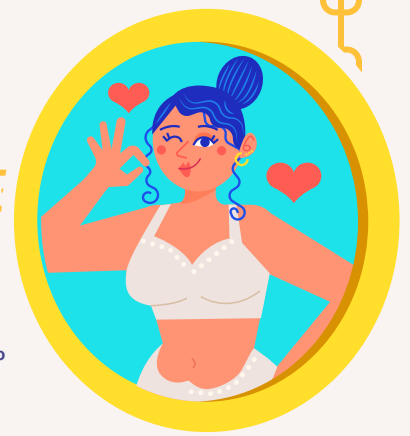


DEDICADO AL AMOR DE MI VIDA, EL PROPIO



A ayudamos a promover
relaciones de buen trato
en la adolescencia



DEDICADO
AL AMOR DE MI VIDA,
EL PROPIO



Ayudamos a promover
Relaciones de buen trato
en la adolescencia.

Edita:

Excmo. Ayuntamiento de La Carlota. Área de Igualdad.

Autora:

Ana Magallanes Camón.

Ilustración y maquetación:

Rebombo Estudio S.L.

Depósito Legal:

CO-645-2021

INTRODUCCIÓN.

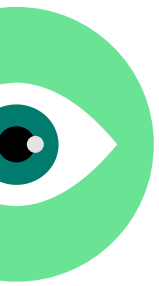
El 10 de septiembre de 2020, desde la Delegación de Gobierno de Violencia contra las Mujeres, se publicaron los resultados de la **Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019**, que se elabora cada cuatro años, siendo esta la VI edición.

En ella se señala que una de cada dos mujeres de 16 o más años que viven en España (en concreto un 57,3%) ha sufrido violencia machista a lo largo de su vida. La encuesta muestra una mayor prevalencia de la violencia entre las **mujeres jóvenes**: la sufren (o han sufrido) el 71,2% de las que tienen entre 16 y 24 años y el 68,3% de entre 25 y 34, frente al 42,1% de las que tienen más de 65. Es altamente probable, tal como abalan las conclusiones del estudio, que este último dato, donde las jóvenes reconocen de forma mayoritaria haber sufrido algún tipo de violencia machista, sea debido al proceso de sensibilización y coeducación al que han estado expuestas, que hace que las chicas jóvenes comiencen a identificar los distintos tipos de violencias machistas con mayor facilidad.

Los datos son catastróficos y se convierte en necesidad ineludible para las políticas públicas promover campañas, proyectos y acciones para la prevención de la violencia machista. Que ayuden a identificar los comportamientos normalizados y sistemas de creencias que sustentan las relaciones de malos tratos, que contribuyan a crear conciencia social sobre la importancia de erradicar el machismo en sus múltiples representaciones (causa que sustenta la violencia de género), y que aporten y eduquen bajo alternativas de comportamientos basados en el amor en buen trato. Es necesario que desaprendamos aquellos comportamientos e ideas erróneas de lo que es el amor si no está basado en la empatía, la libertad, el respeto y la igualdad. Y que volvamos a aprender a querer, pero bajo ideales que aseguren relaciones sanas e igualitarias.

El objetivo principal de esta guía es ofrecer al profesorado un recurso coeducativo práctico para trabajar en el aula los pilares que sostienen relaciones afectivo-sexuales basadas en los buenos tratos. A través de distintas propuestas didácticas, se irán trabajando competencias fundamentales necesarias para la prevención de la violencia machista: el autoconocimiento, la autoestima, la libertad, la igualdad, el respeto, el duelo, la atención a la diversidad, la gestión emocional del enfado, etc.

Cada concepto (fundamento clave para construir relaciones en buen trato), se desarrollará con una breve introducción teórica, que podrá leerse en clase para marcar la idea que queramos trabajar con claridad. A continuación se proponen propuestas didácticas coeducativas, que ayudarán a fortalecer dichas habilidades, y ofrecerán la posibilidad de análisis y ayuda al alumnado en caso de detectar carencias o dudas.



EL AUTO- CONOCIMIENTO.

‘Conviértete en tu mejor compañía’

¿Quién soy yo?, ¿cuáles son mis preferencias y gustos?, ¿qué principios o ideales tengo?, ¿qué busco?, ¿cómo me ven las demás personas?, ¿qué puedo y quiero ofrecer en una relación amorosa?... Son preguntas que no siempre nos hacemos cuando nos enamoramos y sin embargo son muy importantes si no queremos pisar terreno fangoso.

En ocasiones conocemos a otra persona y tendemos a idealizarla. Construimos una imagen tan bonita de ella o él que nos entregamos a la relación sin llevar paracaídas. Nos pueden ofrecer condiciones con las que quizás no estemos del todo de acuerdo, nos merece la pena ceder y no hacer las cosas como nos gustaría, por el mero hecho de no perder la relación que tenemos con la persona que nos encanta. Podemos incluso llegar a conformarnos con las migajas. Y esto tiene peligro, porque será de mi lo que la otra persona desee. Por ejemplo, yo busco una relación estable contigo porque me encantas, pero tú no quieres compromiso, así que con tal de no perderte, me conformo con una relación esporádica: estoy aquí para cuando tu decidas. Tus normas mandan sobre las mías. Me engañaré y, aunque intente convencerme de lo contrario, voy a pasarlo mal.

