o digitales.

- **Relacionar emociones propias con los gestos y actitudes de Aroa en el cómic**, observando cómo el lenguaje corporal muestra presión, confusión, alivio o necesidad de apoyo. Comprender mejor el trasfondo emocional de las viñetas, conectando las reacciones de la protagonista con experiencias comunes en la adolescencia.
- **Aprender a diferenciar cuándo conviene parar, pensar o avanzar**, utilizando la metáfora del semáforo para orientar la toma de decisiones.
- **Fomentar decisiones más seguras y coherentes**, que prioricen el bienestar personal por encima del impulso o la presión externa.
- **Explorar respuestas saludables como pedir ayuda, expresar límites, tomar distancia o buscar alternativas positivas**, adaptando cada color del semáforo a una acción concreta.
- **Incorporar estrategias de autocuidado aplicables a situaciones reales**, especialmente en contextos de presión digital o emocional.
- **Favorecer un ambiente seguro donde el alumnado pueda compartir sensaciones sin sentirse expuesto ni juzgado**, garantizando que cada participación sea respetada.
- **Promover un clima de confianza y escucha mutua**, en el que la reflexión emocional se viva como un proceso natural y accesible para todos.

3. Desarrollo de la actividad

Antes de iniciar la dinámica, el docente explica que el *Semáforo de emociones* ayuda a reconocer cómo nos afectan las situaciones que aparecen en el cómic *La decisión de Aroa*. Igual que Aroa vive momentos que generan calma, duda o malestar, el alumnado utilizará los colores rojo, ámbar y verde para identificar qué emoción predomina en cada escena. Esta metáfora permite traducir sensaciones complejas en señales claras que orientan cómo actuar: parar, pensar o avanzar.

Es importante que comprendan que la actividad no busca acertar un color "correcto", sino aprender a observar las señales internas que aparecen ante una situación. Las viñetas del cómic muestran gestos, miradas y silencios que revelan emociones

difíciles de nombrar, y elegir un color ayuda a verbalizar lo que muchas veces pasa desapercibido. Al comparar colores dentro del grupo, pueden descubrir cómo cada persona interpreta el mismo momento de manera distinta sin necesidad de exponer experiencias personales.

Por último, el docente recuerda que esta es una dinámica sencilla, accesible y pensada para que todo el grupo pueda participar con comodidad. La reflexión surge de manera natural a partir de lo que cada uno percibe en las escenas y en las situaciones propuestas. Al finalizar, se abre un espacio breve para compartir qué colores han aparecido con más frecuencia, qué señales internas han aprendido a identificar y cómo estos aprendizajes pueden ayudarles a tomar decisiones más cuidadosas en su vida cotidiana.

Inicio y explicación (5 min)

El docente explica el significado de cada color del semáforo:

- **Rojo:** paro / me siento mal / necesito ayuda.
- **Ámbar:** duda / incomodidad / algo no encaja.
- **Verde:** seguridad / bienestar / puedo seguir.

Se muestran las tarjetas de colores o se indica que lo harán con gestos o tarjetas rápidas.

Observación de viñetas (10–15 min)

- El docente proyecta o reparte **3–5 viñetas clave del cómic**, especialmente aquellas donde Aroa vive momentos de presión, confusión, alivio o decisión.
- El alumnado observa el gesto, la postura y el contexto de cada escena.
- Cada estudiante levanta **Rojo, Ámbar o Verde** según cómo cree que se siente Aroa y por qué.
- Se hace un breve comentario grupal sin profundizar en experiencias personales.
- Aplicación personal segura (10–15 min)
- Se presentan pequeñas situaciones hipotéticas relacionadas con el mundo digital (no personales, no invasivas).
- El alumnado vuelve a elegir un color según la emoción que les generaría.

Se pide identificar qué respuesta saludable corresponde a ese color:

Rojo: parar, pedir ayuda, alejarse.

Ámbar: pensar, observar, pedir opinión.

Verde: continuar, confiar, mantener hábitos sanos.

Síntesis final (10 min)

- El grupo identifica los colores que más han aparecido y por qué.
- Se comentan estrategias útiles para cada color.
- Se enlaza con el cómic: ¿qué momentos de Aroa eran rojos, ámbar o verdes?
- Se cierra destacando la importancia de escuchar las propias señales.

• Metodología

La actividad utiliza una metodología visual, simbólica y participativa, que permite conectar emociones con acciones sencillas y comprensibles. El semáforo actúa como metáfora para interpretar señales internas sin necesidad de entrar en experiencias personales, lo que crea un espacio seguro para todos.

Es una propuesta vivencial, porque el alumnado interpreta escenas del cómic a través de sus propias reacciones; reflexiva, porque cada color invita a pensar en alternativas; y accesible, ya que cualquier estudiante puede identificar rápidamente cómo se siente ante una situación concreta. La dinámica es además preventiva, porque enseña a detectar sensaciones de alarma (rojo), duda (ámbar) o seguridad (verde) que pueden ayudar a anticipar riesgos y tomar mejores decisiones.

Por último, es una metodología formativa y protectora, que ofrece un marco claro para comprender emociones complejas mediante un lenguaje sencillo y simbólico, evitando juicios o exposiciones innecesarias y promoviendo el autocuidado y la empatía.

Sus características:

- **Es visual:** utiliza colores claros y simbólicos (rojo, ámbar y verde) que permiten identificar emociones y sensaciones de forma rápida y accesible para todo el alumnado.
- **Es vivencial:** el alumnado interpreta las viñetas y situaciones desde sus propias reacciones internas, conectando lo que ve con lo que siente sin necesidad de compartir experiencias personales.
- **Es participativa:** cada estudiante aporta su percepción al elegir un color, y el contraste de colores dentro del grupo genera diálogo y comprensión de diferentes puntos de vista.
- **Es reflexiva:** cada color invita a pensar en alternativas y respuestas saludables,

favoreciendo la toma de decisiones conscientes ante situaciones de presión, duda o seguridad.

- **Es preventiva:** ayuda a reconocer señales de alarma (rojo), indecisión (ámbar) o bienestar (verde), formando al alumnado en la detección temprana de riesgos emocionales o digitales.
- **Es protectora:** evita exposición personal; las emociones se trabajan desde la metáfora del color y desde las viñetas del cómic, garantizando un espacio seguro para todos.
- **Es formativa:** transforma la identificación emocional en un aprendizaje significativo que refuerza la empatía, el autocuidado y la capacidad de tomar decisiones más seguras.

Temporalización

La actividad se desarrolla en una sesión de 40–50 minutos, ampliable a dos si el grupo necesita más tiempo para observar las viñetas con calma, contrastar percepciones y profundizar en las señales emocionales. Es recomendable que el alumnado haya leído previamente La decisión de Aroa, ya que las escenas seleccionadas reflejan momentos de presión, confusión, incomodidad o seguridad que son fundamentales para interpretar los colores del semáforo. Si el cómic no se ha trabajado antes, puede dedicarse una sesión completa a su lectura antes de iniciar esta dinámica.

Se distribuye así:

- Explicación inicial del semáforo: 5 min.
- Observación de viñetas y primera clasificación: 10–15 min.
- Situaciones tipo y aplicación personal segura: 10–15 min.
- Puesta en común y cierre: 10 min.

Recursos necesarios

Los recursos que necesitaremos para realizar esta actividad son:

- Copias impresas o proyección de viñetas seleccionadas de La decisión de Aroa.
- Tarjetas de colores (rojo, ámbar y verde) o post-it equivalentes.
- Pizarra o panel para anotar ideas finales.
- Hoja de trabajo opcional para registrar sensaciones y respuestas saludables.
- Espacio organizado para trabajar en gran grupo o en pequeños equipos.
- Cómic La decisión de Aroa como referencia conceptual.

Reflexión

A lo largo de la dinámica, el semáforo permite que cada alumno tome conciencia de las señales que aparecen ante diferentes escenas del cómic: tensión, calma, incomodidad o seguridad. No se trata de adivinar la emoción "correcta", sino de reconocer que despierta cada situación y cómo esa sensación influye en la manera de responder. Esta lectura emocional, sencilla pero profunda, ayuda a entender qué elementos del entorno activan el rojo, el ámbar o el verde, y por qué.

Al finalizar, es útil recuperar algunos de los colores elegidos para explorar qué ha provocado esas elecciones y qué necesidades emocionales se esconden detrás. Este momento ofrece al alumnado la oportunidad de descubrir qué señales suelen pasar desapercibidas, qué emociones les cuesta identificar y qué recursos personales se activan cuando sienten duda, presión o claridad. La conversación final no busca profundizar en experiencias personales, sino comprender mejor cómo funciona el propio "semáforo interno".

Este cierre permite sintetizar lo aprendido y trasladarlo a la vida cotidiana: reconocer cuándo conviene parar, cuándo es necesario pedir apoyo y cuándo se puede avanzar con tranquilidad. Compartir impresiones ayuda a reforzar la idea de que escuchar las emociones no es un gesto menor, sino una herramienta valiosa para tomar decisiones más serenas y proteger el propio bienestar.

Preguntas para profundizar durante el juego

- ¿Qué te hace elegir rojo, ámbar o verde en esta viñeta?
- ¿Qué detalle del gesto o postura te ayuda a identificar la emoción?
- ¿Qué crees que necesitaría Aroa en este momento?
- ¿En qué situaciones te cuesta más escuchar tu "semáforo interno"?

Preguntas para el cierre

- ¿Qué color ha aparecido más en las viñetas y por qué?
- ¿Qué señales internas te indican que necesitas parar o pedir ayuda?
- ¿Qué respuestas saludables te gustaría recordar cuando estés en ámbar?
- ¿Qué has aprendido sobre ti al usar el semáforo emocional?

Semáforo de Emociones – Hoja de Trabajo

Instrucciones

Observa las viñetas o situaciones del cómic y marca el color del semáforo que mejor representa cómo te sentirías en ese momento.

Significado de los colores:

Rojo: Me bloquea / no me siento bien / necesito parar.

Ámbar: Me incomoda / tengo dudas / necesito pensar.

Verde: Me siento seguro/a / puedo continuar.

Actividad

1. Viñeta o situación 1: Javi dice: "El porno sí que enseña bien lo que es la sexualidad".

Color elegido: _____

¿Por qué?: _____

2. Viñeta o situación 2: Marc enseña un vídeo en su móvil y presiona al grupo para verlo: "Os lo paso... lo vais a flipar".

Color elegido: _____

¿Por qué?: _____

3. Viñeta o situación 3: Aroa expresa su miedo: "Me da miedo que piense que soy una cría... o que no le gusto porque no me va lo que él ve."

Color elegido: _____

¿Por qué?: _____

4. Viñeta o situación 4: La abogada explica al grupo que compartir vídeos íntimos, aunque no se vea la cara o solo se reenvíen, es un delito.

Color elegido: _____

¿Por qué?: _____

5. Viñeta o situación 5: Aroa y Javi se escuchan, se respetan y expresan lo que quieren para sentirse bien en la relación.

Color elegido: _____

¿Por qué?: _____

Para pensar

- ¿Qué señales internas te han ayudado a elegir los colores?
- ¿En qué momento has sentido más duda o incomodidad?
- ¿Qué estrategia te ayuda más cuando estás en rojo o ámbar?
- ¿Qué has descubierto sobre ti haciendo esta actividad?

JUSTIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LAS VIÑETAS

1ª PREGUNTA

Para la **primera pregunta del Semáforo de emociones**, la escena más adecuada — clara, directa y emocionalmente interpretable por cualquier alumno— es **esta viñeta: La escena donde Javi dice: "El porno sí que enseña bien lo que es la sexualidad"**

Por qué es la mejor para iniciar la actividad:

- Es una **afirmación provocadora** que genera emociones diversas: incomodidad, duda, sorpresa, nervios, presión del grupo, risa.
- Permite trabajar **reacciones internas** (rojo, ámbar o verde) sin exponer experiencias personales.
- Refleja **una situación real en el aula** que muchos adolescentes reconocen: un comentario que "rompe el ambiente" y obliga a posicionarse emocionalmente.
- Es sencilla de interpretar al inicio de la actividad y activa rápidamente la reflexión.
- Encaja muy bien con el uso del semáforo emocional porque muestra un momento donde aparecen emociones inmediatas ligadas a la presión del grupo y la normalización del porno.

- **Rojo** para quien identifique presión social, incomodidad o sensación de que algo no está bien.
- **Ámbar** para quienes perciban duda, confusión o mezcla de curiosidad y tensión.
- **Verde** (menos frecuente) para quien lo vea como un momento neutral o de simple conversación entre iguales.

2ª PREGUNTA

Para la **segunda pregunta del Semáforo de emociones**, la escena más adecuada (intensa, clara y emocionalmente muy significativa) es esta: **la viñeta donde Marc enseña el vídeo en el móvil diciendo: "Mirad esto. Básico. Os lo paso para que lo veáis tranquilitos... ¡lo vais a flipar!"**

Por qué es la mejor opción para la segunda pregunta

Representa una **situación de presión grupal muy real**, sin ser explícita, pero cargada de tensión.

- Permite trabajar emociones como:
- incomodidad,
- duda,
- miedo a quedar mal,
- curiosidad mezclada con presión,
- sensación de no poder decir "no".

Es una escena donde se ve claramente cómo el grupo empuja hacia una conducta, y cada alumno puede identificarse sin exponerse.

Encaja perfectamente con el uso del semáforo emocional:

- **Rojo** para sentirse mal o presionado,
- **Ámbar** para la duda incómoda,
- **Verde** (probablemente raro) para quien interpretara seguridad.

3ª PREGUNTA

Para la tercera pregunta del Semáforo de emociones, la mejor escena — emocionalmente clara, vulnerable y muy significativa para el trabajo interno del alumnado— es esta: la viñeta donde Aroa dice: "No sé... me da miedo que piense que soy una cría, o que ya no le gusto porque no me va lo que él ve."

Por qué esta escena es ideal para la tercera pregunta

Es un momento de **máxima vulnerabilidad emocional**, donde Aroa verbaliza sus miedos más profundos.

Permite trabajar el semáforo emocional desde emociones como:

- miedo,
- inseguridad,
- presión para agradar,
- comparación,
- sensación de no ser suficiente.

Es una viñeta muy reconocible para adolescentes, sin ser explícita ni exponer situaciones personales.

Facilita que el alumnado identifique con claridad si esto activa:

- **Rojo** malestar intenso, presión, miedo.
- **Ámbar** dudas, incomodidad, confusión.
- **Verde** (raro aquí, pero reflexionable).

