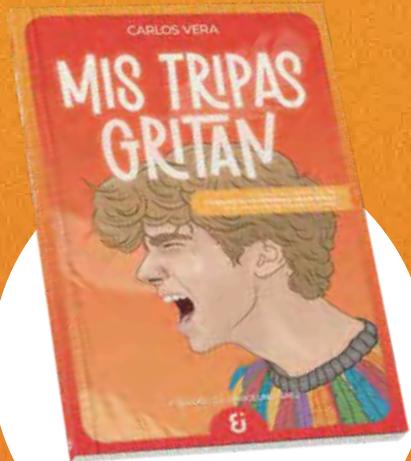


Temas

Necesidades e identidad.
Presión e influencia social.
Orientación profesional.

Cursos**4º de ESO.****Materias**
**Formación y
Orientación personal y profesional.****Competencias
específicas**

- Conocer la dimensión social y antropológica del ser humano.
- Explorar las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno.
- Competencia emprendedora.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Planes de autoconocimiento y de formación académica y profesional.
- Construcción del sentido de competencia y logro.

**Otras
competencias****Saberes básicos****100 páginas**

Mis tripas gritan (Carlos Vera)

Por qué leer este libro

MIS TRIPAS GRITAN invita a una lectura emocional, profunda y honesta sobre la identidad, el cuerpo, el deseo y la lucha por escucharse a uno mismo en medio de presiones externas. Muestra cómo el cuerpo también es discurso con emociones, límites e intuiciones y ayuda a reflexionar sobre la influencia social. Además introduce valores de diversidad, inclusión y autenticidad.

Resumen del argumento

El poemario se divide en tres partes:

- TÚ: Explora la ausencia, la idealización del otro y la huella emocional que dejan los vínculos. Se revisita lo vivido desde la distancia, confrontando recuerdo y realidad.
- YO: Es la parte más introspectiva: la lucha interna, las contradicciones, la ansiedad, la piel como frontera, la necesidad de transformarse, el miedo, el crecimiento y la identidad. Aquí emerge la idea de "escuchar las tripas" como forma de saber quién somos y qué deseamos.
- EL MUNDO: Aparece la sociedad como espacio de presión, ruido y olvido, pero también como lugar donde renacer, resistir y elegir. Se habla de la incertidumbre, de la búsqueda de sentido y de la esperanza que nace al aceptar la propia voz.

Materiales relacionados

PELÍCULA:

Lady Bird. Greta Gerwig, 2018.

PEP TALK:

¿Qué es una persona verdaderamente exitosa? Aprendemos juntos, 2021.

MANUAL PARA DOCENTES:

Mis (des)ganas. Agustina Pérez Rioja, 2025.

Propuesta de actividades



Individual

Mi cuerpo habla.

Con el objetivo de identificar señales corporales reales que muestren deseos, límites y necesidades, se elegirán 2 poemas de la parte YO y se pedirá al alumnado que responda:

- ¿Qué dice el cuerpo en esos poemas?
- ¿Qué señales corporales reconozco yo cuando algo “no es para mí”?
- ¿Qué señales aparecen cuando algo sí quiero o necesito?



Por parejas

Lo que deseamos frente a lo que se espera de nosotros.

Cada pareja elegirá un poema de TÚ o EL MUNDO donde aparezca presión, miedo o expectativas. Lo analizan buscando “voces externas” (familia, sociedad, pareja, entorno). Despues, cada uno identifica una decisión propia donde sintió mandato externo. Sin compartir detalles íntimos, elaborarán un listado conjunto de formas en las que la sociedad influye en nuestras decisiones.



Grupal

Mapas de influencias.

En grupos de 4, construirán un mural con tres círculos: YO – TÚ – EL MUNDO y lo completarán con palabras clave (cuerpo, deseos, expectativas, miedo, ansiedad, cambios, normas, etiquetas...) que deberán relacionarlas con versos del libro. ¿De dónde viene lo que creemos que somos?



TIC

Mi burbuja personal digital.

Usando Canva, Miro, Genially o Jamboard, el alumnado creará una infografía digital a partir de un poema de la parte YO que represente:

- mis valores esenciales
- señales que mi cuerpo me manda
- factores externos que me condicionan
- lo que deseo mantener / lo que deseo soltar



Taller final.

Lo que mis tripas dicen.

Para conectar con la intuición y la autenticidad, en base a los poemas leídos, el alumnado escribirá un texto breve con la siguiente estructura:

- Mi cuerpo me dice que...
- Yo me digo que...
- El mundo me dice que...
- Y aun así, elijo...