Para no caer en relaciones donde una persona marca las normas y la otra aguanta con las condiciones establecidas, es fundamental dedicarnos un tiempo, valorar quién soy y qué busco, para cuando llegue alguien con quien compartir aventuras, comprobemos que el contrato que queramos firmar encaja, y ambas partes están contentas y satisfechas con lo acordado.

Vamos a mirar hacia dentro a ver qué sorpresas encontramos.

OBJETIVOS:

- > **Reflexionar sobre nuestra identidad.**
- > **Comprobar la imagen que proyectamos en nuestro entorno.**
- > **Identificar nuestros deseos y gustos personales a la hora de elegir mantener una relación afectivo-sexual.**
- > **Dedicar un tiempo a tomar conciencia de quiénes somos y qué buscamos.**
- > **Normalizar la diversidad y empatizar con la lgtbifobia.**



Propuesta Didáctica. MI IDENTIDAD.

Temporalización: 30 minutos.

De manera individual pediremos al alumnado rellenar el siguiente cuestionario:

- > Tipo de música que me gusta:
- > Estilo en mi forma de vestir:
- > ¿Me gustan las mascotas?:
- > ¿Rechazo cualquier tipo de relación o busco alguna en concreto? En caso afirmativo, ¿qué busco?
- > ¿Tengo la mente abierta a nuevas experiencias?
- > ¿Me considero una persona extrovertida (espontánea, sociable, segura...) o introvertida (poco sociable, tímida, vergonzosa, insegura)?
- > ¿Creo ser alguien capaz de atraer a otras personas?
- > ¿Cuáles son mis mejores virtudes físicas y personales?
- > ¿Suelo aportar energía positiva a mis amigas y amigos?



Una vez hayan terminado, buscarán a dos personas con las que tengan confianza. Les pedirán que desde su perspectiva respondan a las preguntas pensando en la persona que le entrega el cuestionario. ¿Coincidirá lo que piensan los demás de mí, con mi propio concepto?

Compararán la percepción autónoma con la que poseen las personas de su entorno y en asamblea comentaremos:

- > ¿Habéis encontrado similitud en lo que pensáis de vosotras/os y lo que piensa quién os conoce?
- > ¿Hay algo que os haya llamado especialmente la atención?
- > ¿Encontráis en la valoración del resto, cosas que no veáis en vosotras o vosotros mismos?
- > ¿Pensáis que os mostráis en público realmente cómo sois?
- > ¿Creéis que cuando nos gusta alguien podemos cambiar algo para gustarle más?
- > ¿Este cambio se puede mantener siempre o terminamos con el tiempo mostrando quiénes somos?
- > Cuando adaptamos nuestra personalidad a las personas de nuestro entorno, ¿nos engañamos de alguna manera a nosotras y nosotros mismos?
- > ¿Te gusta quién eres?
- > ¿Lo que no te gusta procuras mejorarlo?, ¿cómo?
- > ¿Piensas que la seguridad en ti misma/o puede influir en atraer más a las demás personas?
- > ¿Os gustan las personas con personalidad o las que se dejan llevar por lo que opinan de ella el resto de personas?
- > ¿Qué cosas se os ocurren para ser personas seguras?

Con esta última cuestión dejaremos al alumnado que compartan ideas en voz alta que puedan ayudar a motivar al resto para conseguir algo más de seguridad.

Si alguien del grupo muestra poco amor propio podemos aprovechar para verbalizar delante suya el resto del grupo, características positivas que tenga esa persona.

Propuesta Didáctica

¿HAY TRATO?



Temporalización: 30 minutos.

Leeremos en voz alta:

“Vamos a imaginar que encontramos nuestra relación ideal y tenemos que firmar un contrato. Tendremos que poner las cláusulas que consideremos básicas para mantener una relación afectivo-sexual.

Cada participante rellenará el siguiente contrato, añadiendo las condiciones que crea son fundamentales en su relación sentimental”.

A cada contrato se le pondrá solamente un número identificativo (para así mantener el anonimato). El profesorado creará un listado donde cada número vincule a un o una menor, para una vez llevada a cabo la actividad poder devolver los contratos a sus titulares sin problema.

Repartiremos los contratos entre el alumnado.

Una vez se haya completado se recogerán y de forma aleatoria y anónima se repartirán al resto de la clase.

Leerán el que les toque y lo señalarán con una “x” (volvemos a respetar el anonimato), si les gustan y aceptan las condiciones. De forma rotatoria los irán pasando y marcando de uno en uno en caso de aprobación. Cuando todo el mundo haya leído todos los contratos, se devolverán al profesorado y con el listado, ejecutado al inicio de la actividad, podrán ser devueltos a sus propietarias/os.