Es una escena que conecta muy bien con los objetivos de autocuidado, límites y autoestima ligados al cómic.

4ª PREGUNTA

La viñeta seleccionada es donde la abogada explica con firmeza las **consecuencias legales de difundir o reenviar vídeos íntimos**, especialmente si aparece una persona menor de edad: "Si el vídeo incluye a un menor, sí. Verlo, descargarlo, tenerlo guardado o compartirlo es delito..."")

Por qué esta escena es ideal para la cuarta pregunta

- Es una escena donde aparece una emoción de alerta clara, asociada a la seriedad del tema y al impacto de entender consecuencias reales.
- Facilita trabajar el semáforo emocional desde sensaciones como:
 - sorpresa,
 - tensión,
 - preocupación,
 - responsabilidad,
 - conciencia del daño.
- Es un momento donde muchos adolescentes suelen "parar" emocionalmente, porque la información rompe la idea de que "no pasa nada".

Es una escena perfecta para que el alumnado identifique si lo que sienten es:

- **Rojo** alarma, miedo a equivocarse, preocupación real
- **Ámbar** shock, duda, necesidad de entender mejor
- **Verde** reconocimiento de que esto les aporta claridad y seguridad

Refuerza los objetivos de la actividad: comprensión de límites, toma de decisiones seguras y lectura emocional de situaciones de riesgo.

5ª PREGUNTA

La escena seleccionada es la viñeta en la que Javi, tras el conflicto, **reflexiona en clase** mientras recuerda las palabras de Aroa, que aparecen sobre su silueta como un pensamiento interno.

Por qué esta escena es ideal para la quinta pregunta

- Refleja un momento de **toma de conciencia emocional**, muy útil en actividades de educación afectiva.
- Permite trabajar emociones como:
 - arrepentimiento,
 - vergüenza,
 - reflexión,
 - responsabilidad afectiva,
 - deseo de reparar.
- Es una escena sutil, introspectiva y nada invasiva, ideal para que el alumnado proyecte su interpretación sin sentirse expuesto.

Conecta con el semáforo emocional así:

- **Rojo** malestar fuerte, culpa, sensación de haber hecho daño.
- **Ámbar** duda, confusión, necesidad de pensar.
- **Verde** claridad, deseo de mejorar, apertura al cambio.

Es clave para comprender la evolución del personaje y visualizar que corregir, escuchar y aprender también son parte de la sexualidad saludable.

El camino que elijo

Paula Varó Jimenez

Título

Mitos y realidad
Tomar decisiones con conciencia

Duración

50 minutos.

Temas

Decisiones ante la presión social y digital.
Gestión de la curiosidad y el autocontrol frente a la pornografía.

Consecuencias a corto y largo plazo.
Autonomía personal, coherencia y responsabilidad.
Alternativas saludables y estrategias de protección.

Objetivos Pedagógicos

- Favorecer la reflexión crítica y la toma de decisiones responsables ante la presión social y la curiosidad hacia la pornografía para prevenir un uso problemático.
- Analizar dilemas reales vinculados al acceso y consumo de pornografía, identificando opciones de decisión y sus consecuencias.
- Reconocer emociones como curiosidad, incomodidad o presión social, entendiendo cómo influyen en las decisiones que tomamos en entornos digitales y afectivos.
- Valorar alternativas responsables y saludables, comparando consecuencias inmediatas y a largo plazo.
- Desarrollar autonomía personal y coherencia interna, reflexionando sobre qué opción se ajusta mejor a los propios valores y bienestar.
- Fomentar un clima seguro para compartir y contrastar decisiones, promoviendo una actitud respetuosa, crítica y basada en el autocuidado.

Recursos necesarios

- Hoja de trabajo "El camino que elijo" (una por participante).
- Dilemas impresos (uno por alumno/a o por grupo).
- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra o rotafolio para construir conclusiones.

Desarrollo de la actividad**EL CAMINO QUE ELIJO – Análisis de dilemas y toma de decisiones****Introducción (5 min)**

Presentación del sentido de la actividad: decisiones, presión, consecuencias y autocuidado.

Relación con el cómic La decisión de Aroa y las situaciones que vive la protagonista.

Trabajo individual (10 min)

Cada alumno recibe un dilema.

Anota tres opciones de decisión y sus consecuencias positivas y negativas.

Escoge la opción que más se ajusta a lo que quiere para sí mismo/a.

Trabajo en grupos pequeños (15 min)

Comparten sus decisiones y explican por qué han elegido una opción.

Analizan qué pesa más: consecuencias inmediatas o a largo plazo.

Identifican estrategias para actuar ante presión, duda o incomodidad.

Puesta en común (10–15 min)

En gran grupo, construyen un listado de alternativas saludables: pedir ayuda, informarse, expresar límites, gestionar emociones, actividades de bienestar, etc.

El docente recoge las aportaciones en la pizarra.

Cierre (5 min)

Breve reflexión final sobre qué han aprendido acerca de decidir con calma, coherencia y responsabilidad.

Refuerzo del valor del autocuidado y la autonomía.

Preguntas de reflexión**Para el docente**

¿Qué emociones predominan cuando el alumnado lee los dilemas y cómo influyen en sus decisiones?

¿Qué patrones observo en las opciones que eligen primero (impulso, presión, evitación, coherencia)?

¿Qué dificultades muestran para valorar consecuencias a largo plazo?

¿Qué señales de presión social o necesidad de aprobación aparecen y cómo puedo tratarlas con delicadeza?

¿Qué actitudes debo modelar —calma, escucha y claridad— para acompañar su toma de decisiones sin juzgar?

Para lanzar al grupo

¿Qué sentimiento o pensamiento apareció primero al leer vuestro dilema?

¿Qué opción os parecía inicialmente más fácil y por qué?

¿Cómo cambia vuestra percepción cuando pensáis en consecuencias reales y no solo inmediatas?

¿Qué estrategias os ayudarían si estuvierais en una situación parecida?

¿Qué opción sentís que os cuida más y encaja mejor con lo que queréis para vosotros mismos?

1. Introducción

En la adolescencia, muchas decisiones se toman en medio de emociones intensas, dudas y presiones externas que rara vez se verbalizan. La curiosidad, el deseo de encajar, la necesidad de ser aceptado por el grupo o la búsqueda de sensaciones nuevas pueden influir más de lo que imaginan en la forma de actuar ante contenidos que no siempre comprenden del todo. La pornografía, accesible en un solo clic, aparece entonces como un estímulo potente que confunde la línea entre exploración, presión y hábito, y puede generar caminos que no siempre conducen a su bienestar.

La actividad El camino que elijo invita al alumnado a detenerse y pensar con calma en situaciones reales que podrían vivir o estar viviendo. A través de dilemas concretos, presión del grupo, curiosidad, comparación corporal, uso como escape o tensión en la pareja, se abre un espacio para analizar con serenidad qué opciones tienen, qué consecuencias puede tener cada una y qué decisión se ajusta mejor a su identidad, sus valores y su bienestar emocional. No se trata de adivinar la respuesta "correcta", sino de aprender a elegir desde la reflexión, la coherencia y el autocuidado.

Además, esta actividad ayuda a desarrollar una competencia esencial en la construcción de la madurez: la capacidad de decidir de forma consciente, distinguiendo entre impulsos del momento y elecciones que tienen impacto a medio y largo plazo. Reflexionar sobre los propios dilemas fortalece la autoestima, la responsabilidad personal y la autonomía, y ofrece al alumnado herramientas para responder a la presión social, gestionar emociones difíciles y pedir ayuda cuando lo necesiten. Elegir bien no es un acto espontáneo: es un proceso que se entrena, y esta actividad está diseñada para acompañarlos en ese camino.

2. Objetivos

Objetivo general

Favorecer la reflexión crítica y la toma de decisiones responsables ante la presión social, la curiosidad y la exposición a la pornografía, ayudando al alumnado a identificar alternativas que favorezcan su bienestar.

Objetivos específicos

- **Analizar dilemas reales vinculados al acceso o consumo de pornografía**, valorando distintas opciones de decisión y sus consecuencias a corto y largo plazo.
- **Reconocer emociones implicadas —curiosidad, incomodidad, presión, miedo o necesidad de encajar—** para comprender cómo influyen en las decisiones en contextos digitales y relacionales.
- **Comparar alternativas más o menos responsables**, identificando qué opciones contribuyen al autocuidado, la seguridad emocional y la coherencia con los propios valores.
- **Desarrollar autonomía personal y criterio propio**, aprendiendo a elegir caminos que favorezcan el propio bienestar incluso cuando exista presión externa.
- **Fomentar un clima seguro para compartir, escuchar y contrastar decisiones**, promoviendo una actitud respetuosa, crítica y basada en la reflexión, la empatía y el autocuidado.

3. Desarrollo de la actividad

Antes de comenzar la dinámica, es recomendable que el alumnado haya leído previamente *La decisión de Aroa*, ya que muchos de los dilemas que trabajarán aparecen reflejados en las situaciones que vive la protagonista: momentos de presión, curiosidad, comparación emocional o búsqueda de aprobación. Igual que Aroa se encuentra ante decisiones que pueden llevarla por caminos muy distintos, esta actividad propone al alumnado analizar dilemas cotidianos que también les pueden afectar y aprender a elegir con mayor conciencia y responsabilidad.

Cada alumno recibirá un dilema por escrito y una hoja de trabajo donde deberá anotar tres posibles decisiones, junto con sus consecuencias positivas y negativas. Antes de escribir, se les invita a leer el dilema con calma y reflexionar sobre qué emociones despierta: miedo, duda, curiosidad, incomodidad y qué factores pueden influir en la elección: la presión del grupo, la necesidad de encajar, la vergüenza, la búsqueda de alivio o la falta de información. Este paso inicial permite que cada alumno conecte la situación con experiencias reales o posibles, sin tener que exponer vivencias personales.

Tras esta reflexión individual, se organiza un trabajo en pequeños grupos para compartir impresiones. Aquí comentan qué opción consideran más responsable, qué consecuencias pesan más, las inmediatas o las de largo plazo, y qué estrategias podrían ayudarles si se sintieran presionados en una situación parecida. El diálogo con iguales contribuye a identificar patrones comunes, desmontar impulsos iniciales y comprender que decidir bien requiere tiempo, argumentos y acompañamiento.

Finalmente, se realiza una puesta en común en gran grupo donde se recogen las alternativas saludables mencionadas: pedir ayuda, hablar con alguien de confianza, informarse mejor, expresar límites, gestionar emociones o buscar actividades que aporten bienestar. Este momento permite conectar el trabajo realizado con la vida cotidiana del alumnado y elaborar una visión compartida sobre lo que significa elegir un camino que cuide de ellos.

El docente cerrará la actividad resaltando que tomar decisiones conscientes no es cuestión de perfección, sino de aprendizaje: cada elección es una oportunidad para conocerse mejor, reforzar la autonomía y construir relaciones más seguras y coherentes con los propios valores.

• Metodología

Esta actividad se apoya en una metodología participativa que combina reflexión individual, diálogo en grupos y construcción colectiva. Ofrece al alumnado un espacio para examinar situaciones reales sin prisa, comprender sus emociones y valorar opciones desde la calma. El análisis de consecuencias permite comparar impulsos y decisiones maduras, reforzando la autonomía y el pensamiento crítico.

Entre sus características destacan:

- **Es introspectiva**, porque cada alumno parte de su dilema y reflexiona sobre sí mismo.
- **Es deliberativa**, favoreciendo argumentar, escuchar y contrastar.
- **Es experiencial**, conectando con situaciones reales que viven o podrían vivir.
- **Es protectora**, ya que invita a pensar sin exponer experiencias personales.
- **Es formativa**, al potenciar la responsabilidad, la toma de decisiones y el autocuidado.

Temporalización

Para llevar a cabo esta actividad destinaremos una sesión de 40–50 minutos, aunque puede ampliarse a dos si el grupo necesita más tiempo para pensar con calma, compartir sus decisiones o profundizar en las estrategias de autocuidado. Es recomendable que el alumnado haya leído previamente el cómic La decisión de Aroa, ya que varios de los dilemas que trabajarán reflejan situaciones similares a las que vive la protagonista: presión social, curiosidad, comparación corporal, uso de la tecnología para evadirse o dudas sobre cómo actuar ante contenidos inapropiados. Si no lo han leído todavía, se dedicará una sesión completa a ello antes de iniciar esta dinámica.

Una vez conocido el contexto, emplearemos una sesión de 40–50 minutos que puede organizarse del siguiente modo:

- **Introducción y explicación del sentido de la actividad: 5 minutos.**

El docente explica que cada alumno trabajará un dilema relacionado con situaciones reales: presión por ver contenido, comparación corporal, uso como escape, autocontrol o exposición temprana. Se subraya que todos podemos sentir dudas y que lo importante es aprender a analizar opciones antes de actuar.

- **Trabajo individual analizando el dilema y anotando opciones: 10 minutos.**

Cada alumno recibe un dilema y completa la ficha personal. Debe escribir tres posibles decisiones, identificar sus consecuencias positivas y negativas, y comenzar a reflexionar sobre cuál se ajusta mejor a su bienestar y valores. Debe anotar:

- Tres posibles decisiones que podría tomar.
- Las consecuencias positivas y negativas de cada opción.
- Reflexión final sobre la alternativa que más se ajusta a lo que desea para sí mismo/a.
- Este proceso ayuda a distinguir impulsos, presión y decisiones reflexivas.

- **Puesta en común y discusión en pequeños grupos: 15 minutos.**

En equipos de 3–4 personas, comparten sus dilemas y comentan:

¿Qué opción me hace sentir más coherente conmigo mismo/a?

¿Qué pesa más en mi elección: lo inmediato o lo que ocurrirá después?

¿Cómo puedo actuar si me siento presionado o confundido?

Los grupos pueden añadir estrategias que ellos mismos consideren útiles: pedir ayuda, hablar con alguien de confianza, poner límites, gestionar emociones, etc.

Se discuten preguntas como: *¿Qué opción me cuida más?, ¿Qué pesa más: lo inmediato o lo que ocurrirá después?, ¿Cómo actuaría si sintiera presión?*

Este espacio favorece el diálogo, la empatía y el aprendizaje entre iguales.

Cierre grupal y elaboración de un listado colectivo de alternativas saludables: 10–15 minutos.

