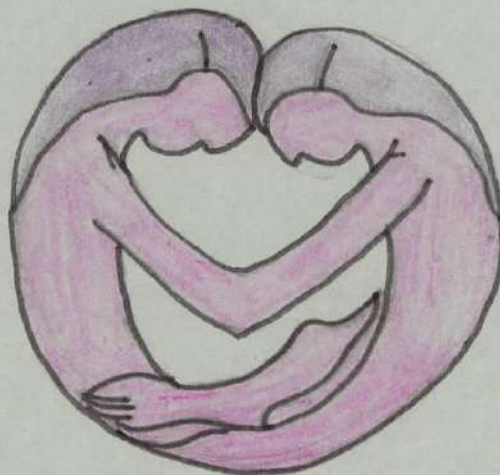


MASTURBACIÓ



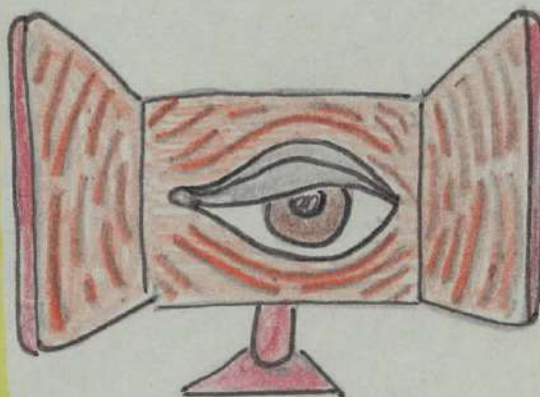
SEXUALITAT



MENSTRUACIÓ



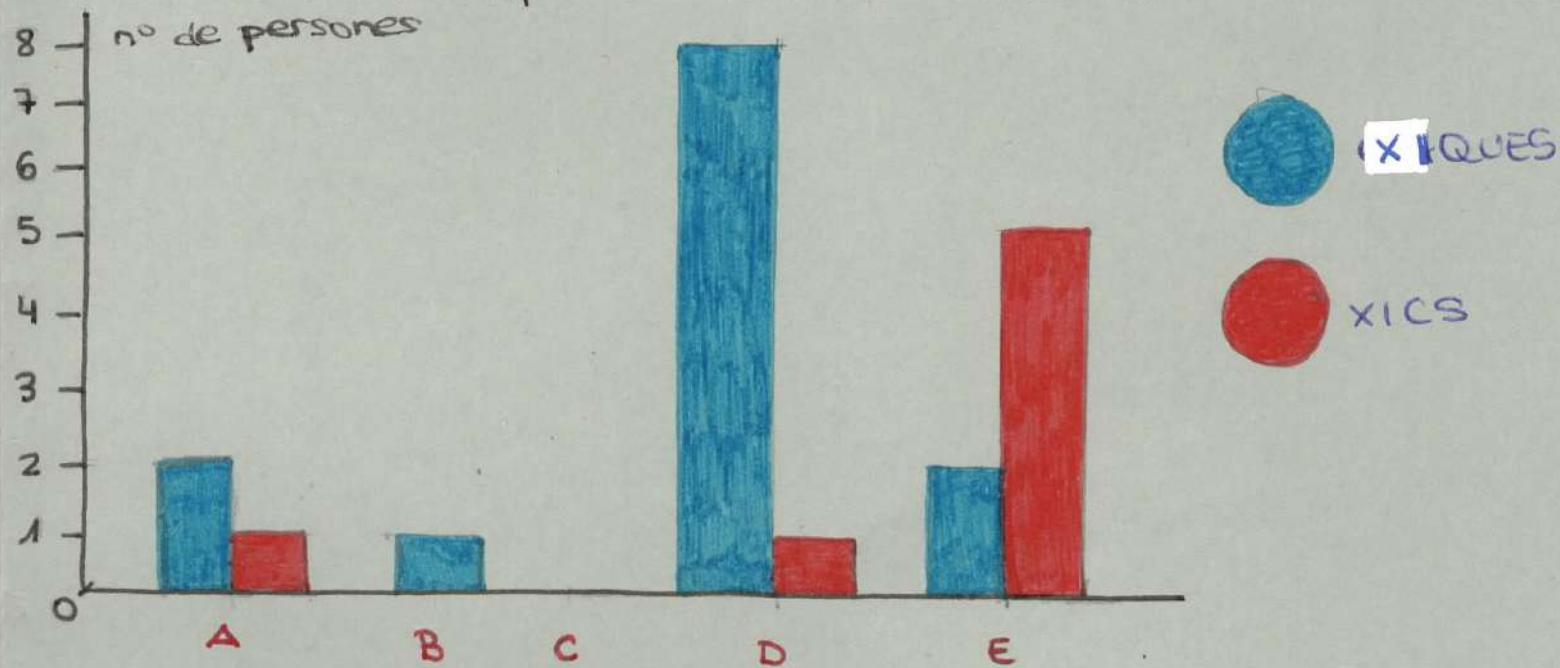
PORNO



La menstruació:

La menstruació és la sortida de sang de l'uter d'una nena, una noia o una dona, a través de la seva vagina. És una senyal que s'està apropant al final de la pubertat.