El alumnado podrá reflexionar sobre los criterios que tienen más éxito y se pondrán en común ayudándonos de las siguientes cuestiones:

- > ¿Pensáis que en las relaciones sin compromiso, tenemos la obligación de tratar con respeto a las personas? ¿Nos da derecho el no querer compromiso a tratar a las personas como objetos de usar y tirar? ¿Qué actitudes deberían no permitirse en este tipo de “rollos”?
- > ¿Nos vinculamos emocionalmente cuando compartimos sexo?
- > ¿Es común que a veces nos adaptemos a lo que quiere la persona que nos gusta y renunciemos a lo que queremos en realidad? ¿Os ha pasado? ¿Conocéis a amigas y amigos que les pase? ¿Qué consejo le daríais?
- > ¿Le costará lo mismo ligar a una persona heterosexual que a alguien bisexual u homosexual? ¿Por qué? ¿Pensáis que al rellenar el contrato cuesta lo mismo señalar las casillas donde se tiene en cuenta la diversidad afectivo-sexual en el caso de ser homosexual?
- > ¿A qué tipo de discriminaciones se ven expuestas estas personas?:
- > Se suele pensar que en las parejas homosexuales hay una persona que asume el rol femenino y otra el masculino. ¿Es esto un estereotipo?
- > ¿Se suele pensar que porque una chica sea lesbiana, tienen que gustarle todas las mujeres? Igual que a una heterosexual no le gustan todos los hombres a una chica lesbiana no le gustan todas las mujeres o a un gay todos los chicos.
- > ¿Se enfrentarán a mayores prejuicios a la hora de demostrar su amor en espacios públicos?
- > ¿Suelen tomárselo siempre con naturalidad las familias?
- > ¿Qué papel debemos tomar ante la lgtbifobia? ¿Cómo podemos colaborar para que deje de existir?
- > Por último, ¿saber quiénes somos y mostrarnos con honestidad es igual de fácil para todas las personas?

CONTRATO

>> En mi situación actual, si decidiera emprender una relación, sería con:
(rellene las casillas correspondientes)

- Alguien de mi mismo sexo. Alguien de sexo contrario al mío.
 Me es indiferente el sexo de la persona.

>> Es importante para mí que mi relación este formada:

- Con una única persona. Con varias. Relación poliamorosa.

>> Y que mantengamos:

- El criterio de fidelidad afectivo-sexual.
 Condiciones de una relación abierta.

>> Creo que en una relación nunca deben faltar:
(señala las que consideres indispensables)

- La sinceridad. El respeto. La libertad. La independencia.
 El cariño. El sexo. La comunicación.
 La ternura. La confianza. El tiempo compartido.
 Las mismas aficiones.

Describe de forma libre aspectos que buscas en tu relación ideal:





LA AUTOESTIMA.

‘Me como a besos’

Si no me quiero bien, ¿cómo voy a saber diferenciar si mi pareja lo hace como realmente merezco?

La autoestima es el amor que nos tenemos. No es necesario cumplir con un físico o una personalidad concreta para querernos. De hecho la autoestima se construye cuando sentimos orgullo de lo que vamos consiguiendo, de quiénes somos y cómo nos portamos. Por más mensajes que recibamos sobre el éxito que aporta conseguir un físico perfecto, a la hora de la verdad la “belleza” no es sinónimo de autoestima.

La sociedad juega a la contra. Interesa al capitalismo que las personas sientan que necesitan más y más productos para conseguir estar bellas, de hecho a las mujeres se les lanza este mensaje con mucha más presión. ¿Cuántos champús para mujeres hay? ¿Y para hombres? ¿Quiénes salen utilizando cremas antiarrugas?, ¿y a quién van dirigidos mayoritariamente los anuncios de dietas? ¿Suelen tener el mismo éxito televisivo las mujeres delgadas que las gordas? ¿Cuántos maquillajes existen?... Cuanto más dinero gastemos, más ricas se hacen las empresas, por lo que si nos bombardean con la idea de que solamente “guapas y a su manera” nos van a querer, van a asegurarse que en sus bolsillos no falte el dinero.

Vamos a imaginar que tenéis que elegir a las tres personas que más queréis en el mundo (damos tiempo para pensar). Alguien ha tenido en cuenta el aspecto físico para su elección. ¿Qué habéis valorado? ¿Pensáis que las personas de nuestro entorno nos eligen por el físico, por las marcas, por nuestro dinero o por qué?

Sería una buena idea cuidar nuestra personalidad, procurar encontrarnos bien, cuidarnos y aceptarnos, para convertirnos en personas que nuestra compañía se reciba con alegría.