Ya en gran grupo, el docente recoge las aportaciones en la pizarra. Se construye entre todos un conjunto de estrategias de manejo: pedir ayuda, expresar límites, informarse, gestionar emociones, buscar actividades de bienestar, etc. Se refuerza la idea de que cada decisión abre caminos distintos y que elegir bien es una competencia que se entrena. El docente recoge conclusiones en la pizarra elaborando una lista de alternativas saludables:

- Hablar con alguien de confianza.
- Informarse en fuentes fiables.
- Dedicar tiempo a actividades que aporten bienestar.
- Practicar la calma, la reflexión y el autocuidado.
- Poner límites y expresar dudas sin miedo.

Se destaca que tomar decisiones responsables no significa ser perfectos, sino aprender a elegir el camino que nos cuida.

Esta estructura permite equilibrar la reflexión personal, el contraste con iguales y la construcción colectiva, asegurando que cada alumno pueda integrar lo aprendido y llevarse herramientas prácticas para su vida cotidiana.

Recursos necesarios

- Los recursos que necesitaremos para realizar esta actividad son:
- Hoja de trabajo "El camino que elijo" (una por participante).
- Dilemas impresos (uno por alumno/a o por grupo).
- Lápices o bolígrafos.
- Pizarra o rotafolio para construir conclusiones.
- Cómic La decisión de Aroa como referencia conceptual.

Reflexión

Durante esta actividad, el papel del docente es acompañar el proceso de análisis y toma de decisiones invitando al alumnado a mirar cada dilema con más profundidad. A través de preguntas breves y bien orientadas, se ayuda a los estudiantes a identificar qué emociones aparecen, qué presiones influyen y qué consecuencias pueden derivarse de cada opción. Mantener un tono calmado, respetuoso y no directivo es esencial para que el alumnado se sienta seguro y pueda explorar con honestidad sus propias dudas, impulsos y criterios.

Al finalizar la dinámica, es especialmente valioso retomar algunas de estas preguntas para cerrar el trabajo de forma integrada. Este momento permite que cada alumno conecte lo reflexionado con su propia experiencia y comprenda qué ha aprendido sobre sí mismo, sobre sus decisiones y sobre las estrategias que pueden ayudarle en situaciones reales. La síntesis final ayuda a reforzar la autonomía, reconocer alternativas saludables y consolidar la idea de que elegir bien requiere reflexión, coherencia y cuidado personal.

Para profundizar durante la actividad

- ¿Qué emoción aparece primero cuando lees tu dilema?
- ¿Qué te impulsa hacia cada opción: curiosidad, presión, miedo, autonomía?
- ¿Qué opción crees que te cuida más a largo plazo?
- ¿Qué consecuencias podrían no verse de inmediato?
- ¿Qué estrategias te ayudarían si te sintieras presionado?

Para cerrar la actividad

- ¿Qué opción te ha sorprendido al analizarla más a fondo?
- ¿Qué has descubierto sobre tu forma de decidir?
- ¿Qué alternativas saludables te gustaría recordar en un momento de duda?
- ¿Qué mensaje te gustaría darte a ti mismo/a cuando tengas que elegir un camino?

Este conjunto de preguntas permite afianzar lo trabajado durante la sesión, ayudando al alumnado a trasladar la reflexión a su vida diaria y a reconocer qué decisiones les protegen y les hacen sentir coherentes consigo mismos. A través de este cierre, fortalecen su capacidad para elegir con criterio, gestionar la presión y cuidarse en situaciones que pueden resultar confusas o desbordantes.

1. DILEMAS PARA 1º– 2º ESO (11–13 años)

(Lenguaje sencillo, situaciones muy reconocibles, foco en presión social, curiosidad y emociones básicas)

Dilema 1 – "Solo míralo un segundo"

Un compañero te enseña en el móvil un vídeo que te hace sentir raro/a. Te dice que "no pasa nada, solo es un segundo". Te da vergüenza decir que no.

Dilema 2 – "Es un anuncio, ¿qué puede pasar?"

Mientras juegas online aparece un anuncio con una imagen extraña. Sientes curiosidad, pero también un poco de miedo o duda.

Dilema 3 – "Todos lo han visto menos tú"

Tus amigos dicen que "todos han visto un vídeo que está de moda". Tú no quieres verlo, pero no quieres que se rían de ti.

Dilema 4 – "Estoy triste y cojo el móvil"

Después de un mal día, te quedas viendo cosas en el móvil sin pensar. De repente aparece contenido que te incomoda.

Dilema 5 – "Me da vergüenza contarlo"

Has visto algo en internet que no entiendes y no sabes si deberías contarlo a alguien de confianza.

DILEMAS PARA 3º– 4º ESO (14–16 años)

(Más complejos: presión del grupo, identidad, comparación corporal, relación de pareja, gestión emocional)

Dilema 1 – "Si no lo ves, eres un crío"

En un grupo de amigos, uno propone ver porno y se ríen si alguien se niega. Te presionan directamente para unirte.

Dilema 2 – "Compararse sin querer"

Ves cuerpos "perfectos" en redes y empiezas a compararte. Te sientes inseguro/a, pero no sabes cómo parar esa sensación.

Dilema 3 – "Mi pareja quiere ver porno conmigo"

Tu pareja te dice que ver porno juntos es buena idea para "aprender cosas nuevas". A ti no te convence, pero no quieres decepcionar.

Dilema 4 – "Escape rápido"

Cuando estás agobiado/a por estudios o problemas en casa, acabas viendo contenidos que sabes que no te hacen bien, pero te distraen un rato.

Dilema 5 – "Lo ha enviado al grupo"

Alguien manda un vídeo explícito al chat de clase. No sabes qué hacer: ¿reaccionar, callar, borrar, denunciar?

DILEMAS PARA BACHILLERATO (16–18 años)

(Profundidad emocional, límites, consentimiento, ética personal, gestión de relaciones, impacto a largo plazo)

Dilema 1 – "No me siento cómodo/a con lo que mi pareja quiere hacer"

Tu pareja quiere probar prácticas que ha visto en porno. A ti te incomodan, pero no sabes cómo expresar tus límites sin generar conflicto.

Dilema 2 – "Cuando estoy mal, vuelvo a lo mismo"

Has empezado a usar la pornografía como forma de desconectar cuando estás estresado/a o triste. Te preocupa, pero no sabes cómo cambiarlo.

Dilema 3 – "Comparación constante"

Te comparas con actores o influencers y sientes que nunca vas a estar a la altura. Esto afecta a tu autoestima y a tu forma de relacionarte.

Dilema 4 – "Contenido cada vez más extremo"

Empiezas viendo vídeos suaves, pero cada vez aparece contenido más duro. No sabes si esto está cambiando tu forma de pensar o tus límites.

Dilema 5 – "Privacidad y confianza"

Tu pareja te pide fotos íntimas. Confías en ella, pero algo te dice que podría no ser una buena idea. No sabes qué decisión tomar.

El camino que elijo – Hoja de trabajo

El camino que elijo – Hoja de trabajo

Instrucciones:

1. Lee el dilema propuesto.
2. Identifica **tres posibles** decisiones.
3. Escribe sus **consecuencias positivas y negativas** de cada una.
4. Marca la opción que mejor te cuide y se ajuste a lo que quieres para ti y explica por qué.

Opciones de decisión:

1.

2.

3.

Consecuencias

Opción	consecuencias positivas	consecuencias negativas
1		
2		
3		

Reflexión final:

La opción que elijo es la número: _____

Elijo esta opción porque:

Lo que no se ve. Debate circular

Alfonso Fabregat Rosas

Título

Lo que no se ve. Debate circular

Duración

50 minutos.

Temas

Consecuencias invisibles de la pornografía en la autoestima y las relaciones. Expectativas irreales y vulnerabilidad emocional.
 Presión social y silencio ante situaciones incómodas. Gestión del miedo al rechazo y búsqueda de aceptación.
 Construcción de límites personales y apoyo entre iguales.

Objetivos y temáticas del trabajo

- Identificar los efectos psicológicos y sociales no evidentes del consumo de pornografía en adolescentes.
- Reconocer emociones subyacentes: culpa, presión, vergüenza, curiosidad, confusión.
- Explorar las dinámicas del grupo: quién presiona, quién
- calla, quién duda y quién podría frenar la situación.
- Dar herramientas para nombrar lo que cuesta decir y reforzar límites personales.
- Fomentar un clima de diálogo seguro donde se pueda hablar sin miedo a juicio.

Recursos necesarios

- Tarjetas impresas con frases (6–8).
- Espacio amplio para el círculo.
- Cómic La decisión de Aroa como referencia conceptual.

Desarrollo de la actividad**1. Preparación del espacio**

Los alumnos forman un círculo amplio sin mesas.

En el centro se colocan 6–8 tarjetas boca abajo con frases que representan presiones, ideas erróneas o miedos frecuentes, por ejemplo:

- "Si no lo veo, pensarán que soy raro/a."
- "Esto lo ve todo el mundo."
- "No pasa nada, es solo un vídeo."
- "Si digo que no, me quedo fuera del grupo."
- "Me da vergüenza preguntar."
- "Nadie habla de esto en serio."

Dinámica del círculo

Por turnos, cada alumno:

- Levanta una tarjeta.
- La lee en voz alta.
- Explica qué cree que hay detrás de esa frase:
- ¿Qué emoción esconde?
- ¿Qué miedo o presión refleja?
- ¿Qué consecuencias tiene para alguien como Aroa?
- ¿Cómo influye en la autoestima y las relaciones?

El resto del grupo puede intervenir brevemente con frases cortas o apoyos, evitando compartir experiencias personales explícitas.

Guía de reflexión durante la actividad

El profesor va lanzando preguntas que ayudan a profundizar:

- ¿Por qué nadie dice "esto no está bien"?
- ¿Qué hace que la presión del grupo sea tan fuerte?
- ¿Cómo afecta la pornografía a lo que esperamos del cuerpo o de las relaciones?
- ¿Qué silencios son peligrosos?
- ¿Qué alternativas tendría Aroa si se sintiera acompañada?

Cierre colectivo

El docente recoge impresiones finales:

- ¿Qué frase del círculo te ha hecho pensar más?
- ¿Qué presión te parece más difícil de reconocer?
- ¿Qué crees que necesita alguien que se siente atrapado como Aroa?
- ¿Qué podemos hacer para no dejar solos a quienes dudan?
- Se concluye subrayando que lo que no se ve también influye: silencios, presiones sutiles, falsas creencias y emociones que no se nombran.

Preguntas de reflexión

¿Qué elementos de la situación suelen pasar desapercibidos para los alumnos y cómo puedo ayudarles a identificarlos sin que se sientan expuestos o juzgados?

¿Qué creencias erróneas sobre la sexualidad y las relaciones podrían estar influyendo en sus interpretaciones, y cómo puedo desmontarlas de forma respetuosa y fundamentada?

¿Qué señales de presión, incomodidad o vulnerabilidad detecto en el grupo, y cómo puedo convertirlas en

oportunidades de aprendizaje y acompañamiento?

¿Cómo puedo promover que el alumnado exprese sus límites personales con seguridad, sin fomentar la confrontación ni la incomodidad?

¿Qué actitud debo modelar, escucha activa, prudencia, claridad, calma, para que comprendan que este tipo de conversaciones pueden darse con naturalidad y sin miedo?

1. Introducción

En muchas situaciones que viven hoy los adolescentes, lo más determinante no es lo que aparece en pantalla, sino lo que queda en silencio. La presión del grupo, la búsqueda de aceptación, las dudas sobre el propio cuerpo o el miedo a decepcionar rara vez se expresan en voz alta, pero influyen profundamente en la manera en que chicos y chicas se relacionan con la sexualidad y con ellos mismos. La pornografía, presente cada vez a edades más tempranas, amplifica esas tensiones invisibles creando expectativas irreales y sembrando confusión en un terreno donde aún están construyendo criterio propio.

La actividad Lo que no se ve invita a detenerse precisamente ahí: en aquello que no se dice, pero pesa. A través de un debate en círculo, el alumnado podrá poner nombre a emociones, miedos y creencias que suelen pasar desapercibidos, y analizar cómo estas condicionan las decisiones de Aroa y las de cualquier joven que se enfrenta a situaciones parecidas. Este espacio de diálogo, seguro y respetuoso permite comprender mejor la complejidad de estas presiones y descubrir que existen alternativas más sanas, conscientes y libres. El objetivo no es juzgar, sino aprender a mirar con más profundidad y acompañar con más lucidez.

Además, esta dinámica ayuda a construir una mirada crítica y compasiva a la vez: crítica para identificar discursos que normalizan lo dañino, y compasiva para reconocer la fragilidad y la confusión que muchas veces se esconden tras actitudes que parecen "normales". Al compartir reflexiones en círculo, los alumnos descubren que no están solos en sus dudas y que pensar juntos fortalece su capacidad para establecer límites, pedir ayuda y tomar decisiones que cuiden de su bienestar emocional y relacional.

2. Objetivos

Identificar los efectos psicológicos y sociales no evidentes del consumo de pornografía, comprendiendo cómo generan confusión, expectativas irreales o inseguridades que influyen en la vida cotidiana.

Reconocer emociones subyacentes como culpa, presión, vergüenza, curiosidad o confusión, entendiendo su papel en la toma de decisiones ante situaciones de presión digital.

Explorar las dinámicas del grupo —quién presiona, quién calla, quién duda y quién

frena— para visibilizar cómo la influencia entre iguales puede aumentar riesgos o proteger.

Dar herramientas para nombrar lo que cuesta decir y reforzar límites personales, aprendiendo expresiones y estrategias que ayuden a responder con calma y seguridad.

Fomentar un clima de diálogo seguro y respetuoso, donde el alumnado pueda expresar ideas y dudas sin miedo al juicio ni a la ridiculización

3. Desarrollo de la actividad

Antes de iniciar la dinámica, es importante que el alumnado conozca el contexto del cómic La decisión de Aroa, ya que muchas de las reflexiones del debate se apoyarán en situaciones y emociones presentes en la historia. Con la clase situada en círculo, el docente colocará en el centro una serie de tarjetas boca abajo, cada una con una frase que representa una presión, creencia o emoción que suele permanecer oculta en situaciones digitales.

Cada alumno, por turnos, levantará una tarjeta y compartirá en voz alta qué cree que hay detrás de esa idea: qué emoción expresa, qué miedo la sostiene o qué consecuencia podría generar en alguien como Aroa. Antes de intervenir, tendrán unos momentos para pensar de manera individual o intercambiar impresiones con un compañero cercano, con el fin de preparar una respuesta reflexiva y respetuosa.