- A l'institut, respecte a la menstruació:



A. Hauria de poder anar al bany sempre que es necessita per la regla.

B. Falten papereres i productes adequats als banys.

C. No hauria de comptar com a falta no fer educació física si hi ha dolor menstrual.

D. Tot això.

E. No tinc una opinió clara sobre el tema.

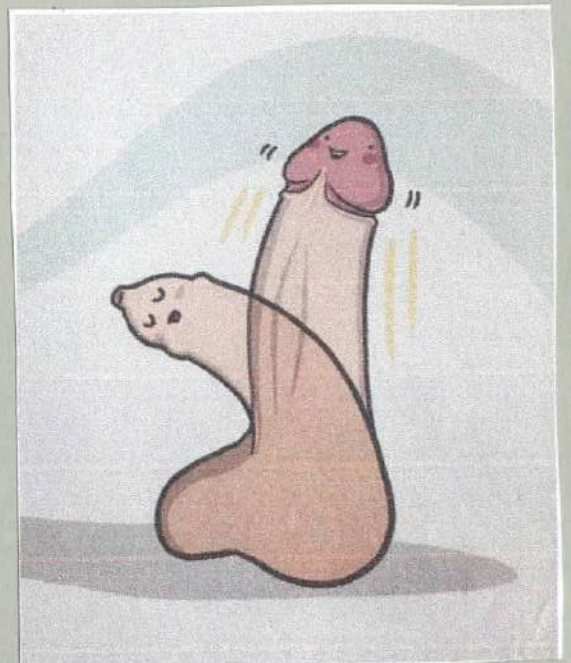
LA SEXUALITAT

Segons l'OMS la sexualitat es una dimensió central del ser humà que incloueix el coneixement del cos, llogos afectius, el sexe, el gènere, la identitat de gènere, l'orientació sexual, la intimitat, el plaer i la reproducció.

COM CONEIX LA GENT ELS CLÍTORIS I ELS PENES?



- → dibuixos de penes (La majoria amb erecció)
- → dibuixos de clitoris

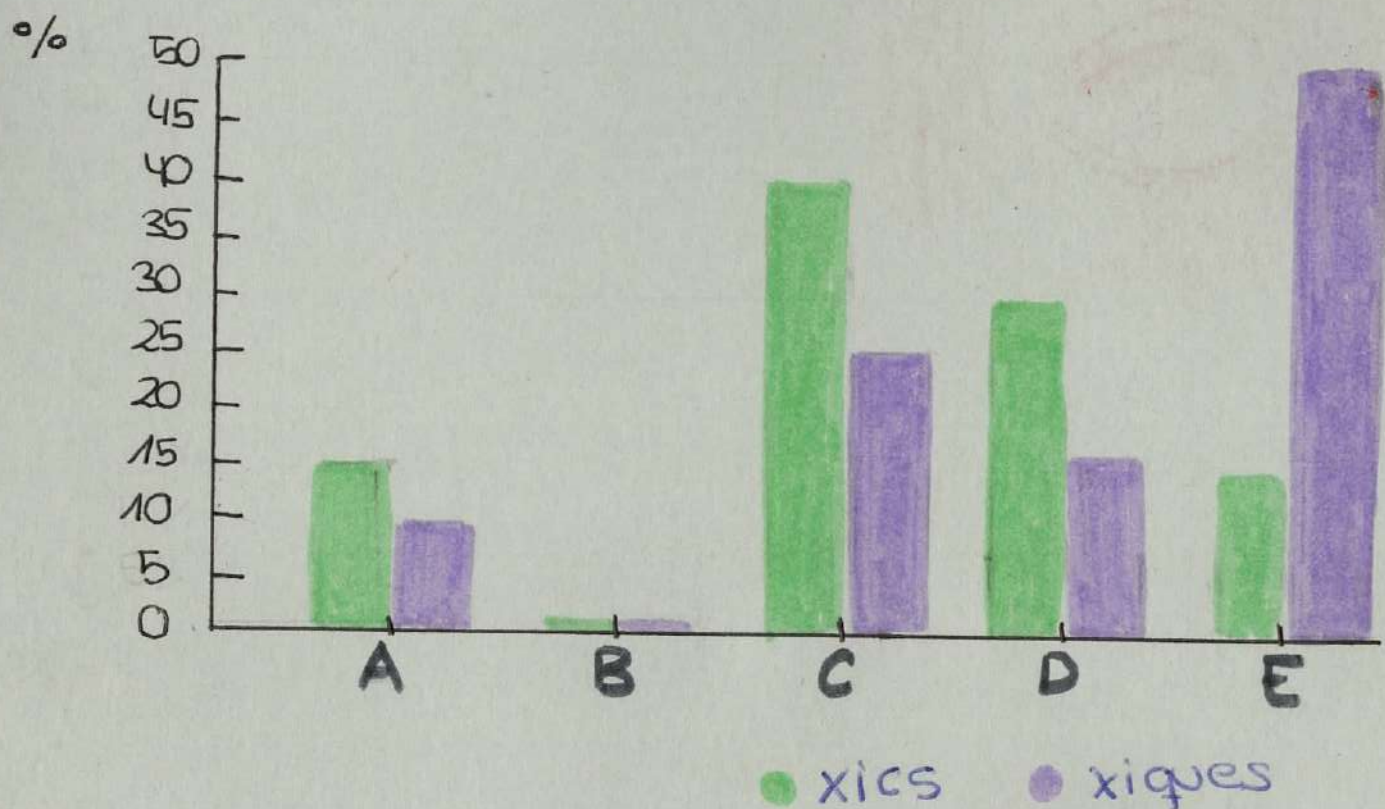


LA MASTURBACIÓ

La masturbació és l'estimulació dels propis genitals per a obtenir plaer sexual. És una pràctica comuna i natural que ajuda a conèixer el propi cos i no implica riscos físics.