OBJETIVOS:

- > Trabajar la autoestima en el alumnado.
- > Aportar perspectiva de género para construir mentes críticas ante el sexismo.
- > Favorecer el amor desde el buen trato.
- > Prevenir la violencia machista.
- > Procurar eliminar pensamientos autodestructivos y favorecer una mirada diversa y empática hacia las y los demás.



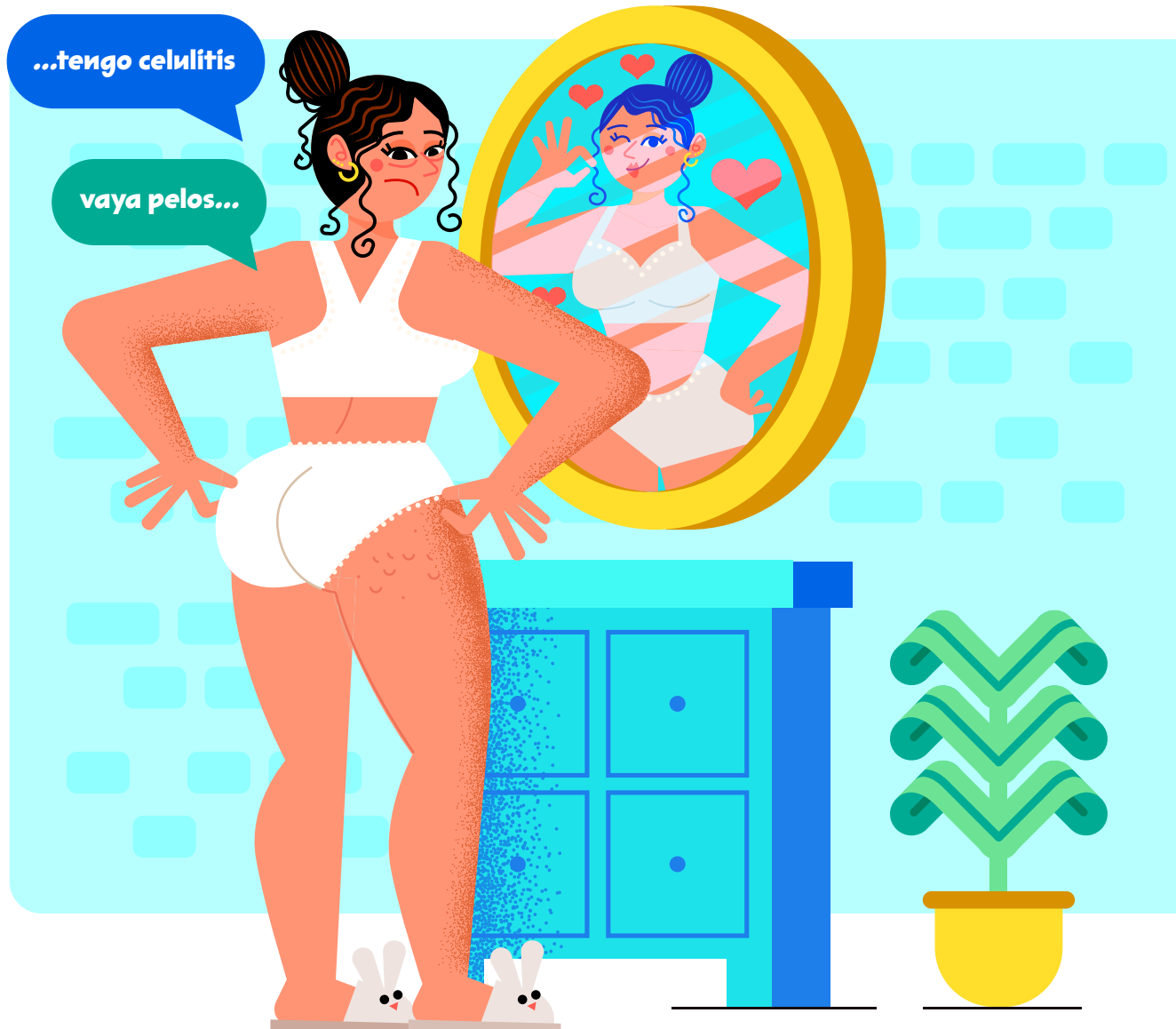
Propuesta Didáctica. ESPEJITO, ESPEJITO ¿QUIÉN ES LA PERSONA MÁS BONITA DEL REINO?



Temporalización: 30 minutos.

Elegiremos a alguna persona que quiera ser voluntaria y le pediremos que imagine que se acaba de despertar en su casa y al mirarse al espejo interprete el siguiente texto (podrá leerlo).