Las tarjetas irán acompañadas de preguntas orientadoras que ayudarán al grupo a profundizar en los aspectos clave trabajados en los objetivos: cómo actúa la presión del grupo, qué papel juegan el silencio y la vergüenza, qué señales suelen pasar desapercibidas o cómo se pueden poner límites sin temor al rechazo. Estas preguntas permiten ampliar miradas y conectar la actividad con su experiencia cotidiana.

Al finalizar el recorrido de tarjetas, se realizará una puesta en común general. Cada alumno podrá retomar la idea que más le haya hecho pensar y explicar por qué. Este espacio final permite contrastar percepciones, descubrir la complejidad de las emociones implicadas y abrir un diálogo colectivo que favorezca la comprensión y el acompañamiento. El docente cerrará la actividad resaltando que muchas presiones se viven en silencio, pero pueden desmontarse cuando se nombran y se comparten.

• Metodología

Esta actividad se sustenta en una metodología participativa que convierte el debate en un espacio vivo, donde el alumnado deja de ser espectador para asumir un papel activo en la construcción de significado. A través del círculo, los alumnos interpretan, expresan y analizan ideas que normalmente permanecen ocultas, tomando consciencia de cómo las presiones invisibles influyen en la manera en que se relacionan consigo mismos, con sus iguales y con los contenidos digitales que consumen.

Partimos directamente de su realidad cotidiana: silencios, dudas, comentarios indirectos, comparaciones y presiones que rara vez se verbalizan. Al poner esas experiencias sobre la mesa mediante las tarjetas, facilitamos un proceso de reflexión honesta que ayuda a cuestionar creencias normalizadas, identificar emociones que pasan desapercibidas y reconocer los mecanismos de influencia del grupo. El propósito es que puedan reinterpretar su experiencia digital desde una mirada más crítica, segura y consciente, reforzando la capacidad para establecer límites y acompañar a otros.

Entre las características de esta metodología destacamos:

- **Es dialogada**, porque la disposición en círculo crea un espacio horizontal donde todas las voces pueden expresarse y escucharse sin jerarquías.
- **Es introspectiva**, ya que invita a explorar emociones y pensamientos que normalmente no se nombran, favoreciendo una comprensión más profunda de sí mismos.
- **Es experiencial**, pues conecta directamente con vivencias reales de presión digital, permitiendo analizar situaciones cercanas sin exponer experiencias personales concretas.
- **Es comunitaria**, fortaleciendo el sentido de grupo al descubrir que muchos miedos y dudas son compartidos y que pensar juntos ofrece apoyo y claridad.
- **Es reflexiva y protectora**, porque fomenta una mirada crítica ante los discursos normalizados y, al mismo tiempo, promueve un clima seguro donde el alumnado aprende a expresarse con respeto.
- **Es formativa**, en cuanto desarrolla habilidades esenciales: pensamiento crítico, empatía, responsabilidad emocional, escucha activa y capacidad para poner límites con serenidad.

Esta metodología convierte el círculo en un espacio de aprendizaje profundo, donde nombrar lo que no se ve se transforma en una oportunidad para crecer, comprender y acompañar.

Temporalización

Para llevar a cabo esta actividad destinaremos una sesión de 50 minutos, aunque puede ampliarse a dos si el grupo necesita más tiempo para dialogar con calma. Es recomendable que el alumnado haya leído previamente el cómic La decisión de Aroa, ya que muchas de las reflexiones del debate se conectan con situaciones y emociones presentes en la historia. Si no lo han leído, se dedicará una sesión completa a ello antes de realizar esta dinámica.

Una vez conocido el contexto, emplearemos una sesión de 50 minutos que puede organizarse del siguiente modo:

- **Explicación de la actividad y preparación del espacio:** 5 minutos.
- **Presentación de las tarjetas y primeras orientaciones:** 5 minutos.
- **Debate en círculo levantando y comentando tarjetas:** 20 minutos.
- **Puesta en común final y contraste de ideas:** 15 minutos.
- **Cierre de la actividad y reflexión del docente:** 5 minutos.

Esta distribución permite mantener un ritmo equilibrado entre reflexión individual, participación activa y análisis colectivo, asegurando que todos los alumnos tengan la oportunidad de intervenir y de integrar los aprendizajes del debate.

Recursos necesarios

Los recursos que necesitaremos para realizar esta actividad son:

Tarjetas impresas con frases (6–8).

Espacio amplio para el círculo.

Cómic La decisión de Aroa como referencia conceptual.

Reflexión

A lo largo del debate, el docente debe acompañar el proceso lanzando preguntas breves y orientadoras que ayuden al alumnado a mirar más allá de la frase de cada tarjeta.

Estas intervenciones sirven para profundizar en las emociones, desmontar creencias erróneas y visibilizar las presiones silenciosas que condicionan muchas decisiones. Es clave mantener un tono cercano, respetuoso y no inquisitivo, invitando a pensar sin señalar a nadie.

Al final de la dinámica, resulta muy útil recuperar algunas de estas preguntas para cerrar la sesión y favorecer que el alumnado integre lo trabajado de manera personal y consciente.

Para profundizar durante el círculo:

- ¿Qué podría estar sintiendo alguien que piensa así?
- ¿Qué miedo o presión puede haber detrás de esta frase?
- ¿Por qué a veces cuesta tanto decir "no" aunque algo incomode?
- ¿Cómo influye el grupo en que alguien calle, dude o ceda?
- ¿Qué mensaje transmite esta idea sobre el cuerpo, el deseo o las relaciones?
- ¿Qué alternativas más sanas podría encontrar una persona que se sintiera así?

Para cerrar la actividad:

- ¿Qué tarjeta te ha hecho pensar más y por qué?
- ¿Qué presión te parece más difícil de identificar en la vida real?
- ¿Cómo crees que podrías apoyar a alguien que se sienta atrapado en una situación parecida?
- ¿Qué frase o idea te gustaría recordar la próxima vez que sientas una presión digital?
- ¿Qué límite personal te gustaría reforzar después de este debate?

Este conjunto de preguntas ayuda a consolidar el aprendizaje, conectar la reflexión con la vida cotidiana del alumnado y reforzar la capacidad de pensar de forma crítica y consciente ante situaciones de riesgo emocional o digital.

VERSIÓN 1 – 2.º ESO (11–13 años)

Tarjetas para el alumnado

- "Me da cosa decir que no."
- "Si todos lo ven, será normal."
- "No quiero hablar de esto."
- "Si digo algo, se reirán."
- "Es solo un vídeo, no importa."
- "No sé qué hacer cuando me enseñan cosas así."
- "Prefiero callarme para no quedar mal."
- "Esto me hace sentir raro/a."

Guía para el docente

- **"Me da cosa decir que no."**

Idea oculta: dificultad para poner límites; miedo a decepcionar.

Pregunta: ¿Por qué cuesta tanto decir "no" aunque algo no te guste?

- **"Si todos lo ven, será normal."**

Idea oculta: presión del grupo como criterio.

Pregunta: ¿Todo lo que hace mucha gente está bien?

- **"No quiero hablar de esto."**

Idea oculta: pudor, incomodidad, falta de vocabulario emocional.

Pregunta: ¿Qué cosas hacen difícil hablar de ciertos temas?

- **"Si digo algo, se reirán."**

Idea oculta: miedo a burlas y pérdida de estatus.

Pregunta: ¿Cómo influye el miedo al ridículo en nuestras decisiones?

- **"Es solo un vídeo, no importa."**

Idea oculta: desconocimiento de consecuencias.

Pregunta: ¿Puede algo aparentemente pequeño afectarnos más de lo que creemos?

- **"No sé qué hacer cuando me enseñan cosas así."**

Idea oculta: falta de herramientas.

Pregunta: ¿Qué podrías hacer para sentirte más seguro/a?

- **"Prefiero callarme para no quedar mal."**

Idea oculta: sumisión ante la presión, silencio protector.

Pregunta: ¿Qué pasa cuando callamos algo que nos incomoda?

- **"Esto me hace sentir raro/a."**

Idea oculta: confusión emocional.

Pregunta: ¿Qué ayuda a aclarar sentimientos y dudas?

VERSIÓN 3º– 4º ESO (14–16 años)

Tarjetas para el alumnado

- "Si digo que no, me dejarán de lado."
- "Todo el mundo ve esto, no quiero ser el único que no."
- "Me da vergüenza hablar del tema."
- "No quiero verlo, pero tampoco quiero quedar como un crío."
- "Es solo un vídeo, no afecta a nadie."
- "Callo porque no quiero problemas."
- "Si nadie dice nada, será porque no es tan grave."
- "Esto me confunde más de lo que pensaba."

Guía para el docente

- **"Si digo que no, me dejarán de lado."**

Idea oculta: miedo a la exclusión.

Pregunta: ¿Cuánto influye el miedo a quedarse fuera en nuestras decisiones?

- **"Todo el mundo ve esto, no quiero ser el único que no."**

Idea oculta: presión para encajar.

Pregunta: ¿Qué riesgos hay en hacer algo solo por no ser diferente?

- **"Me da vergüenza hablar del tema."**

Idea oculta: pudor, inseguridad corporal, tabúes.

Pregunta: ¿Qué hace que estos temas generen tanta vergüenza?

- **"No quiero verlo, pero tampoco quiero quedar como un crío."**

Idea oculta: presión hacia la madurez forzada.

Pregunta: ¿Por qué a veces confundimos "ser maduro" con hacer cosas que no queremos?

- **"Es solo un vídeo, no afecta a nadie."**

Idea oculta: invisibilización de efectos psicológicos y relacionales.

Pregunta: ¿Qué efectos puede tener consumir algo que distorsiona la realidad?

- **"Callo porque no quiero problemas."**

Idea oculta: autocensura; miedo a la confrontación.

Pregunta: ¿Qué consecuencias tiene no decir nada cuando algo incomoda?

- **"Si nadie dice nada, será porque no es tan grave."**

Idea oculta: validación del grupo mediante silencio.

Pregunta: ¿Por qué a veces el silencio es más peligroso que una palabra?

- **"Esto me confunde más de lo que pensaba."**

Idea oculta: conflicto interno, falta de criterio.

Pregunta: ¿Qué ayuda a aclarar ideas cuando todo parece confuso?

VERSIÓN BACHILLERATO (16–18 años)

Tarjetas para el alumnado

- "No quiero quedar como el puritano del grupo."
- "Si todos lo consumen, debe ser normal."
- "Hablar de esto me incomoda, pero callar también."
- "Me afecta, pero no sé cómo explicarlo."
- "Es solo entretenimiento, no veo el problema."
- "El silencio es más fácil que posicionarse."
- "Creo que esto me está cambiando la forma de ver las relaciones."
- "Lo que siento no coincide con lo que se supone que debería sentir."

Guía para el docente

- **"No quiero quedar como el puritano del grupo."**

Idea oculta: miedo a ser ridiculizado por mantener límites.

Pregunta: ¿Por qué defender límites propios se percibe a veces como algo ridículo?

- **"Si todos lo consumen, debe ser normal."**

Idea oculta: asunción acrítica de la norma social.

Pregunta: ¿Qué diferencia hay entre "normalizado" y "saludable"?

- **"Hablar de esto me incomoda, pero callar también."**

Idea oculta: tensión interna entre expresión y silencio.

Pregunta: ¿Qué nos impide expresar preocupaciones honestas?

- **"Me afecta, pero no sé cómo explicarlo."**

Idea oculta: impacto emocional complejo.

Pregunta: ¿Qué señales indican que algo nos está afectando más de lo previsto?

- **"Es solo entretenimiento, no veo el problema."**

Idea oculta: minimización de implicaciones éticas y afectivas.

Pregunta: ¿Qué efectos tiene consumir "entretenimiento" basado en cuerpos, poder y desigualdad?

- **"El silencio es más fácil que posicionarse."**

Idea oculta: falta de confrontación, ambigüedad moral.

Pregunta: ¿Qué consecuencias tiene ceder por comodidad?

- **"Creo que esto me está cambiando la forma de ver las relaciones."**

Idea oculta: toma de conciencia incipiente.

Pregunta: ¿Qué aspectos de la pornografía transforman nuestra percepción del otro?

- **"Lo que siento no coincide con lo que se supone que debería sentir."**

Idea oculta: conflicto entre deseo real y deseo impuesto.

Pregunta: ¿Cómo influyen expectativas externas en nuestra vivencia personal de la sexualidad?

Mitos y realidad

Anabel Forner Mollar

Título**Mitos y realidad****Duración****50 minutos****Temas**

- Creencias erróneas sobre el cuerpo, el sexo y las relaciones aprendidas a través del porno.
- Diferencia entre ficción pornográfica y realidad afectivo-sexual.
- Normalización de la violencia, desigualdad y cuerpos irreales.
- Consentimiento, comunicación y respeto: lo que el porno no muestra.
- Construcción del criterio propio frente a mensajes distorsionados.

Objetivos y temáticas de trabajo

- Identificar los principales mitos que transmite el porno y contrastarlos con información verificada sobre cuerpos, placer, consentimiento y relaciones reales.
- Reconocer cómo influyen estas ideas en la autoestima, las expectativas y el modo de relacionarse, especialmente en edades tempranas.
- Detectar estereotipos de género y desigualdades que se normalizan en la pornografía mainstream.
- Desarrollar pensamiento crítico para diferenciar entre entretenimiento ficcional y aprendizaje afectivo-sexual.
- Fomentar un espacio seguro donde el alumnado pueda cuestionar creencias, compartir reflexiones y construir miradas más sanas y respetuosas.

Recursos necesarios

- Tarjetas impresas con parejas de MITO / REALIDAD extraídas del documento oficial.
- Pizarra o panel para clasificar los mitos.
- Espacio amplio para trabajo en grupos.

Desarrollo de la actividad**Organización inicial**

Formar grupos de 3–4 alumnos.
Repartir tarjetas con MITO por una cara y REALIDAD por la otra.

Primera lectura (MITO)

Cada grupo lee en voz alta un MITO.
Comentan por qué creen que mucha gente lo da por cierto.
Identifican emociones, presiones o dudas asociadas.

Análisis previo

Antes de girar la tarjeta, responden:
¿Qué transmite este mito?
¿A quién afecta?
¿Qué pasaría si alguien lo creyera?

Descubrimiento (REALIDAD)

Girar la tarjeta y leer la REALIDAD.
Comparar mito/realidad y comentar lo que sorprende o desmonta.
Relacionarlo con la autoestima, las relaciones y la presión digital.