EN AQUEST INSTITUT, LA GENT SOL SENTIR-SE RARA O CULPABLE DESPRÉS DE MASTURBAR-SE?

- A Sí, moltes vegades
- B De vegades, tot i que no sé per què
- C No, ho veig com una cosa normal.
- D No solc pensar en això
- E Mai no ho he fet.



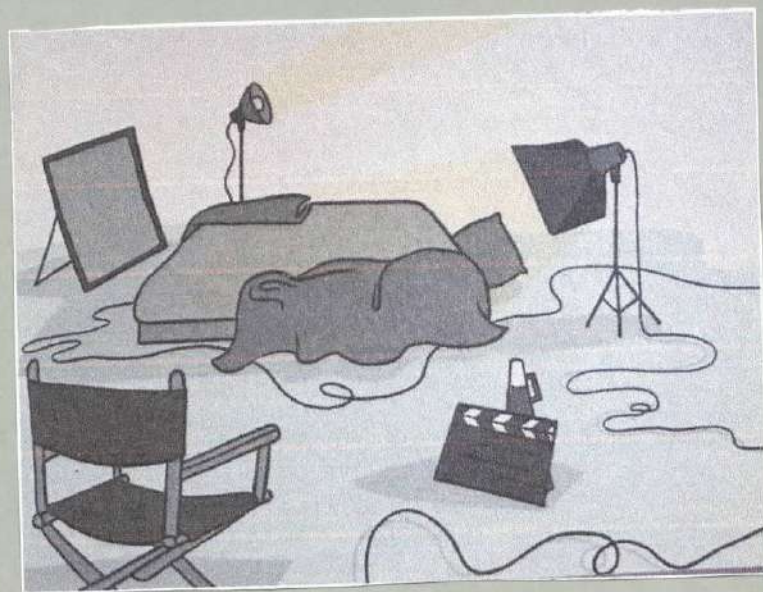
El porno

El porno és contingut (vídeos, fotos o textos) que mostra activitats sexuals amb la intenció de provocar excitació. No està pensat per a menors i no reflecteix relacions reals ni sones, perquè sol exagerar o mostrar coses poc realistes.

SI S'ENSENYARA MÉS SOBRE EL SEXE REAL, EL RESPECTE, EL CONSENTIMENT I LES EMOCIONS ABANS DE VEURE PORNO, QUÈ CREUS QUE CANVIARIA?

- A) LA GENT HO ENTENDRIA DE FORMA MÉS SANA I REALISTA.
- B) NO CANVIARIA MOLT, LA CURIOSITAT SEGUIRIA IGUAL.
- C) FARIA QUE ES PARLARA AMB MÉS MADURESA.
- D) NO HO SÉ, MAI HO HAVIA PENSAT.

nº de persones



● xics

● xiques

Salud Social

AUTOESTIMA

VINCULADA AL

cuerpo

¿QUÉ ES LA

autoestima

CORPORAL

Es cómo te sientes contigo mismo/a, en relación a tu cuerpo. No se trata solo de cómo te ves, sino también de cómo te sientes por dentro y cómo valoras tu cuerpo por lo que puede hacer.

FACTORES QUE

influyen

1. Medios de comunicación y redes sociales.
2. Comentarios de otros.
3. Experiencias personales (comparación, pensamientos...)



¿POR QUÉ ES

importante?



Tener buena autoestima corporal puede llevar a:

1. Mejor salud mental: menos ansiedad y depresión.
2. Relaciones más saludables: sentirte cómodo/a contigo mismo/a facilita conectar con otros.
3. Comportamientos positivos: cuidar tu cuerpo, porque lo valoras, no solo por cómo se ve.

EVITA:

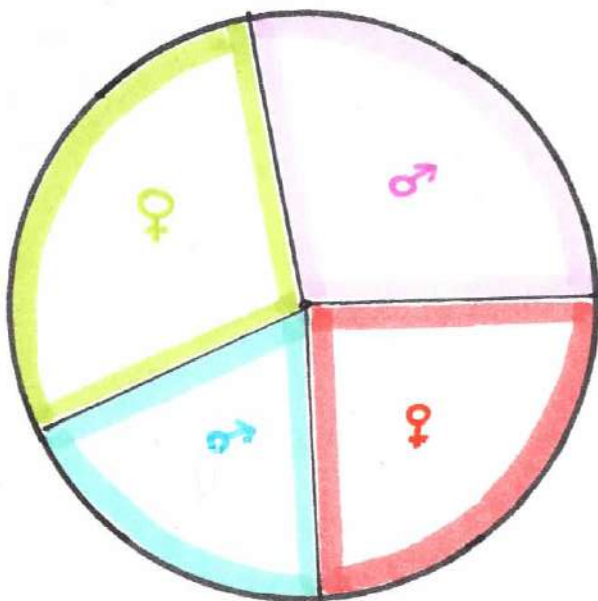
- ✗ Pensar constantemente en tu peso o apariencia.
- ✗ Ignorar situaciones sociales por cómo te sientes con tu cuerpo.
- ✗ Comportamientos alimenticios poco saludables.