“Vaya que sueño, otro día de clase. ¿Quién inventaría estos horarios? Pufff y encima con esta cara, madre mía que horror, vaya ojeras. No sé porque me salen estas bolsas en los ojos que parece que me han dado dos piñazos. En fin, de los granos mejor no hablo. En el siglo en el que estamos ya podrían haber inventado algo que los hiciera desaparecer sin marcas en cuanto salen, algo más eficaz que lo que me pongo de la farmacia. Bueno, bueno... mis pelos no tienen criterio, por favor, ¿cómo puede ser que me crezcan para arriba y no caigan para los lados?, imposible tenerlos más secos y encrespados. Verás tú el día que vayamos a la piscina con la gente de la clase y empiecen a quitarse las camisetas, yo con estos michelines y con la celulitis que tengo no me quedo en bañador ni de broma, me invento cualquier excusa antes de enseñar mis carnes. Lo que está claro es que así no voy a sacarme pareja jamás...si me doy asco a mi, como para no dárselo a el resto... Mejor paso, me voy al instituto”.

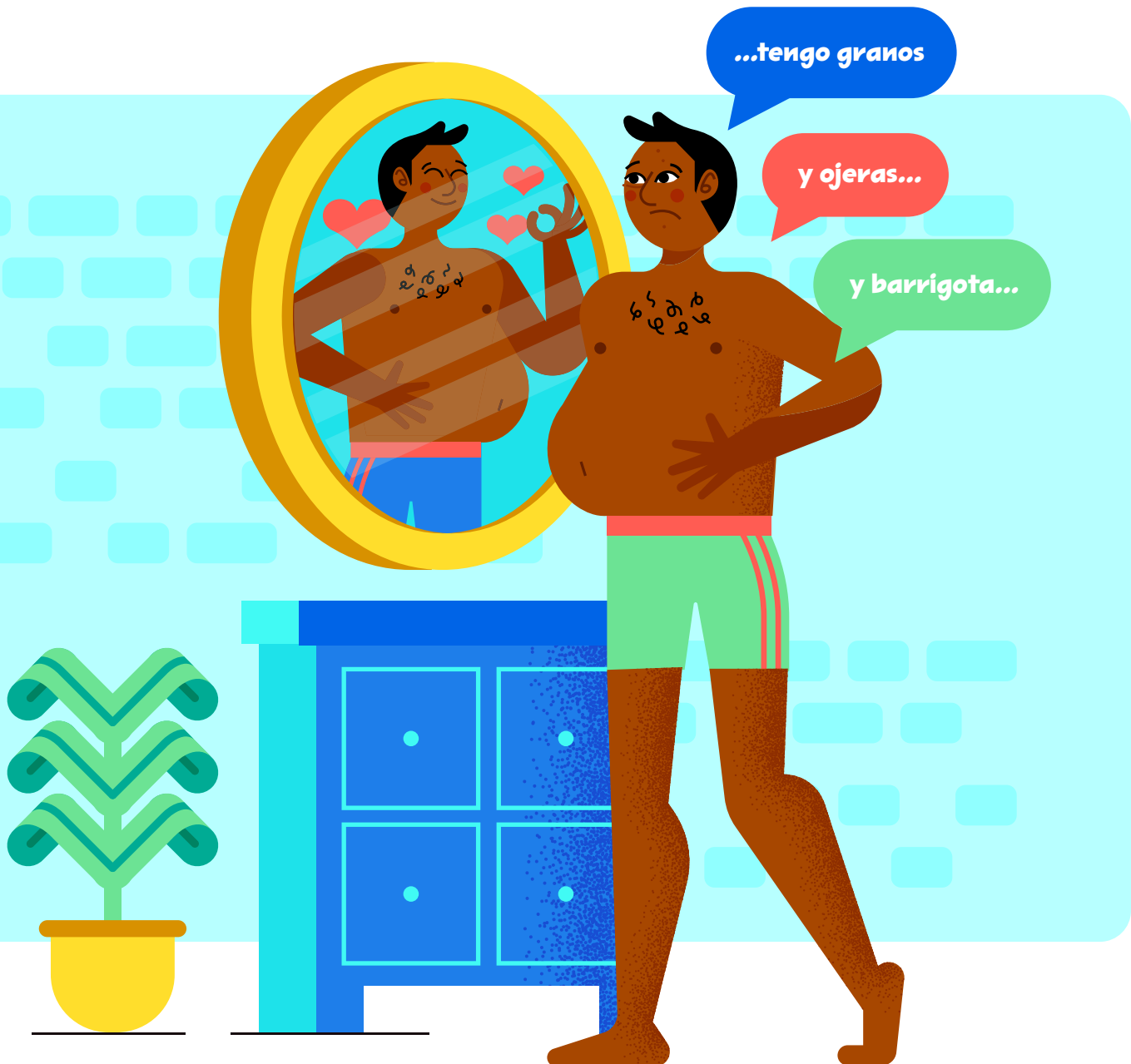


Cuando haya terminado preguntaremos a la clase:

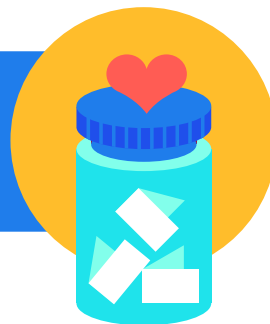
- > Que levante la mano quién haya tenido alguno de estos pensamientos alguna vez.
- > ¿Es común que utilicemos mensajes de este tipo al mirarnos al espejo?
- > Cuando nos tratamos así, ¿nos estaremos queriendo?
- > ¿Le permitiríamos a alguien que nos tratara así?
- > Si al entrar la compañera en la clase le hubiéramos transmitido este tipo de mensajes, ¿la estaríamos maltratando? ¿Si nos permitimos tratarnos mal ante el espejo, seremos más vulnerables ante los malos tratos de las demás personas?