Puesta en común

Cada grupo elige el mito que más le ha impactado.
Explica al resto qué decía, qué revela la realidad y por qué es importante desmontarlo.

Cierre reflexivo

El docente formula preguntas breves para integrar lo aprendido:
¿Qué mito te ha sorprendido más?
¿Qué consecuencias puede tener creerlo?
¿Qué idea te llevas para la vida real?

Preguntas de reflexión**Para el docente**

¿Qué mitos observo que el alumnado acepta sin cuestionar y qué pistas me da eso sobre sus fuentes de información y sus inseguridades?

¿Qué realidades del documento pueden resultar más difíciles de asimilar para ellos y cómo puedo acompañar ese proceso sin generar miedo ni incomodidad?

¿Qué reacciones emocionales aparecen en el grupo al leer los mitos (risa, silencio, sorpresa) y qué pueden estar señalando estas respuestas?

¿Cómo puedo ayudarles a diferenciar ficción y realidad sin que sientan que se les está juzgando por lo que han visto o escuchado?

¿Qué oportunidades ofrece esta actividad para reforzar la educación afectivo-sexual real: consentimiento, diversidad, cuerpos reales, comunicación?

¿En qué momentos debo intervenir para aclarar mitos que puedan causar daño y en cuáles es mejor dejar que el grupo los desmonte por sí mismo?

¿Cómo puedo integrar una mirada crítica sin caer en dramatismos, manteniendo el equilibrio entre rigor, calma y cercanía?

Para lanzar al grupo

¿Por qué creéis que tantos mitos se repiten entre adolescentes, aunque no sean ciertos?

¿Qué emociones hay detrás de estos mitos: vergüenza, presión, curiosidad, inseguridad?

¿Qué consecuencias puede tener para alguien creer que "el porno muestra la realidad"?

¿Cómo afectan estos mitos a la forma en que miramos nuestro cuerpo y el de los demás?

¿Qué cambia en nuestra manera de relacionarnos cuando entendemos la diferencia entre ficción y realidad?

¿Cuál de las REALIDADES os parece más importante recordar y por qué?

¿Qué mensaje te gustaría que recibiera alguien que se siente confundido por lo que ha visto en internet?

1. Introducción

La pornografía es, para muchos adolescentes, una de las primeras ventanas a la sexualidad. El problema es que esa ventana no muestra la realidad, sino una representación exagerada, parcial y distorsionada que puede moldear la forma en que conciben los cuerpos, las relaciones, el deseo y el consentimiento. Los mitos no aparecen de golpe: se filtran poco a poco, hasta que parecen verdades.

La actividad Mitos y realidad invita al alumnado a desmontar estas ideas erróneas, contrastarlas con información rigurosa y entender cómo afectan a la manera en que perciben su propio cuerpo, sus relaciones y las expectativas que construyen. No se trata de juzgar, sino de mirar con claridad y aprender a cuestionar mensajes que influyen mucho más de lo que creemos.

Además, esta actividad ayuda a desarrollar una competencia clave: la capacidad crítica para distinguir ficción de educación, entretenimiento de aprendizaje, y placer mutuo de guiones diseñados para vender. Descubrir la diferencia entre mito y realidad fortalece la autonomía, la autoestima y la capacidad de tomar decisiones informadas.

2. Objetivos

Identificar los principales mitos que transmite el porno y contrastarlos con información verificada, comprendiendo cómo se alejan de la realidad en cuestiones de cuerpos, placer, consentimiento y relaciones saludables.

Reconocer cómo influyen estos mitos en la autoestima, las expectativas y la forma de relacionarse, especialmente en adolescentes que construyen su identidad a partir de mensajes erróneos o simplificados.

Detectar estereotipos de género y desigualdades normalizadas en la pornografía mainstream, analizando cómo refuerzan roles rígidos, dinámicas de poder y visiones distorsionadas del deseo.

Desarrollar pensamiento crítico para distinguir entre entretenimiento ficcional y educación afectivo-sexual, aprendiendo a interpretar lo que se ve sin confundirlo con comportamientos reales o deseables.

Fomentar un espacio seguro donde cuestionar creencias y compartir reflexiones, favoreciendo que el alumnado construya criterios propios más sanos, respetuosos y conscientes.

3. Desarrollo de la actividad

Antes de comenzar la dinámica, es importante que el alumnado haya leído previamente *La decisión de Aroa*, ya que muchos de los mitos que analizarán aparecen reflejados en las dudas, comparaciones corporales y expectativas que atraviesan la historia. El docente explicará que, igual que Aroa se enfrenta a mensajes contradictorios y presiones invisibles, en esta actividad trabajarán con tarjetas que contienen mitos muy extendidos sobre el cuerpo, el deseo y las relaciones, para descubrir qué hay detrás de ellos y contrastarlos con la realidad. El objetivo no es juzgar, sino aprender a mirar con más claridad lo que consumen y desarrollar criterios propios para protegerse y relacionarse mejor.

Organizados en pequeños grupos, los alumnos recibirán un conjunto de tarjetas con el MITO visible y la REALIDAD oculta en el reverso. Cada grupo comenzará leyendo un mito en voz alta y comentando libremente qué creen que significa, por qué tantas personas lo dan por cierto y qué emociones o inseguridades pueden sostenerlo. Antes de girar la tarjeta, dispondrán de unos minutos para reflexionar juntos sobre el impacto que ese mito podría tener en la autoestima, en las expectativas o en la manera de relacionarse.

Al darle la vuelta a la tarjeta, leerán la REALIDAD procedente del documento oficial y la compararán con sus propias impresiones. Este contraste les permitirá identificar exageraciones, ficciones, desigualdades o silencios que el porno presenta como normales. Las tarjetas irán acompañadas de preguntas orientadoras que ayudarán a profundizar en los aspectos principales: qué distorsiones genera cada mito, qué elementos importantes omite la pornografía y cómo influyen esas ideas en la visión del cuerpo, del consentimiento o de las relaciones afectivas.

Tras analizar varias tarjetas, se hará una puesta en común donde cada grupo elegirá el mito que más les haya sorprendido o desmontado. Explicarán qué decía el mito, qué revelaba la realidad y por qué consideran relevante comprender la diferencia. Este espacio final permitirá conectar las reflexiones del aula con la experiencia cotidiana del alumnado, visibilizando cómo estas creencias influyen, a menudo sin darse cuenta, en su forma de mirarse, relacionarse y tomar decisiones. El docente cerrará la actividad recordando que cuestionar los mitos es un paso clave para construir relaciones más sanas, realistas y respetuosas.

Metodología

Esta actividad utiliza una metodología activa y participativa que invita al alumnado a pensar, debatir y contrastar información, transformando ideas no revisadas en conocimiento crítico y consciente.

Partimos de su realidad: comparaciones corporales, expectativas irreales, silencios, confusiones y mensajes contradictorios. Al confrontar los mitos con datos reales, se genera un espacio de análisis que ayuda a reinterpretar lo aprendido por exposición digital y a desarrollar autonomía frente a contenidos sesgados.

Entre sus rasgos metodológicos destacan:

- **Es analítica**, porque obliga a comparar mensajes y cuestionar creencias instaladas sin juicio.
- **Es dialogada**, al trabajar en pequeños grupos que favorecen la escucha y la argumentación.
- **Es reveladora**, pues muestra con claridad la diferencia entre ficción y realidad afectivo-sexual.
- **Es crítica**, promoviendo el pensamiento propio frente a discursos normalizados.
- **Es protectora**, ya que permite hablar de temas sensibles sin exponer experiencias personales.
- **Es formativa**, fortaleciendo competencias como la empatía, la comunicación, la responsabilidad emocional y la toma de decisiones informadas.

Temporalización

Para llevar a cabo esta actividad destinaremos una sesión de 50 minutos, aunque puede ampliarse a dos si el grupo necesita más tiempo para debatir y contrastar los mitos con calma. Es recomendable que el alumnado haya leído previamente el cómic La decisión de Aroa, ya que muchos de los mitos analizados se relacionan con las dudas, inseguridades y presiones que aparecen en la historia. Si no lo han leído, se dedicará una sesión completa a ello antes de realizar esta dinámica.

Una vez conocido el contexto, emplearemos una sesión de 50 minutos que puede organizarse del siguiente modo:

- Explicación de la actividad y preparación del espacio: 5 minutos.
- Reparto de tarjetas MITO/REALIDAD y primeras orientaciones: 5 minutos.
- Trabajo por grupos leyendo mitos y analizando expectativas previas: 15 minutos.
- Giro de las tarjetas, lectura de la REALIDAD y contraste de ideas: 10 minutos.
- Puesta en común y exposición de los mitos más relevantes: 10 minutos.
- Cierre de la actividad y reflexión final del docente: 5 minutos.

Esta distribución permite mantener un equilibrio entre análisis previo, descubrimiento guiado y reflexión colectiva, asegurando que todos los alumnos tengan la oportunidad de participar, comparar sus ideas y comprender la distancia entre mito y realidad.

Recursos necesarios

Los recursos que necesitaremos para realizar esta actividad son:

- Tarjetas impresas con parejas de MITO / REALIDAD extraídas del documento oficial.
- Pizarra o panel para clasificar los mitos.
- Espacio amplio para trabajo en grupos.
- Cómic La decisión de Aroa como referencia conceptual.

Reflexión

Durante la actividad, el docente debe acompañar el trabajo de los grupos lanzando preguntas breves que les animen a cuestionar el mito más allá de su formulación inicial. Estas intervenciones ayudan a que el alumnado identifique qué parte del mensaje procede de la ficción, qué emociones o comparaciones lo sostienen y cómo puede afectar a la forma de verse a sí mismos o de relacionarse. Es importante mantener un tono sereno, claro y accesible, de modo que los estudiantes se sientan seguros para revisar sus ideas sin miedo a equivocarse.

Al finalizar la dinámica, resulta especialmente enriquecedor retomar algunas de estas preguntas para cerrar el proceso y permitir que cada alumno conecte lo aprendido con su propia experiencia. Este momento de síntesis favorece que comprendan por qué los mitos son tan fáciles de asumir, qué cambia al descubrir la realidad y cómo pueden usar ese conocimiento para construir una mirada más crítica, consciente y respetuosa hacia la sexualidad y las relaciones.

Para profundizar

- ¿Por qué estos mitos circulan tan fácilmente entre adolescentes?
- ¿Qué emociones alimentan los mitos: inseguridad, presión, miedo, curiosidad?
- ¿Qué imágenes del cuerpo y del sexo están construidas desde el porno y no desde la realidad?
- ¿Cómo influyen estos mitos en nuestras expectativas en pareja?
- ¿Qué cambia cuando descubrimos la información real?

Para cerrar:

- ¿Qué mito te ha sorprendido más al descubrir la realidad?
- ¿Cuál crees que puede hacer más daño si se cree como verdadero?
- ¿Qué idea te gustaría recordar la próxima vez que veas o escuches algo sobre sexualidad?
- ¿Cómo podrías ayudar a alguien que cree uno de estos mitos?

Este conjunto de preguntas ayuda a consolidar el aprendizaje, conectar la reflexión con la vida cotidiana del alumnado y reforzar la capacidad de pensar de forma crítica y consciente ante situaciones de riesgo emocional o digital.

VERSIÓN 1º– 2º ESO (11–13 años)

Mitos pensados con lenguaje simple, comprensible y sin tecnicismos.

TARJETAS PARA EL ALUMNADO (solo MITOS)

- "Todos los cuerpos deberían ser como los que salen en los vídeos."
- "En el porno se ve cómo es el sexo de verdad."
- "Las chicas disfrutan siempre como en los vídeos."
- "Si ves porno muy joven, no pasa nada."
- "Todo el mundo hace lo que ve en los vídeos."
- "Si no aparece un 'no', es que hay consentimiento."
- "No usar protección es normal, nunca pasa nada."
- "El porno enseña lo que tienes que hacer."

GUÍA PARA EL DOCENTE (MITO + REALIDAD + PREGUNTA)**1. MITO: "Todos los cuerpos deberían ser como los de los vídeos."**

Realidad: Los cuerpos reales son muy distintos a los que aparecen en el porno: hay diversidad de formas, tamaños y colores, no cuerpos "perfectos".

Pregunta: ¿Qué pasa cuando creemos que debemos parecernos a lo que vemos en un vídeo?

2. MITO: "El porno enseña cómo es el sexo de verdad."

Realidad: El porno está actuado y exagera todo para entretener. La vida real necesita respeto, comunicación y emociones.

Pregunta: ¿Qué cosas importantes no salen en los vídeos?

3. MITO: "Las chicas disfrutan siempre como en los vídeos."

Realidad: Muchas escenas no representan el placer real; se sigue un guion que no refleja cómo sienten las personas.

Pregunta: ¿Podemos saber cómo se siente alguien solo porque sonríe en pantalla?

4. MITO: "Si ves porno de joven, no pasa nada."

Realidad: Ver porno muy pronto puede generar presión, confusión o comparaciones que afectan a la autoestima.

Pregunta: ¿Cómo puede afectar ver algo que no entiendes del todo?

5. MITO: "Todo el mundo hace lo que ve en los vídeos."

Realidad: La mayoría de las escenas son irreales y no representan lo que la gente hace en la vida real.

Pregunta: ¿Cómo cambia lo que piensas si crees que "todos hacen eso"?

6. MITO: "Si no dicen que no, es que está bien."

Realidad: El consentimiento casi nunca aparece en el porno, pero en la realidad es fundamental.

Pregunta: ¿Qué significa que alguien realmente quiera algo?

7. MITO: "No usar protección es normal."

Realidad: En el porno casi nunca aparece protección, pero en la vida real es necesaria para cuidarse.

Pregunta: ¿Por qué crees que no sale en los vídeos?

8. MITO: "El porno enseña lo que tienes que hacer."

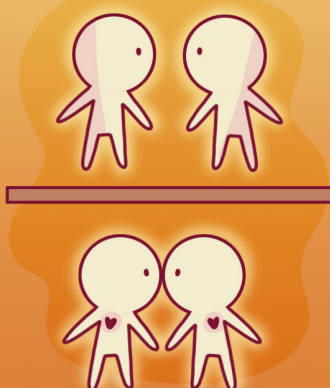
Realidad: La educación sexual real viene de personas de confianza, no de escenas actuadas.

Pregunta: ¿De dónde crees que deberíamos aprender sobre el cuerpo y las emociones?