INTENTA:

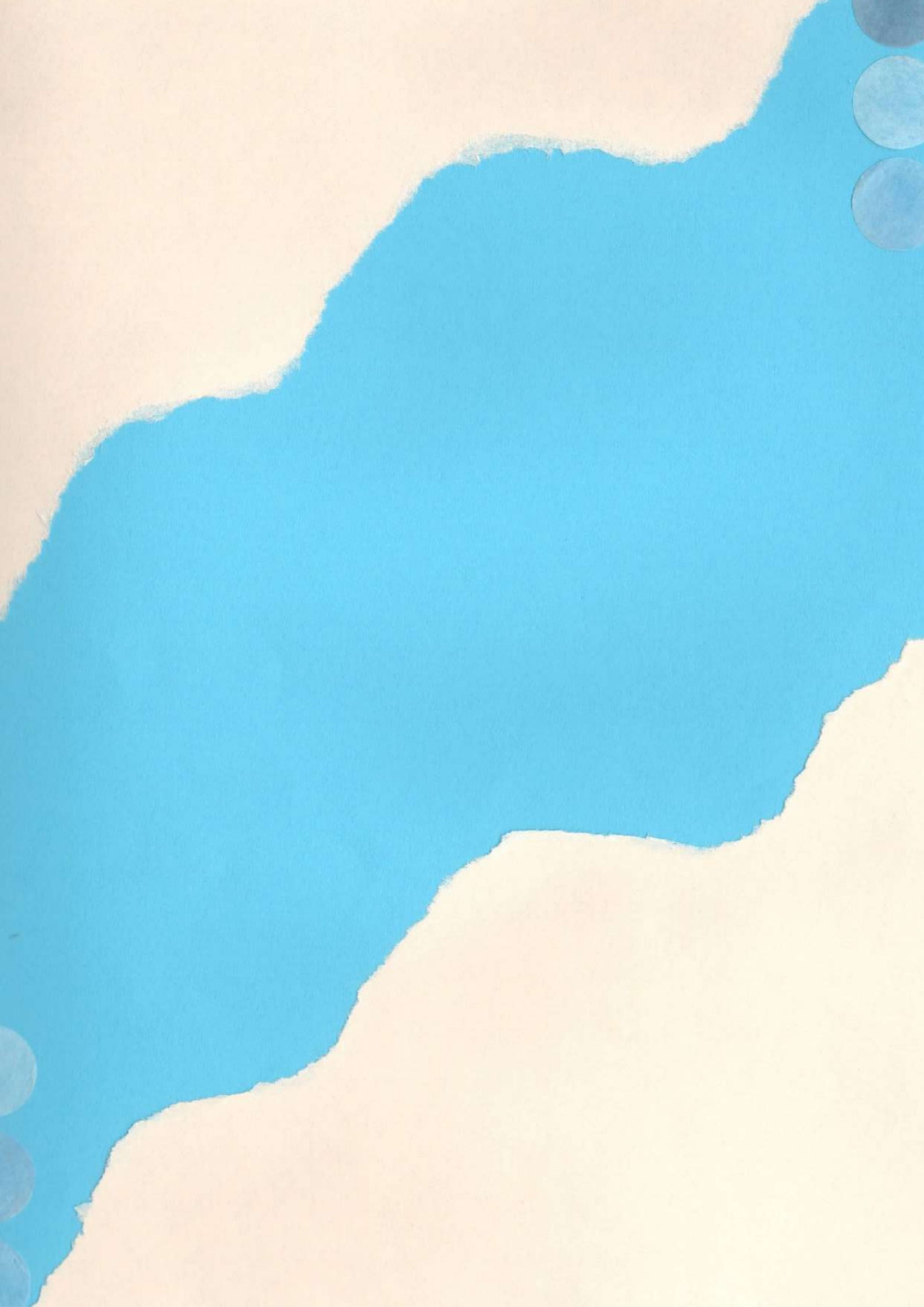
- ✓ Desafiar los pensamientos negativos
- ✓ Enfocarte en celebrar tus logros y habilidades.
- ✓ Rodearte de personas positivas que te apoyen.
- ✓ Trátate con la misma compasión que tratarías a un amigo.
- ✓ Limitar el tiempo de redes sociales. Evitar imágenes que te puedan hacer sentir mal.
- ✓ Aceptar la diversidad corporal. Todos los cuerpos son válidos.