A continuación pediremos al alumnado que cambien el mensaje del texto. Tendrán que escribirse una carta donde los mensajes que se den sean bonitos. Si a algunas personas les cuesta trabajo podremos ayudarlas dándole ideas de las cosas bellas que vemos en ellas.

Deberán llevarse la carta y pegarla en el espejo donde suelen mirarse en casa, con la intención de que recuerden cómo es más sano mirarse.



Propuesta Didáctica. EL COFRE DEL TESORO.



Temporalización: 60 minutos.

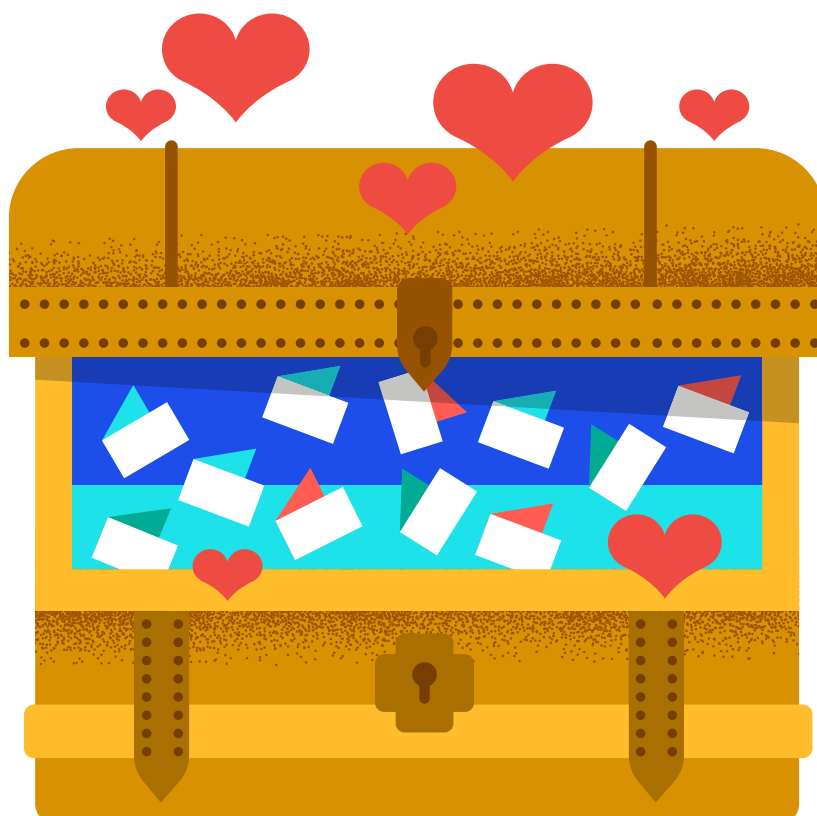
Materiales: cada alumno construirá (procurando reciclar) un tarro personalizado.

Comenzaremos la actividad construyendo los tarros personalizados. Una vez hayan terminado, pediremos al alumnado que en papeles sueltos escriban dos cualidades positivas del resto de personas de la clase. Insistiremos que aunque no tengamos amistad con todo el mundo, sí que somos compañeras y compañeros y merecemos un respeto. Todas las personas tenemos cosas bonitas y recordárnoslo aporta bienestar al grupo.

Cuando hayan terminado meterán los papeles en el tarro correspondiente. Una vez terminado el reparto, cada una/o recogerá su bote. Nos lo llevaremos a casa y cada día abriremos un papelito que nos recordará las cosas bonitas que somos capaces de proyectar en los demás.

Podremos reflexionar al finalizar la actividad con las siguientes cuestiones:

- > ¿Solemos decir las cosas bonitas que sentimos por las demás personas?
- > ¿Os da vergüenza o miedo expresar vuestros sentimientos?
- > ¿En ocasiones nos callamos lo que sentimos o dejamos de expresarlo porque no queremos que se rían de nosotras/os?
- > ¿Cómo os sienta que os digan cosas bonitas?
- > ¿Hay algún papel que os sorprenda?
- > ¿Será productivo y beneficioso no olvidarnos de recordarle a las personas que apreciamos las cosas bonitas que tienen?





LA IGUALDAD Y LA LIBERTAD.