TODOS LOS CUERPOS DEBERÍAN
SER COMO LOS QUE SALEN EN
LOS VÍDEOS



EL PORNO SE VE CÓMO ES EL
SEXO DE VERDAD



LAS CHICAS DISFRUTAN
SIEMPRE COMO EN LOS VÍDEOS



SÍ VES PORNO MUY JOVEN,
NO PASA NADA



TODO EL MUNDO HACE LO QUE
VE EN LOS VÍDEOS



SI NO APARECE UN 'NO', ES QUE
HAY CONSENTIMIENTO



NO USAR PROTECCIÓN ES
NORMAL, NUNCA PASA NADA



EL PORNO ENSSEÑA LO QUE
TIENES QUE HACER



VERSIÓN – 3º– 4º ESO (14–16 años)

Aquí ya introducimos más matices, sin perder claridad.

TARJETAS PARA EL ALUMNADO (solo MITOS)

- "Si no tienes un cuerpo como los de los vídeos, no gustas."
- "El porno es una guía para aprender sobre sexo."
- "El placer femenino funciona como en las escenas."
- "Ver porno no influye en nada."
- "La violencia que aparece es algo normal."
- "El consentimiento no hace falta mostrarlo."
- "No usar preservativo no tiene consecuencias."
- "El porno no afecta a tus relaciones."

GUÍA PARA EL DOCENTE

1. MITO: "Si no tienes un cuerpo como los de los vídeos, no gustas."

Realidad: El porno selecciona cuerpos irreales y uniformes; la diversidad corporal es lo normal.

Pregunta: ¿Qué impacto tiene compararse con cuerpos diseñados para vender?

2. MITO: "El porno sirve para aprender."

Realidad: La pornografía no educa, exagera prácticas y oculta comunicación, consentimiento y emociones.

Pregunta: ¿Qué habilidades reales necesitas en la vida que no aparecen en los vídeos?

3. MITO: "El placer femenino es como en el porno."

Realidad: El porno prioriza el placer masculino y apenas muestra cómo funciona el placer femenino real.

Pregunta: ¿Por qué crees que se representa así?

4. MITO: "Ver porno no influye."

Realidad: Puede generar inseguridades, expectativas irreales y presión por imitar lo que se ve.

Pregunta: ¿Qué efectos invisibles puede tener?

5. MITO: "La violencia del porno es normal."

Realidad: El porno mainstream normaliza dominación y desigualdades que no representan relaciones sanas.

Pregunta: ¿Qué ideas transmite sobre cómo debe ser una relación?

6. MITO: "El consentimiento no hace falta enseñarlo."

Realidad: En el porno no aparece, pero en la vida real es esencial, explícito y mutuo.

Pregunta: ¿Por qué puede ser peligroso que no aparezca?

7. MITO: "No usar protección es habitual."

Realidad: Es un recurso comercial: oculta riesgos y normaliza prácticas sin protección.

Pregunta: ¿Qué consecuencias reales existen?

8. MITO: "El porno no afecta a las relaciones."

Realidad: Puede distorsionar expectativas, generar comparaciones y afectar al trato con la pareja.

Pregunta: ¿Cómo cambia la forma de relacionarse si crees que lo del porno es real?

SI NO TIENES UN CUERPO COMO
LOS DE LOS VÍDEOS, NO GUSTAS



EL PORNO ES UNA GUÍA PARA
APRENDER SOBRE EL SEXO



EL PLACER FEMENINO FUNCIONA
COMO EN LAS ESCENAS



VER PORNO NO INFLUYE
EN NADA



LA VIOLENCIA QUE APARECE
ES ALGO NORMAL



EL CONSENTIMIENTO NO HACE
FALTA MOSTRARLO



NO USAR PRESERVATIVO NO
TIENE CONSECUENCIAS



EL PORNO NO AFECTA A TUS
RELACIONES



VERSIÓN- BACHILLERATO (16-18 años)

Versión más crítica y profunda, con matices éticos, sociales y psicológicos.

TARJETAS PARA EL ALUMNADO (solo MITOS)

- "El estándar corporal del porno es un objetivo realista."
- "El porno puede sustituir a la educación afectivo-sexual."
- "El porno representa el placer femenino."
- "El consumo adolescente no tiene impacto."
- "La dominación masculina forma parte de lo normal."
- "La ausencia de consentimiento es solo ficción."
- "El porno no afecta a mis relaciones ni a mi visión del otro."
- "La industria solo muestra lo que la gente quiere."

GUÍA PARA EL DOCENTE

1. MITO: "El estándar corporal del porno es realista."

Realidad: Los cuerpos están seleccionados, editados y responden a intereses económicos.

Pregunta: ¿Qué efectos tiene asumir como "normal" un cuerpo producido?

2. MITO: "El porno puede sustituir a la educación sexual."

Realidad: Omite consentimiento, afectividad, comunicación, diversidad y límites.

Pregunta: ¿Qué diferencia hay entre aprender y ser condicionado?

3. MITO: "Representa el placer femenino."

Realidad: La narrativa está centrada en el deseo masculino; el clítoris aparece poco o nada.

Pregunta: ¿Qué impacto tiene invisibilizar el placer femenino real?

4. MITO: "No tiene impacto."

Realidad: Estudios muestran influencia en actitudes, expectativas y comparaciones.

Pregunta: ¿Qué cambios percibe alguien que consume porno habitual?

5. MITO: "La dominación es parte del sexo."

Realidad: Lo mainstream normaliza roles jerárquicos y prácticas de riesgo sin contexto.

Pregunta: ¿Qué modelos de relación promueve esta narrativa?

6. MITO: "La ausencia de consentimiento es ficción y no importa."

Realidad: La falta de consentimiento en pantalla puede distorsionar la comprensión real del consentimiento.

Pregunta: ¿Qué riesgos sociales implica normalizar esta ausencia?

7. MITO: "El porno no afecta a las relaciones."

Realidad: Puede moldear la percepción del deseo, de la pareja y del propio cuerpo.

Pregunta: ¿Cómo influye en la forma de mirar al otro?

8. MITO: "La industria solo muestra lo que la gente quiere."

Realidad: Responde a algoritmos, intereses económicos y estereotipos de género.

Pregunta: ¿Quién decide realmente lo que vemos?

EL ESTÁNDAR CORPORAL DEL PORNO ES UN OBJETIVO REALISTA



EL PORNO PUEDE SUSTITUIR A LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL



EL PORNO REPRESENTA EL PALCER FEMENINO



EL CONSUMO ADOLESCENTE NO TIENE IMPACTO



LA DOMINACIÓN FEMENINA FORMA PARTE DE LO NORMAL



LA AUSENCIA DE CONOCIMIENTO ES SOLO FICCIÓN



LA AUSENCIA DE CONSENTIMIENTO ES SOLO FICCIÓN



LA INDUSTRIA SOLO MUESTRA LO QUE LA GENTE QUIERE



VARIANTE GAMIFICADA — QUIZ POR EQUIPOS

Una actividad dinámica y competitiva para trabajar mitos y realidad.

1. Preparación

Formar equipos de 4–6 alumnos.

El docente selecciona 10–12 mitos del documento.

Prepara una diapositiva por mito, con tres opciones:

A. Es cierto

B. Es falso

C. A veces depende

(Esto permite matizar en Bachillerato y ESO superior.)

2. Mecánica del juego

El docente lee el mito.

Los equipos tienen 15 segundos para debatir y levantar una tarjeta con su respuesta (A/B/C).

Se proyecta la REALIDAD del documento oficial.

Los equipos suman puntos:

Respuesta correcta: 2 puntos

Respuesta casi correcta (opción C cuando es matizable): 1 punto

Respuesta incorrecta: 0 puntos

3. Bonus cooperativo

Cada tres preguntas, el docente lanza un reto de reflexión que permite sumar 1 punto adicional:

Ejemplos:

"Explica una consecuencia invisible de este mito."

"Di un ejemplo de cómo este mito puede afectar a la autoestima."

"Propón un mensaje educativo que reemplace este mito."

4. Ronda final "Desmonta el mito"

Cada equipo elige un mito y debe explicarlo en 30 segundos:

Qué transmite el mito.

Qué dice la realidad.

Por qué es importante desmontarlo.

Puntuación extra: 3 puntos al equipo más claro, crítico y respetuoso.

5. Cierre

El docente conecta lo aprendido con la vida real:

¿Qué mito os ha sorprendido más?

¿Cuál creéis que hace más daño?

¿Qué idea os lleváis para mirar con más criterio todo lo que consumís?

El camino de Aroa: Jugar, aprender, decidir

Mar Escobedo Meneu

Título

*El camino de Aroa
Jugar, aprender, decidir*

Duración

50 minutos

Temas

- Decisiones bajo presión social y digital.
- Manejo de emociones (curiosidad, vergüenza, miedo, inseguridad).
- Alternativas saludables frente a contenidos inapropiados.
- Consecuencias de las decisiones impulsivas.
- Autocuidado, límites y búsqueda de ayuda.

Objetivos y temáticas de trabajo

- Reflexionar de forma dinámica, lúdica y no invasiva sobre cómo las decisiones relacionadas con contenidos digitales pueden tener consecuencias distintas y cómo elegir caminos más saludables y responsables.
- Comprender que toda decisión (avanzar, retroceder, parar, pedir ayuda) tiene consecuencias que afectan al propio bienestar.
- Identificar las emociones que aparecen en situaciones de presión, curiosidad o inseguridad, conectándolas con escenas del cómic La decisión de Aroa.
- Fomentar la toma de decisiones conscientes frente a impulsos o influencias externas.
- Practicar habilidades como el respeto a turnos, tolerancia a la frustración, resiliencia y gestión emocional.
- Generar un espacio seguro para conversar, al final del juego, sobre lo que han sentido y aprendido.

Recursos necesarios

- 1 tablero.
- 1 mazo único de 40 cartas: 22 de avance, 10 de retroceso, 4 bloqueo, 4 de protección.
- Fichas de colores (1 por jugador).
- Fichas de bienestar.
- Dado y Reloj o temporizador

Desarrollo de la actividad**Organización inicial (5 min)**

El alumnado se reparte en grupos de 4-5.
Se entrega a cada grupo: tablero, fichas, dado y mazo de 40 cartas.
El docente explica las reglas básicas y recuerda que el juego funciona sin intervención del profesorado.

Juego (25-30 min)

Por turnos, cada jugador roba una carta, la lee en voz alta y aplica la acción indicada en el tablero.
Cuando aparece una carta de avance, el jugador tira el dado para comprobar si gana una ficha de bienestar o sigue avanzando por el tablero.
Las cartas negativas pueden implicar la pérdida de una ficha de bienestar, si el jugador tiene alguna.
Las cartas incluyen instrucciones simples y comprensibles para que el juego fluya sin ayuda externa.
El objetivo durante el juego no es llegar antes, sino experimentar avances, retrocesos y bloqueos como metáforas de decisiones y emociones.
La partida finaliza cuando uno de los jugadores llega a la última casilla. Gana quien tenga más fichas de bienestar.

Micro-reflexión dentro del juego (integrada en las cartas)

Algunas cartas incluyen una **pregunta breve** ("¿Qué sentirías en una situación así?", "¿Qué alternativa te ayudaría más?") para que el grupo haga una reflexión rápida de 10 - 15 segundos.
Esto permite que la reflexión ocurra **sin necesidad de que el docente recorra los grupos**.

Puesta en común final (10-15 min)

Los grupos comentan qué cartas les llamaron más la atención y qué sensaciones les despertaron.
Se relaciona la experiencia del juego con decisiones y emociones del cómic La decisión de Aroa.
Se construye, entre todos, un pequeño listado de aprendizajes: límites, pedir ayuda, pensar antes de actuar, gestionar presión, etc.

Preguntas de reflexión**Para el docente**

- ¿Qué emociones observo cuando el alumnado avanza, retrocede o pierde turno, y qué me dicen esas reacciones sobre su manera habitual de afrontar dificultades?
- ¿Cómo gestionan la frustración o la incertidumbre cuando el juego no sale como esperan? ¿Qué patrones aparecen: impulso, calma, queja, humor, bloqueo?
- ¿Qué actitudes emergen de forma espontánea (cooperación, competitividad, apoyo, presión) y cómo puedo usarlas para favorecer aprendizajes sobre relaciones y decisiones?
- ¿Qué cartas generan más conversación o sorpresa, y qué pistas ofrecen sobre las preocupaciones y dudas reales del grupo?
- ¿Qué clima emocional se crea en cada mesa, y cómo puedo reforzar que el juego sea un espacio seguro donde puedan expresarse sin sentirse evaluados?

Para lanzar al grupo

- ¿Cómo os habéis sentido cuando os tocaba una carta negativa (retroceder, bloqueo) y qué parte de esa sensación os recuerda a situaciones de la vida real?
- ¿Qué habéis pensado al recibir una carta positiva? ¿Qué emociones aparecen cuando algo "sale bien"?
- ¿Qué carta os ha hecho reflexionar más sobre decisiones reales, presión del grupo o cómo os cuidáis en internet?
- ¿Qué estrategias habéis usado durante el juego para mantener la calma, esperar vuestro turno o adaptaros a un cambio inesperado?
- ¿Qué mensaje del juego os gustaría recordar para la vida real: pedir ayuda, parar a pensar, poner límites, no compararos, ¿cuidaros...?

1. Introducción

Antes de comenzar la dinámica, el docente explica que este juego está inspirado en las decisiones que atraviesa Aroa en el cómic. Igual que ella se encuentra con situaciones que la hacen avanzar, retroceder, detenerse o pedir ayuda, el alumnado podrá experimentar cómo influyen las decisiones en el propio camino. Cada carta representa un pequeño fragmento de la realidad emocional que vive Aroa: incertidumbre, presión, impulsos, límites, apoyos y alternativas.

Es importante que el alumnado comprenda que el tablero no es un recorrido cualquiera, sino una metáfora del proceso de crecimiento personal. Lo que ocurre en el juego, adelantar, quedarse atrás o bloquearse, no mide la habilidad de ninguno, sino que refleja cómo la vida también nos pone delante avances, frenos o situaciones inesperadas. A través de esta dinámica, podrán observar cómo reaccionan ante lo inesperado: ¿con frustración, humor, calma, tensión, indiferencia? Cada reacción dice algo sobre cómo se sienten y cómo gestionan los retos.