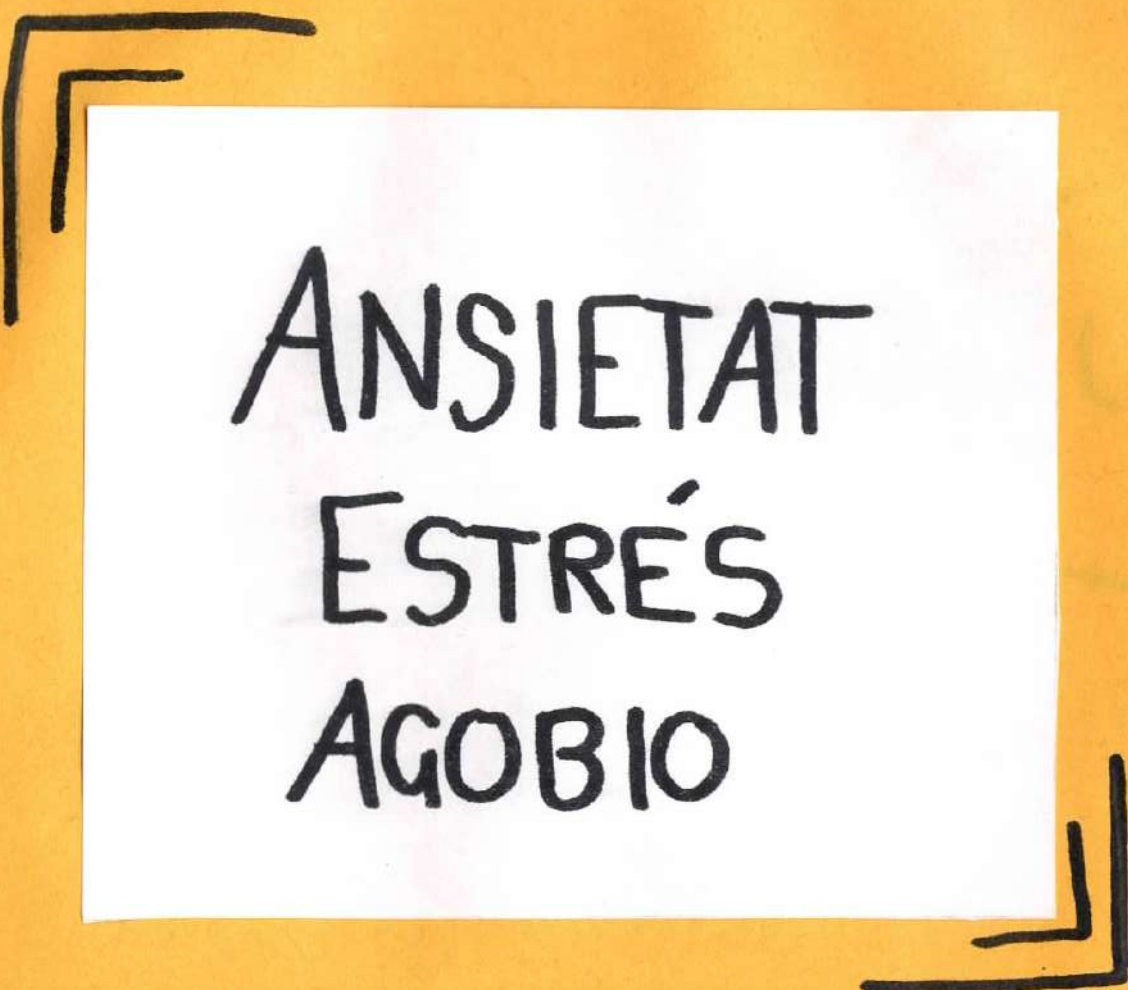
Gráficos

Al hacer una encuesta en el IES Enric Valor, podemos apreciar el siguiente gráfico: * Esta encuesta la han contestado 28 personas.
24 chicos y 24 chicas en total.



- chicas que han recibido comentarios negativos.
- chicos que han recibido comentarios negativos.
- chicos con baja autoestima corporal (por comentarios de otros y autocríticas)
- chicas con baja autoestima corporal (por comentarios de otros y autocríticas)





ANSIETAT
ESTRÉS
AGOBIO



Estudiar pot generar una mescla d'emocions com **ansietat**, **estrès** i **agobio**, degut a exàmens, treballs i pressió de rendir.

Com estudiants, moltes vegades sentim que hem d'anar amb tot i traure-ho tot amb molt bons resultats, però la realitat és que no és tan senzill i aquí és quan ens afecten estes emocions, les quals **hem d'aprendre a reconèixer i gestionar**.

Gom?

ANSIETAT

Apareix com a preocupació constant i dificultat per a concentrar-se

QUE HEM DE FER?

Es pot reduir amb respiració, bona organització i demanant ajuda.

AGOBIO

Sensació de saturació i bloqueig en moments de molta càrrega acadèmica

QUE HEM DE FER?

Es gestiona parant, prioritzant l'important i prenem xicotets descans

ESTRÈS

Sorgix quan acumulem massa tasques i sentim que no arribem, provocant tensió, cansament o irritabilitat.

QUE HEM DE FER?

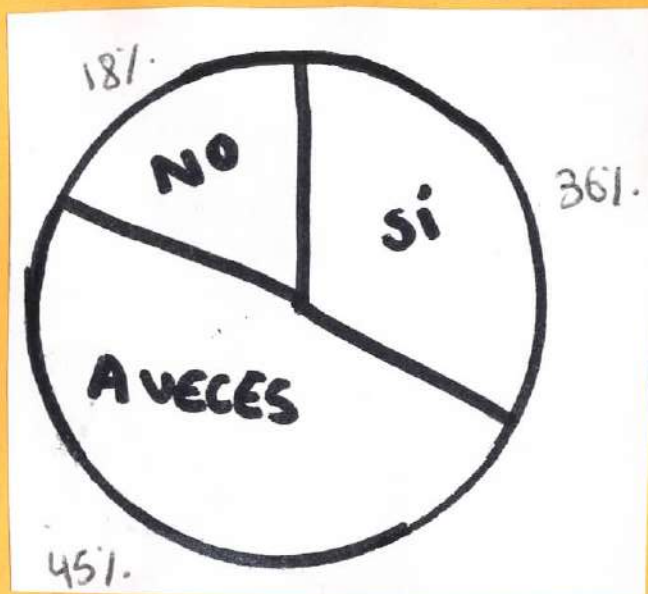
Planificar millor el temps, dividir tasques i descansar.

Després de fer una enquesta, hem pogut observar, per exemple, si els alumnes patixen ansietat i si és que sí, si saben gestionarla. També hem pogut estudiar les causes de sentir aquesta emoció.