‘Me gustas libre, con toda tu luz’

Nadie es superior a nadie. Algo tan fácil de decir y a veces tan difícil de entender. La sociedad nos transmite continuamente que el más fuerte y violento gana, que la más bonita tendrá éxito, que el más valiente será respetado, que la más calladita tendrá menos problemas, que el mejor deportista alcanzará el reconocimiento, que la más reservada se ganará el respeto de los hombres, etc. Muchas son las ideas erróneas que sustentan las relaciones de poder machistas y que luego aparecen en las relaciones afectivo-sexuales. Y, sin embargo, tenemos claro que ninguna de estas afirmaciones son justas ni verdaderas.

- > Quien utilice la fuerza y la violencia para resolver problemas, solo se meterá en más problemas, por lo que ganar, ganar, gana poco.
- > Las mujeres que sean valoradas únicamente por su belleza serán utilizadas como un objeto, y las mujeres no quieren eso, dedicar el tiempo en construir una fachada y valerse solamente por lo que valoren de ellas las demás personas las hace situarse en una situación superficial y arriesgada, ese amor nunca va a llenar a alguien realmente.
- > La valentía no es meterse en problemas, eso solo es una muestra de poca inteligencia. Debemos identificar la valentía como la capacidad para afrontar el miedo. Una persona homosexual es valiente cuando sabiendo que va a exponerse a etiquetas y prejuicios decide ser libre y expresarse tal como es, sin embargo que equivocadas podemos estar las personas cuando relacionamos a la falta de valentía en los chicos muchas veces la etiqueta de “mariquita”.
- > Las mujeres no están más guapas calladas. Expresarnos y protestar también son derechos que nos corresponden. Siempre desde el respeto, pero ocupando un papel activo en la sociedad y dentro de las parejas.
- > Habrá chicos que disfruten con los deportes y otros que no. No son más hombres los que si lo hacen. Las personas somos distintas y debemos tener libertad a la hora de desarrollar nuestros gustos personales.
- > Las chicas tienen derecho a vivir su sexualidad de forma autónoma, igual que los chicos lo han hecho siempre. Juzgarlas por ello es violencia machista.

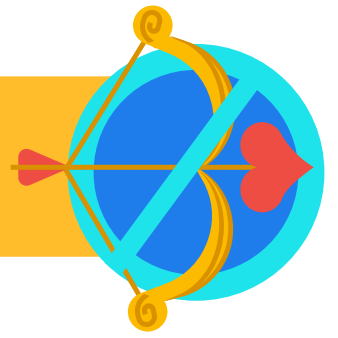
En el ámbito de las relaciones afectivo-sexuales pasa lo mismo. **Nadie es superior a nadie, el criterio de todas las partes debe ser considerado con el mismo respeto. Y la libertad para no dejar de ser nosotras y nosotros mismos es sin duda un derecho que nadie nos debe arrebatar.**

Una relación de pareja sana está formada por personas que se consideran y tratan como iguales, sus miembros tienen el mismo poder de decisión y acción sobre los aspectos que comparten, y son y se sienten libres en cuanto a sus temas personales, como pueden ser: amistades, forma de vestir, aficiones, estudios, tiempo libre, etc.

OBJETIVOS:

- > Favorecer relaciones afectivo-sexuales basadas en la igualdad y la libertad.
- > Tomar conciencia de las desigualdades de género que se normalizan en las relaciones amorosas.
- > Analizar y deconstruir los mitos del amor romántico.
- > Crear pilares sólidos para construir relaciones de buenos tratos.
- > Tomar un papel activo en crear conciencia social sobre lo que si es amor.

Propuesta Didáctica. CUPIDO MIRÁTELO.



Temporalización: 1 hora.

Materiales: móviles para grabar un breve vídeo.

El amor romántico a través de cuentos, películas, canciones, series, novelas, etc., **nos ha querido transmitir ideas falsas y peligrosas de lo que debe ser una relación afectivo-sexual.** Identificar sus mitos es imprescindible para prevenir las relaciones de violencia de género.

Dividiremos al alumnado en grupos. Les pediremos que analicen las frases y las conviertan en mensajes que definan una idea de amor basada en los buenos tratos y no en las dependencias emocionales como hace el amor romántico. Cada grupo deberá por tanto crear un mensaje distinto que contrarreste el inicial.

- > El amor duele. Quién te quiera te hará llorar.
- > Los polos opuestos se atraen. Si chocamos y discutimos tanto es porque somos distintos.
- > El amor todo lo puede.
- > Debo encontrar mi media naranja.
- > El amor verdadero es para toda la vida.
- > Si tiene algo de celos es porque me quiere. Los celos son amor.
- > Nuestra relación es distinta, yo te entiendo y puedo hacerte cambiar.
- > Si me quiere lo hará por mí.
- > El amor de verdad duele.
- > Los que se pelean se desean.

Expondrán sus conclusiones al resto del grupo y a modo de inspiración se visualizará en clase el cortometraje sobre el mito del amor romántico **"Mitocagada"/ Teatro social Pintadera & Marjánka.**

A continuación y para concluir la actividad en común elaborarán un breve vídeo con el que concienciar a la sociedad y al resto del instituto sobre las ideas correctas que debemos aprender sobre el amor.