Se subraya también que no se trata de competir ni de "ganar", sino de prestar atención a lo que sentimos mientras jugamos. Las cartas actúan como disparadores de emociones y preguntas: ¿cómo me afecta que algo no salga como esperaba?, ¿qué hago cuando me toca retroceder?, ¿cómo vivo la espera?, ¿cómo influyen los demás en mis decisiones? Estas pequeñas observaciones ayudan a conectar la dinámica del juego con situaciones reales sin necesidad de que nadie comparta experiencias personales.

Finalmente, el docente recuerda que el juego está diseñado para ser sencillo, accesible y autónomo en todos los cursos de la ESO. No es necesario tener conocimientos previos ni entender conceptos complejos. El objetivo es crear un espacio lúdico donde cada alumno y alumna pueda explorar, desde la distancia y con naturalidad, los temas que atraviesa La decisión de Aroa: presión social, curiosidad, autocontrol, autoestima y búsqueda de ayuda. El juego servirá como punto de partida para una reflexión final más profunda y cuidada.

2. Objetivos

Objetivo general

Reflexionar de forma dinámica, lúdica y no invasiva sobre cómo las decisiones relacionadas con contenidos digitales pueden tener consecuencias distintas y cómo elegir caminos más saludables y responsables.

Objetivos específicos

Comprender que toda decisión —avanzar, retroceder, parar o pedir ayuda— implica consecuencias que influyen en el propio bienestar, aprendiendo a reconocer que incluso las acciones pequeñas pueden cambiar el rumbo del recorrido personal.

Identificar las emociones que surgen en situaciones de presión, curiosidad o inseguridad, relacionándolas con escenas de La decisión de Aroa para comprender cómo estas sensaciones influyen en la forma de actuar y en la lectura de lo que ocurre a su alrededor.

Fomentar la toma de decisiones conscientes frente a impulsos, presiones externas o expectativas del grupo, promoviendo una actitud reflexiva que permita valorar alternativas antes de actuar.

Practicar habilidades socioemocionales como respetar turnos, tolerar la frustración, adaptarse a imprevistos, pedir ayuda y gestionar emociones, utilizando el juego como espacio seguro para experimentar estas competencias de forma natural.

Generar un clima seguro donde el alumnado pueda compartir, al finalizar el juego, lo que ha sentido, pensado o descubierto, favoreciendo la construcción de criterios propios y un diálogo respetuoso que integre aquello aprendido durante la dinámica.

3. Desarrollo de la actividad

Antes de comenzar la dinámica, el docente explica que este juego está inspirado en las decisiones que atraviesa Aroa en el cómic. Igual que ella se enfrenta a momentos que la hacen avanzar, retroceder, detenerse o pedir ayuda, el alumnado vivirá esos movimientos en el tablero como una metáfora de su propio proceso de crecimiento. Cada acción del juego simboliza una emoción o situación real: la ilusión de avanzar, la frustración de retroceder, la incertidumbre de quedarse bloqueado o la calma de recibir apoyo.

Es importante que entiendan que el objetivo del juego no es competir ni llegar antes que los demás, sino **observar lo que sienten mientras juegan**. Las cartas representan situaciones que pueden aparecer en la vida cotidiana: impulsos, presiones, oportunidades, límites o decisiones precipitadas. Al avanzar, retroceder o quedarse quietos, el alumnado puede notar emociones como alegría, enfado, vergüenza, sorpresa o alivio, y aprender de ellas sin tener que exponer vivencias personales.

Por último, el docente recuerda que este es un juego sencillo, accesible y pensado para que todo el grupo pueda participar de manera autónoma. Las reglas son claras, las acciones fáciles de seguir y la reflexión está integrada de forma natural en el propio recorrido del juego. Al finalizar, se dedicará un pequeño espacio a compartir qué sintieron, qué les llamó la atención y qué relacionan con las experiencias de Aroa, conectando así el juego con la vida real y reforzando aprendizajes significativos.

Organización inicial (5 min)

- El alumnado se divide en **grupos de 4–5 jugadores**.
- Se entrega a cada grupo un **tablero**, un **mazo de 40 cartas**, un dado y las **fichas** del juego.
- Cada jugador coloca su ficha en la casilla de salida y lee las reglas breves incluidas en la hoja del juego.
- El docente solo asegura que todos los grupos han comprendido el funcionamiento general, pero no interviene durante la partida.

Mecánica básica de juego (25–30 min)

- Por turnos, cada jugador roba una carta del mazo.
- Cada carta indica una **acción clara y comprensible**, como, por ejemplo:
 - Avanza 2 casillas
 - Retrocede 1 casilla
 - Pierdes un turno
 - Protección: evita la próxima consecuencia negativa

- El jugador **lee la carta en voz alta** y ejecuta la acción indicada en el tablero.
- Tras aplicar la acción, la carta se deja en el cementerio (zona de descarte).
 - Las cartas de protección solo se descartan cuando se utilizan.
 - Si el mazo se termina, se baraja el cementerio para formar un nuevo mazo.
- Si la carta es de avance, el jugador avanza las casillas indicadas (+1 o +2) y, tras haber contestado a la pregunta (si la hay), tira el dado:
 - Si obtiene 4, 5 o 6, gana 1 ficha de bienestar, pero no avanza más casillas.
 - Si obtiene 1, 2 o 3, avanza tantas casillas como indique el dado, pero no gana ficha de bienestar.
- Las fichas de bienestar simbolizan las decisiones positivas y saludables que el jugador va tomando a lo largo del recorrido. No siempre que se hace algo bien se obtiene una recompensa inmediata, y eso es lo que simboliza el uso del dado.
- Si la carta es de retroceso o de bloqueo, además de aplicar su efecto, el jugador pierde 1 ficha de bienestar, si tiene alguna. Si no tiene fichas de bienestar, no pierde ninguna.
- Las cartas de protección no se aplican al momento. El jugador se las guarda en la mano y puede utilizarlas cuando vaya a producirse una consecuencia negativa.
 - Un jugador no puede tener más de dos cartas de protección guardadas.
 - Si roba una tercera, debe devolver todas sus cartas de protección al mazo, barajar y perder su turno.
- Si la carta incluye una **micro-pregunta**, el jugador dedica 10-15 segundos a comentarla brevemente antes de seguir jugando.

(Estas preguntas están integradas en algunas cartas para que la reflexión surja de manera natural y autónoma.)

- El propósito del juego no es llegar antes que los demás, sino **vivir la experiencia del camino**: avanzar, retroceder, bloquearse, protegerse y adaptarse, tomando conciencia de cómo las decisiones influyen en el propio bienestar.

Reflexión integrada durante el juego (autónoma)

La reflexión no depende del docente. Está integrada en ciertas cartas mediante breves preguntas que el propio grupo puede comentar sin detener la partida. Ejemplos de micro-preguntas (incluidas en las cartas):

- ¿Cómo te sientes cuando avanzas o retrocedes?
- ¿Qué harías en una situación real parecida?
- ¿Cuándo pedirías ayuda?
- ¿Qué significa protegerte a ti mismo/a?

Estas preguntas permiten que el alumnado conecte el juego con experiencias personales o emociones cotidianas *sin necesidad de una intervención externa*.

Puesta en común final (10–15 min)

- Una vez finalizada la partida (o al llegar al tiempo previsto):
- Cada alumno comparte **qué carta o situación del juego le hizo pensar más**.
- Los grupos comentan las emociones vividas durante la partida: frustración, alegría, incertidumbre, calma, sorpresa, cooperación, etc.
- El docente ayuda a **conectar estas sensaciones con las experiencias de Aroa** en el cómic: presión, dudas, caminos posibles, pedir ayuda, establecer límites, gestionar expectativas.
- Se elabora, entre todos, un pequeño listado de "Mensajes del juego", como:
 - A veces retroceder te ayuda a pensar.
 - Está bien pedir ayuda en mitad del camino.
 - No todas las cartas que la vida te da te convienen.
 - No hace falta correr; hace falta decidir bien.
 - Cada paso dice algo de cómo te cuidas.

Metodología

La actividad se apoya en una metodología lúdica, experiencial y simbólica, donde el alumnado aprende a través de la propia dinámica del juego. Cada avance, retroceso o bloqueo funciona como una metáfora sencilla de situaciones reales en las que entran en juego decisiones, emociones y formas de afrontar la presión. El diseño permite

que los estudiantes participen de manera autónoma, compartan espacio sin sentirse expuestos y reflexionen desde la distancia segura que ofrece la ficción del tablero.

Sus características:

- **Es lúdica:** el juego crea un clima distendido que facilita la reflexión sin presión.
- **Es vivencial:** los alumnos "experimentan" avances, retrocesos y bloqueos como metáforas de decisiones reales.
- **Es cooperativa:** aunque haya fichas individuales, el objetivo es común: reflexionar aprendiendo juntos.
- **Es emocional:** favorece la identificación y expresión de emociones asociadas a decisiones.
- **Es protectora:** no pide que el alumnado comparta experiencias reales, solo lo que el juego evoca.
- **Es formativa:** convierte la reflexión en una experiencia significativa y memorable.

Temporalización

La actividad se desarrolla en una sesión de 40–50 minutos, ampliable a dos si el grupo necesita más tiempo para jugar con calma y reflexionar. Es recomendable que el alumnado haya leído previamente *La decisión de Aroa*, ya que las dinámicas del juego conectan con situaciones que vive la protagonista: presión social, curiosidad, dudas, bloqueos o búsqueda de ayuda. Si el cómic no se ha trabajado antes, puede dedicarse una sesión completa a su lectura antes de iniciar la actividad.

Una vez conocido el contexto, emplearemos una sesión de 40–50 minutos que puede organizarse del siguiente modo:

- **Organización inicial (5 min).**
- **Mecánica básica de juego (25–30 min).**
- **Reflexión integrada durante el juego (autónoma).**
- **Puesta en común final (10–15 min).**

Recursos necesarios

Los recursos que necesitaremos para realizar esta actividad son:

- 1 tablero (circuito de 36 casillas).
- 1 mazo único de 40 cartas con reverso común. Se divide así:
 - 22 cartas de avance: representan decisiones positivas, alternativas saludables o estrategias de autocuidado que "hacen avanzar" en el camino (literal y simbólicamente).
 - 10 cartas de retroceso: reflejan decisiones impulsivas, presión, vulnerabilidad o acciones con consecuencias negativas.
 - 4 cartas de bloqueo: simbolizan momentos donde la persona se queda atascada, paralizada, sin saber qué decidir.
 - 4 cartas de protección: permiten evitar una consecuencia negativa. Son esenciales para la dimensión simbólica del autocuidado.
- Fichas de colores (1 por jugador).
- Fichas de bienestar.
- 1 dado por grupo.
- Reloj o temporizador.
- Cómic La decisión de Aroa como referencia conceptual.

Reflexión

A lo largo del juego, el docente puede acompañar las decisiones comentando cómo cada carta simboliza sentimientos o caminos distintos que también aparecen en La decisión de Aroa. Al finalizar, recuperar estas preguntas ayuda al alumnado a conectar lo vivido en la partida con situaciones reales donde hay presión, duda o curiosidad. Este cierre favorece la toma de conciencia y refuerza la idea de que ***siempre hay alternativas que cuidan más de nosotros.***

Al terminar el juego, resulta muy útil recuperar algunas de las preguntas trabajadas para cerrar la actividad de manera consciente. Este espacio final permite que cada alumno identifique qué ha descubierto sobre su forma de reaccionar, qué emociones le han sorprendido y qué decisiones del juego podrían trasladarse a situaciones reales. Compartir estas impresiones ayuda a que comprendan que siempre existen

distintas maneras de afrontar una dificultad y que algunas opciones favorecen más su bienestar que otras. Esta síntesis refuerza su capacidad para pensar con calma, reconocer lo que les ayuda y avanzar hacia decisiones más seguras y ajustadas a lo que quieren para sí mismos.

Preguntas para profundizar durante el juego

- ¿Qué has sentido al recibir la carta que te ha tocado: sorpresa, frustración, alivio, miedo, calma?
- ¿Qué crees que te impulsa a avanzar o retroceder en esta situación: presión, impulso, prudencia, curiosidad o ganas de protegerte?
- Cuando piensas en la acción de tu carta, ¿qué opción te ayuda a cuidarte más, incluso si no es la más rápida o la más cómoda?
- ¿Qué consecuencias podrían aparecer más adelante en el juego, aunque ahora no las estés viendo?
- Si una carta te hace sentir bloqueado/a o incómodo/a, ¿qué estrategia podrías usar para manejar esa sensación?

Preguntas para cerrar la actividad

- ¿Qué carta o situación del juego te ha sorprendido al pensar en lo que simboliza?
- ¿Qué has descubierto sobre tu forma de reaccionar cuando las cosas salen bien... o cuando no salen como esperabas?
- ¿Qué acción del juego te gustaría recordar en la vida real como una alternativa saludable cuando tengas dudas o presión?
- Si tuvieras que darte un mensaje a ti mismo/a para cuando tengas que elegir un camino, ¿cuál sería?

MAZO COMPLETO (40 cartas con preguntas incluidas donde corresponde)

CARTAS DE AVANCE (22)

Has pedido ayuda a tiempo. Avanza 2 casillas.

¿En qué momento pedirías ayuda tú?

Has puesto un límite claro. Avanza 2 casillas.

¿Qué límite te cuesta más expresar?

Respiras hondo antes de actuar. Avanza 1 casilla.

¿Qué cambia cuando respiras antes de decidir?

Has ignorado una presión injusta. Avanza 1 casilla.

¿Qué señales te avisan de que alguien te está presionando?

Confías en alguien que te cuida. Avanza 2 casillas.

¿A quién acudirías si algo te incomoda?

Has dicho "esto no me hace bien". Avanza 1 casilla.

¿Qué te ayuda a reconocer que algo no es sano para ti?

Has elegido desconectar un rato. Avanza 1 casilla.

Te has apoyado en un amigo de verdad. Avanza 2 casillas.

¿Qué hace que alguien sea un apoyo real?

Has identificado una emoción difícil. Avanza 1 casilla.

¿Qué emoción te cuesta más nombrar?

Has tomado una decisión por ti, no por los demás. Avanza 2 casillas.

¿Qué sientes cuando eliges pensando solo en tu bienestar?

Has sabido parar a tiempo. Avanza 1 casilla.

¿Cuándo crees que es importante decir "basta por hoy"?

Has elegido una alternativa más sana. Avanza 2 casillas.

Has bloqueado un contenido que no querías ver. Avanza 1 casilla.