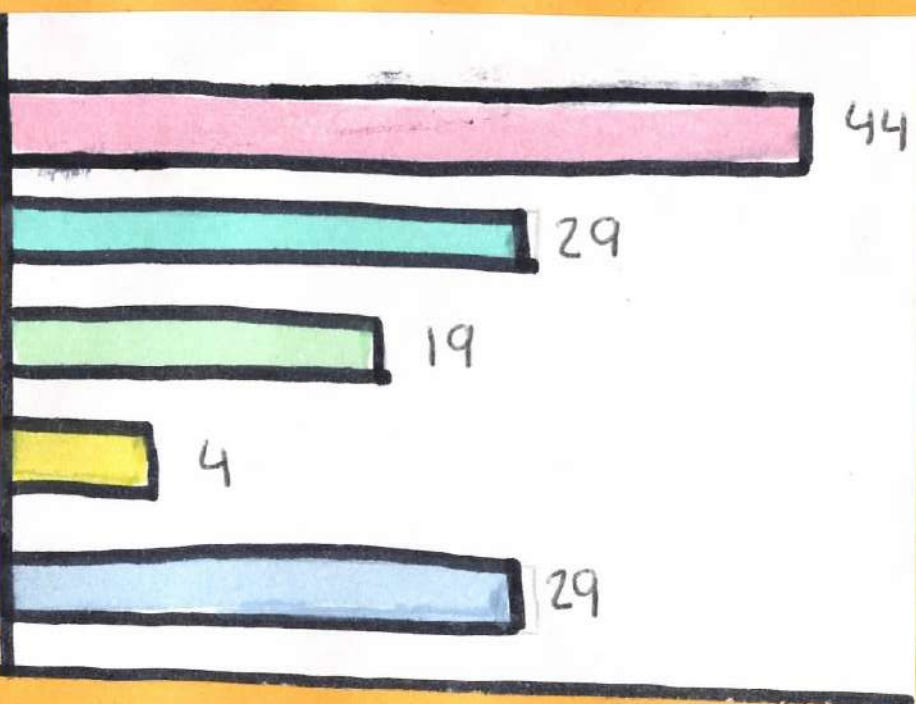
Has tingut alguna vegada ansietat?



Saps controlar-la?



Que et produeix eixa ansietat?



exàmens o notes

El futur

relacions amb les amistats

relacions amb el professorat

parlar en públic en classe

Autolesión



do autolésion es el conjunto de todos aquellos comportamientos destinados a provocarse dolor físico

ENDORFINAS: las endorfinas son proteínas que actúan como neurotransmisores. Son neurotransmisores inhibidores, esto significa que bloquean la emisión de otras señales, como la señal del dolor.

DOPAMINA: la dopamina es un neurotransmisor que, entre sus funciones, controla el movimiento, la gestión de la memoria de trabajo, la regulación de las sensaciones de placer y del sistema de recompensa, el apoyo a determinados comportamientos cognitivos y la atención

ADICCIÓN: la adicción es una afición extrema a alguien o algo.

Un "bienestar" tan efímero tiene un coste muy alto. Según la psiquiatra Lucía Torres, la autolésion surge como respuesta a una necesidad emocional no cubierta; cuando se pierde el control sobre algo o, en general, cuando uno se siente marginado por dentro. Las causas pueden ser la ansiedad, la frustración, la tristeza, la soledad y el aislamiento, la baja autoestima, etc. La autolésion, en principio, no es como meenismo de alivio, ya que quien sufre pasa de ser sujeto pasivo a sujeto activo, con lo cual siente de volver a tener el control. Además, el dolor físico le resulta al sujeto más soportable del emocional y esto le da una sensación de fortaleza. Hay que añadir que, a veces, puede ser también una manera de conseguir atención y cuidado externo; a pesar de que el acto en sí mismo es una manera de evitarse y hacerse dolor.

llegados a este punto, hay que tratar otro aspecto, el aspecto químico del autolésion relacionado a los neurotransmisores. Por una parte los endorfinos generan una

conversión de dolor y placer, por lo que la dopamina hace que la conducta se vuelva a repetir, convirtiéndose en una verdadera adicción.

Como hemos dicho anteriormente, el fenómeno de la autolésion está relacionado o problemas de autoestima; por esta razón hemos decidido pasar una encuesta anónima en nuestros institutos, IES Enric Valor, para entender que piensan los estudiantes de ellos mismos; los hemos repartido por cursos y edades y hemos conseguido 58 respuestas. En las preguntas sobre los propios compañeros, a nivel general, todos han tenido una opinión positiva de sí mismos. Sin embargo, en la pregunta sobre como están viviendo los cambios del propio cuerpo como se ven físicamente, la mayoría de estudiantes tiene una percepción negativa. He notado una ligera diferencia entre estudiantes de 1º de la ESO y demás cursos, 3º de la ESO y 1º de bachillerato, ya que los más pequeños, quizá por inconsciencia juvenil, no le dan mucha importancia. Gracias a estos resultados, se puede deducir que muchos veers, se da más valor al aspecto físico a causa de las presiones sociales que nos hacen sentir equivocados por la única "culpa" de ser diferentes al canon de belleza establecido, cuando la verdadera belleza está en la similitud de cada persona.

FUENTES: Salir del laberinto de Marta Parizo y Nuria Tamarit "Depresión, ansiedad y autolesiones: los consecuencias más extremas de la educación a los adolescentes en adolescentes" en el periódico El País.

AGRADECER: María Juliana Perez Zalano

Relaciones tóxicas

¿QUÉ SON LAS RELACIONES TÓXICAS?

Una relación tóxica, es una relación (de pareja, amistad o familia) en la que una o ambas personas se hacen daño de forma constante. Hay comportamientos como control, manipulación, faltas de respeto, celos excesivos o dependencia emocional que afectan al bienestar y a la autoestima.



DATOS TOXICIDAD

- Suelen empezar con pequeños comportamientos que normalizan el control o la desvalorización.
- Muchas personas no se dan cuenta de que están en una relación tóxica hasta que afecta su salud emocional y social.
- Tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas del comportamiento tóxico.