¿Qué señales te indican que debes bloquear algo?

Has cuidado tu bienestar hoy. Avanza 1 casilla.

¿Qué adulto te da seguridad cuando dudas?

Has hablado con un adulto de confianza. Avanza 2 casillas.

¿En qué momento sientes que debes cortar una conversación?

Has bloqueado a alguien que insistía demasiado. Avanza 2 casillas.

¿Qué cambias cuando cuentas algo a tiempo?

Has compartido lo que te pasaba antes de agobiarte. Avanza 1 casilla.

¿Qué señales te avisan de que un mensaje no es buena idea?

Has elegido no abrir un mensaje que te daba mala espina. Avanza 1 casilla.

¿Por qué es importante avisar cuando algo no está bien?

Has denunciado un contenido inapropiado. Avanza 2 casillas.

¿En qué situaciones es necesario tomar distancia?

Has puesto distancia con alguien que no te respetaba. Avanza 2 casillas.

¿Qué te ayuda a elegir lo que te cuida, aunque tengas curiosidad?

Has priorizado tu bienestar antes que la curiosidad. Avanza 1 casilla.

¿Qué temas te hacen sentir seguro/ y tranquilo/a?

Has cambiado la conversación hacia algo que te hace sentir bien. Avanza 1 casilla.

CARTAS DE RETROCESO (10)

La curiosidad te ha llevado a algo que te incomoda. Retrocede 1 casilla.

¿Qué harías si la curiosidad te lleva demasiado lejos?

Has actuado sin pensar. Retrocede 1 casilla.

¿Qué te ayuda a parar cuando vas con impulso?

Te ha podido la presión del grupo. Retrocede 2 casillas.

¿Cómo notas que estás eligiendo solo para encajar?

Has ignorado lo que sentías. Retrocede 1 casilla.

Has seguido lo que otros querían. Retrocede 1 casilla.

¿Qué te cuesta más: decir "no" o mantener tu decisión?

Te has comparado y te has hecho daño sin querer. Retrocede 1 casilla.

¿Qué comparación te afecta más en tu día a día?

Has escondido algo que te preocupa. Retrocede 2 casillas.

¿Qué pasaría si compartieras eso que te inquieta?

Te has dejado llevar por un impulso. Retrocede 1 casilla.

Has querido encajar a cualquier precio. Retrocede 1 casilla.

¿Cuándo sientes más necesidad de agradar?

Has evitado hablar con alguien que podría ayudarte. Retrocede 1 casilla.

¿Qué te frena a veces para pedir apoyo?

CARTAS DE BLOQUEO (4)

Te has quedado atascado/a sin saber qué hacer. Pierdes un turno.

¿Qué haces cuando no tienes claro el siguiente paso?

La vergüenza te paraliza. Pierdes un turno.

¿Qué te ayuda a superar la vergüenza?

Te bloquea pensar en lo que dirán. Pierdes un turno.

¿Por qué a veces pesa tanto la opinión de los demás?

Te sientes confuso/a. Espera un turno antes de avanzar.

¿Qué necesitas cuando te sientes así?

CARTAS DE PROTECCIÓN (4)

Has pedido apoyo y te han acompañado. Evita tu próxima consecuencia negativa.

¿Qué diferencia hay entre pedir ayuda y depender de alguien?

Has recordado tus límites. Evita la próxima carta que te haga retroceder.

¿Qué límite personal te gustaría reforzar?

Respiras, piensas y eliges con calma. Cancelas la próxima pérdida de turno.

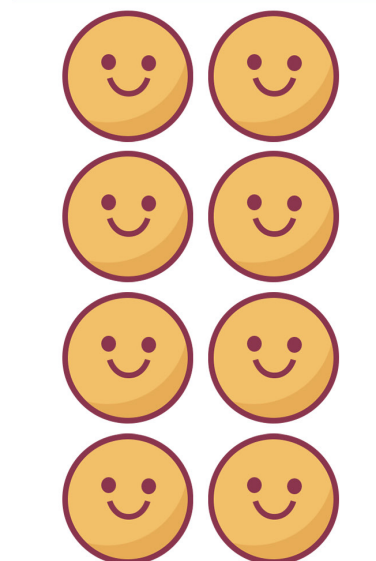
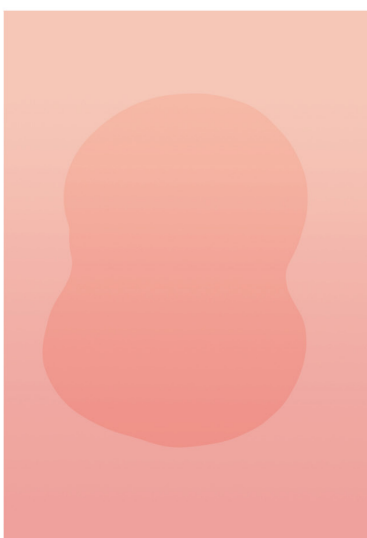
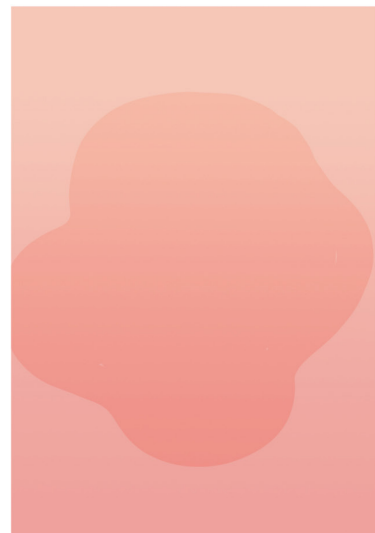
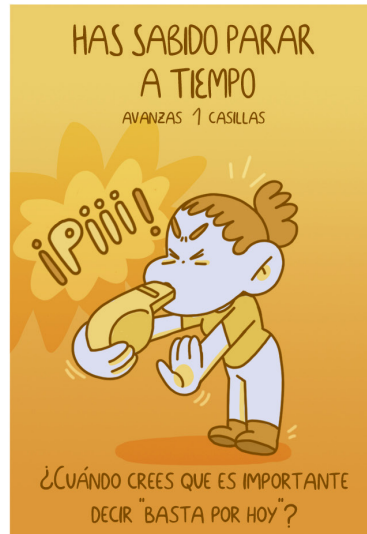
¿Qué te ayuda a mantener la calma cuando todo va rápido?

Tienes claro lo que te hace bien. Ignora la siguiente carta negativa.

¿Qué hábito te ayuda más a cuidarte cuando dudas?

CARTAS DE AVANZAR





HAS HABLADO CON UN ADULTO DE CONFIANZA AVANZAS 2 CASILLAS  ¿QUÉ ADULTO TE DA SEGURIDAD CUANDO DUDAS?	HAS BLOQUEADO A ALGUIEN QUE INSISTÍA DEMASIADO AVANZAS 2 CASILLAS  ¿EN QUÉ MOMENTO SIENTES QUE DEBES CORTAR UNA CONVERSACIÓN?	HAS COMPARTIDO LO QUE TE PASABA ANTES DE AGOBIARTE AVANZAS 1 CASILLA  ¿QUÉ CAMBIAS CUANDO CUENTAS ALGO A TIEMPO?
HAS ELEGIDO NO ABRIR UN MENSAJE QUE TE DABA MALA ESPINA AVANZAS 1 CASILLA  ¿QUÉ SEÑALES TE AVISAN DE QUE UN MENSAJE NO ES BUENA IDEA?	HAS DENUNCIADO UN CONTENIDO INAPROPIADO AVANZAS 2 CASILLAS  ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE AVISAR CUANDO ALGO NO ESTÁ BIEN?	HAS PUESTO DISTANCIA CON ALGUIEN QUE NO TE RESPETABA AVANZAS 2 CASILLA  ¿EN QUÉ SITUACIONES ES NECESARIO TOMAR DISTANCIA?
HAS PRIORIZADO TU BIENESTAR ANTES QUE LA CURIOSIDAD AVANZAS 1 CASILLAS  ¿QUÉ TE AYUDA A ELEGIR LO QUE TE CUIDA, AUNQUE TENGAS CURIOSIDAD?	HAS CAMBIADO LA CONVERSACIÓN HACIA ALGO QUE TE HACE SENTIR BIEN AVANZAS 1 CASILLA @■~X○•f> ↻★♥✧∅ ¿QUÉ TEMAS TE HACEN SENTIR SEGURO A Y TRANQUILO A?	

CARTAS DE PROTECCIÓN Y BLOQUEO



CARTAS DE RETROCEDER



EL CAMINO DE AROA

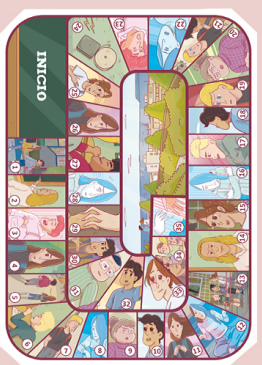
Instrucciones de juego

Objetivo

Recorrer el camino tomando decisiones. La partida termina cuando alguien llega a la última casilla, pero gana quien consigue más fichas de bienestar, no quien llega antes. Las fichas de bienestar representan las decisiones positivas y la forma de gestionar lo que ocurre durante el juego.

Preparación

- Colocad el tablero en el centro.
- Barajad el mazo y dejadlo boca abajo.
- Cada jugador coloca su ficha en la salida.
- Dejad visibles las fichas de bienestar y el dado.



¿Cómo se juega?

1. Roba una carta.
2. Léela en voz alta.
3. Aplica la acción indicada.
4. Si hay pregunta, comentad brevemente (10–15 segundos).
5. Descarta la carta usada en el cementerio.

Tipos de cartas



Avance: avanzas 1 o 2 casillas (se descarta).



Retroceso: retrocedes 1 o 2 casillas (se descarta).



Bloqueo: pierdes o esperas un turno (se descarta).

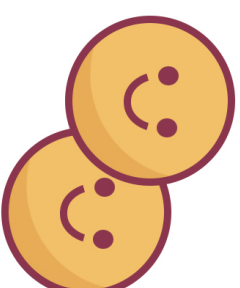


Protección: se guarda en la mano hasta usarla (un solo uso).



Cartas de protección

- Se usan justo cuando aparece una consecuencia negativa.
- Son de un solo uso y luego se descartan.
- Máximo 2 cartas de protección en la mano.
- Si robas una tercera, devuelves todas tus cartas de protección al mazo y barajas.



Fichas de bienestar y dado

Tras una carta de avance, tira el dado solo si has contestado a la pregunta (si la hay):

- **4-5-6** → ganas 1 ficha de bienestar, pero no avanzas más casillas.

- **1-2-3** → avanzas tantas casillas como indique el dado, pero no ganas ficha de bienestar.

Con una carta negativa (retroceso o bloqueo), pierdes 1 ficha de bienestar si tienes.

Cementerio/ descarte

Todas las cartas usadas se colocan en el cementerio. Si el mazo se termina, barajad el cementerio para formar un nuevo mazo.

Final de la partida

La partida se detiene cuando un jugador llega a la última casilla. Gana quien tenga más fichas de bienestar. En caso de empate, se comparte la victoria.

Idea clave

No siempre que haces algo bien obtienes una recompensa inmediata, pero las decisiones que te cuidan acaban contando.

OPCIÓN 1. TRAS AVANZAR SEGÚN LO QUE INDIQUE LA CARTA (+1, +2). TIRAS EL DADO, SI SALE 1,2,3 (NO TE LLEVAS FICHA DE BIENESTAR) PERO SI AVANZAS. SI SALE 4,5,6 (GANAS FICHA DE BIENESTAR Y ADEMÁS AVANZAS LO QUE INDIQUE EL DADO).

OPCIÓN 2. TRAS AVANZAR SEGÚN LO QUE INDIQUE LA CARTA (+1, +2). TIRAS EL DADO, SI SALE 1,2,3 (AVANZAS, PERO NO CONSIGUES FICHA BIENESTAR). SI SALE 4,5,6 (GANAS FICHA BIENESTAR, PERO NO AVANZAS).

INICIO

1. A boy in a blue shirt and a girl in a yellow shirt are walking. 2. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 3. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 4. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 5. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 6. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 7. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 8. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 9. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 10. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 11. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 12. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 13. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 14. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 15. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 16. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 17. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 18. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 19. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 20. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 21. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 22. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 23. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 24. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 25. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 26. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 27. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 28. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 29. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 30. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 31. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 32. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 33. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 34. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt. 35. A boy in a white shirt is looking at a girl in a white shirt.



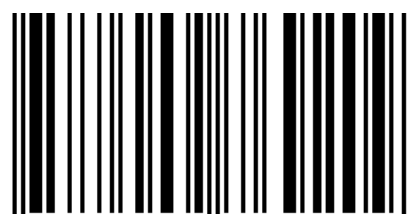


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



9 788409 769209

Comité científico de CEMIN

Comité científico de CEMIN

Coordinador

Presidente de CEMIN

Equipo de trabajo

Coordinador

Alfonso Fabregat Rosas

Doctor en Filosofía. Profesor de instituto. Mediador en el ámbito educativo. Docente en la UNIR.

alfabregat@hotmail.com

Presidente de CEMIN

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez

Abogado de familia
Mediador familiar

gerardora@cmrabogados.es

Equipo de trabajo

Mercedes García-Vilanova Comas

Abogada de familia y
Mediadora familiar.
Secretaria General CEMIN.
vilanova4045@gmail.com

Alberto Díaz Martín

Maquetador Digital,
Marketing Digital,
Artista de IA
admkad95@gmail.com

Aurora Hermoso Ruscalleda

Ilustradora, animadora 3D.
Cofundadora del estudio de
animación 2D "Agita"

aurorahermoso.artist@gmail.com

Mar Escobedo Meneu

Maestra de primaria.
Especialista en pedagogía
terapéutica.

Anabel Foner Mollar

Psicóloga general
sanitaria. Especialista en
el ámbito de la sexología
y la psicología clínica
en adultez emergente y
personas adultas.

Paula Varó Jimenez

Psicóloga General Sanitaria.
Especialista en intervenciones
con niños y adolescentes.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra,
sin el consentimiento por escrito de CEMIN,
sea cual fuere el medio electrónico o mecánico.

**Ejemplar gratuito.
Prohibida su venta.**

Esta unidad didáctica se terminó de imprimir
el 21 de Enero del 2026.

CEMIN
CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

cemin.org
administracion@cemin.org

C/ Sepúlveda, 27.
28011 MADRID
Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número 607.829