NUTRICIÓN

Y

SALUD

IMPORTANCIA DE LAS 3 COMIDAS ESENCIALES EN EL DÍA

Hacer desayuno, comida y cena todos los días es fundamental porque le da al cuerpo la energía y los nutrientes que necesita para crecer, concentrarse, mantener un buen estado de ánimo y funcionar correctamente. Estas tres comidas ayudan a regular el metabolismo, mantener estables los niveles de azúcar en sangre y evitar que el cuerpo se descontrole por falta de alimento.

CONSECUENCIAS DE NO HACER LAS 3 COMIDAS

- Cansancio y falta de energía.
- Dificultad para concentrarse.
- Mareos o dolores de cabeza.
- Mal humor o irritabilidad.
- Comer de más más tarde.
- Alteraciones hormonales.
- Retraso en el crecimiento o malnutrición.

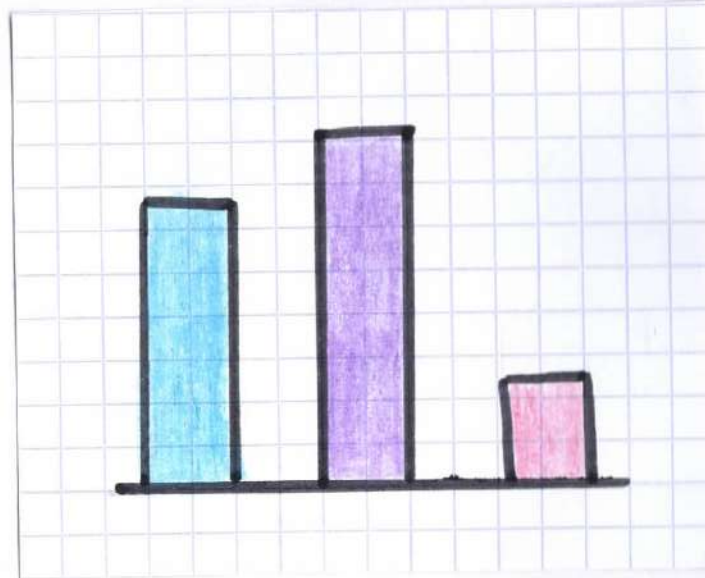
IMPORTANCIA DE COMER FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son esenciales porque aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que el cuerpo necesita para funcionar bien. Ayudan a mantener el sistema inmunológico fuerte, mejoran la digestión, aportan energía natural y protegen las células del cuerpo. También contribuyen a tener una piel más sana, un crecimiento adecuado y un buen funcionamiento del cerebro.

RESULTAT DE L'ENQUESTA

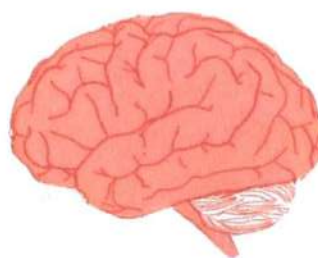
Comes fruta y verdura?

● Todos los días	32
● Casi nunca	6
● A veces	34





el deporte



¿ PARA QUÉ ES IMPORTANTE HACER DEPORTE?

- ¡Ho-la, Óscar.
- ¡Ey! Te veo cansado ¿qué pasa?
- He decidido empezar a hacer deporte, pero... ya me estoy arrepintiendo, llevo una semana saliendo a correr y no veo cambios.
- ¡Normal! Solo llevas una semana.
- ¿Y qué? Además, me da mucha pereza salir a correr todos los días.
- Para hacer deporte, lo primero que debes hacer es tener paciencia. Además, no solo te ayuda físicamente, también te beneficia tanto mental como socialmente.
- ¿Cómo me va a ayudar el deporte de esa manera?
- Para empezar, te ayuda a no aumentar de peso, pero también mejora tu salud cardiovascular y te ayuda a tener más inmunidad en tu sistema.
- ¿En serio?
- Sí. En cuanto a salud mental, te ayuda a

reducir el estrés y apuesto a que últimamente, cuando te acuestas, te duermes enseguida.

- ¡Tienes razón! Cuando salgo me olvido de mis problemas y en cuanto a lo de dormir, ¡uf! No me dormía así de rápido desde hace mucho, ¿y eso por qué?
- Porque el deporte mejora el descanso y ayuda a tener la mente más equilibrada.
- ¿Y cómo me puede ayudar socialmente?
- Pues, en este caso, si salieses a correr con más gente, hablarías y empatizarías más con ellos.
- ¿Y por qué dices "en este caso"?
- Porque no es un deporte en equipo, si practicaras alguno, desarrollarías valores como responsabilidad o solidaridad.
- No lo sabía, pero me has sorprendido. Incluso creo que buscaré algún deporte en equipo que me guste.
- ¡Claro! Cuanta más gente haga deporte mejor, porque así los niños se darán cuenta de que es importante y lo practicarán más.

- ¿Por qué lo dices?
- Porque hoy en día los niños y adolescentes hacen menos deporte que sus padres o abuelos hacían a su edad.
- ¿Y eso por qué?
- Pues, sobre todo, por los avances tecnológicos como la televisión o el Internet, que hacen que nos quedemos más tiempo en casa, o por el aumento de transporte motorizado.
- ¡Qué lástima!
- Además, es bueno que se acostumbren a hacer deporte desde pequeños, porque así, además de salud, tendrán el hábito de hacer deporte cuando sean adultos y, por tanto, tener salud a esa edad.
- ¡Ojalá yo hubiese hecho deporte desde niño porque ahora me está costando mucho empezar, ¡y mira que lo intento!
- ¡Ten paciencia! Ya verás que con el tiempo notarás cambios.

- Un momento, ¡acabo de tener una idea genial!
- ¿Y si nos apuntamos juntos para ir al gimnasio?
- Yo es que estoy muy ocupado con eh... Me tengo que ir, ¡nos vemos!

RECOMENDACIONES

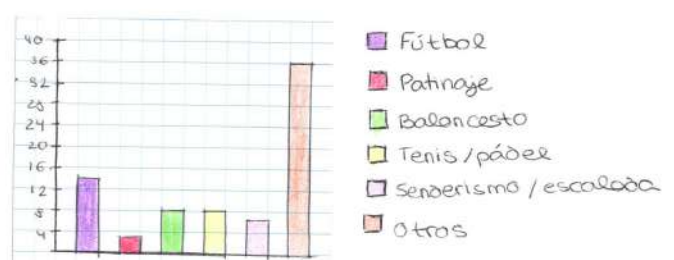
NIÑOS

- Ir a pie a la escuela
- Sesiones diarias en el centro (clubes...)
- Fines de semana → ir en bici, ir al parque...

ADOLESCENTES

- Andar en lugar de ir en coche
- Limitar TV o videojuegos
- 3 o 4 actividades deportivas de lunes a viernes

GRÁFICA DE DEPORTES QUE PRÁCTICAN LOS ALUMNOS DEL IES ENRIC VALOR





ARTICLE ADICCTIONS



Les begudes energètiques

Són begudes que contenen cafeïna, sucre, vitamines del grup B i altres estimulants com taurina, guaraná o ginseng. S'utilitzen per a augmentar temporalment la energia, l'atenció i el rendiment.

Efectes en el cos:

- Augmenten l'estat d'alerta i redueixen el cansament.
- Pugen el ritme cardíac i la pressió arterial.
- Milloren la concentració durant un temps.
- Donen una pujada ràpida d'energia si porten molt de sucre.

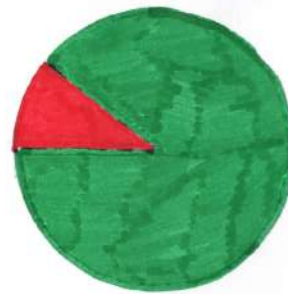
Efectes negatius possibles:



- Nerviosisme, tremolors o ansietat.
- Palpitacions o taquicàrdies.
- Insomni.
- Baixó d'energia després de l'efecte.
- Mal de cap.

Resultats de les enquestes

- Has provat les begudes energètiques?



■ Sí 83%

■ No 17%



- Si beus begudes energètiques, d'amb quina freqüència?



■ Tots els dies 13%

■ Fins de setmana 32%

■ Altres coses 36%

■ Sabes hom prou 19%

El alcohol

El consumo de alcohol entre los adolescentes es una realidad presente en los entornos educativos y sociales. Este consumo de alcohol tiene un impacto directo en los institutos, produciendo que los estudiantes bajen su nivel académico, y también puede afectar a la actitud del alumnado en su aula.

Que problemas puede causar el alcohol en los adolescentes?

El consumo de alcohol en estudiantes puede provocar una serie de problemas. Estos problemas son, problemas de salud física, problemas académicos, problemas en el desarrollo del cerebro, problemas en su conducta y problemas sociales y familiares.

Resultats de les enquestes

- Has probado el alcohol?



■ Sí 61%

■ No 39%

- Con que frecuencia bebes alcohol



■ Todos los días 0%

■ Otros casos 53%

■ Fines de semana 33%

■ Solo lo han probado 14%

EL TABAC I EL VAPER

El tabac es una planta que les seves fulles es processen i es fumem en cigarets, punts i pipes. Conté nicotina, milers de químics, molt d'ells tòxics i cancerígens (alquitran, CO, amoníac,...). El vapor es un dispositiu que calenta un líquid ("e-liquid") per a produir un aerosol que conté nicotina (a voltes no), substàncies aromàtiques, propilenglicol i glicerina vegetal, etc.

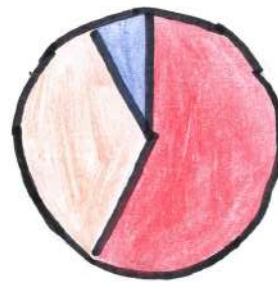
-Efectes al cos:

Tabac: el tabac pot provocar addicció a la nicotina, càncer, enfartiments cardiovasculars, EPOC, reducció de la capacitat pulmonar, problemes de fertilitat, disminució del rendiment físic.

Vaper: addicció a la nicotina, inflamació de les vies respiratòries, dany pulmonar, major probabilitat de desenvolupar asma o agravar-la, problemes cardiovasculars, EVALI i risc de començar a fumar tabac.

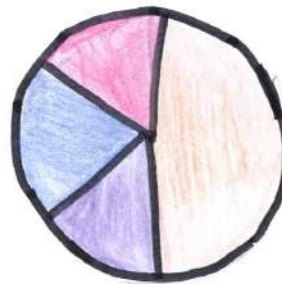
RESULTATS DE L'ENQUESTA

• ¿Has provat el tabac o el vapor?



■ Vaper → 63 %
■ Tabac → 30 %
■ Ninguna → 7 %

• Si has provat amb quina freqüència?



■ Tots els dies → 19 %
■ Cap de setmana → 18 %
■ Soles han provat → 49 %
■ Altres casos → 13 %

1r BATXILLERAT BIOLOGIA HUMANA
TREBALLS D'INVESTIGACIÓ
2025/2026