El vídeo podrá colgarse en la web del centro educativo.



Propuesta Didáctica.

SI DUELE NO ES AMOR.



Temporalización: 40 minutos.

Pediremos al alumnado que de forma espontánea definan amor y dolor. Podrán comentar emociones, sensaciones o sentimientos que vayan vinculados a los términos descritos.

A continuación en asamblea reflexionaremos sobre las siguientes cuestiones:

- > ¿Son compatibles amor y dolor?
- > ¿En una relación afectivo-sexual es normal que exista el dolor?
- > ¿Qué ocurre cuando una relación se convierte en una montaña rusa de sentimientos y continuamente sufrimos dolor y amor?, ¿es esa relación sana?

Reconocer cómo nos sentimos en las relaciones afectivo-sexuales nos hace tomar conciencia de si lo que vivo es sano o por el contrario debo irme y abandonar el compromiso. A continuación de forma individual el alumnado identificará los sentimientos que les producirían las siguientes situaciones:

- > No confía en mí y no quiere que salga con mis amistades.
- > Me pregunta todos los días al verme cómo estoy.
- > Tiene aficiones que yo no comparto y quiere disfrutarlas a solas
- > Cuando me visto siempre opina diciendo que si voy con esas pintas luego me pasa lo que me pasa.
- > Respeta que soy una persona cariñosa y que me gusta abrazar mucho a mis amistades.
- > Cuando quiero tener relaciones sexuales siempre me corta el rollo diciendo que soy un incordio. Solo las mantenemos cuando él toma la iniciativa.
- > Cuando estoy triste me consuela.
- > Si lloro pasa de mí.....
- > Controla lo que me gusta en mis redes sociales.....
- > Tengo que tener activada la geolocalización, dice que es por si me pasa algo, pero se que es para tener el control de dónde ando
- > No hay una fecha especial que olvide. Siempre tiene detalles conmigo esos días
- > Cuando nos enfadamos, procura siempre relajarse y ordenar las ideas. Cuando me cuenta lo que ha pasado siempre viene con ganas de hacer las cosas mejor y ambos cedemos para que no nos pase más.....
- > Siempre que se enfada me dice: “si sabes como me pongo para que me tratas así”. Me hace sentir culpable cuando no soy yo la persona que ha perdido las formas y los nervios.....
- > Mis secretos los guarda como si fueran suyos
- > Cuando está triste siempre se desahoga conmigo

Pondremos las reflexiones en común y para concluir leeremos en voz alta:

“Ten claro lo que QUIERES, y si por el camino te cruzas con lo que NO QUIERES, vete.

No existen baritas mágicas, no podemos cambiar a las personas, ni hacerlas encajar en nuestros deseos. A veces pensamos que nuestra relación es distinta, más especial, que es capaz de romper lo común. Cada cual viene con una historia, con un pasado, con logros y dificultades, y solo nosotras/os mismas/os podemos evolucionar, aprender y mejorar... si crees que lo necesitas pide ayuda.

Por otro lado somos responsables de cómo tratamos a los/las demás... nadie tiene que pagar nuestros miedos, frustraciones o inseguridades, aprender a gestionarlas es más sencillo de lo que creemos, si tenemos voluntad....

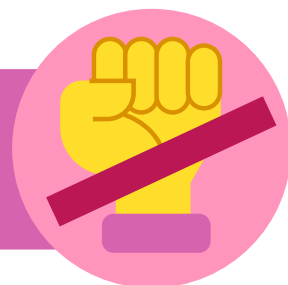
Reconocer nuestras emociones, ponerles nombre y saber que el trato que recibimos en nuestras relaciones afectivas influye poderosamente en nuestros sentimientos y emociones es fundamental para aprender a cuidarnos.

Cuando estas con tu pareja ¿cómo te sientes? ¿Qué sentimiento predomina en la relación? Entender cómo nos sentimos realmente sin autoengaños es fundamental para tomar decisiones de si debemos seguir en nuestra relación amorosa o irnos. Si lo que te hacen sentir es bonito puedes quedarte, si por el contrario es dolor, inseguridad, tristeza, culpa ... entonces debes irte.”





Propuesta Didáctica. PONME NOMBRE.



Temporalización: 25 minutos.

Pediremos al alumnado que en el siguiente cuadro identifiquen los diferentes comportamientos o frases con el tipo de violencia psicológica que le corresponde. Para ello proyectaremos el cuadro en la pizarra y dejaremos al alumnado un tiempo para de manera individual resolverlo. Una vez hayan terminado se pondrán los resultados en común y en el caso de ser necesario se aclararán las dudas. En la columna vacía donde pone números, habrá que poner al lado de cada tipo de violencia el número de frase que le corresponde.

| FRASES | Nº | TIPO DE VIOLENCIA |
|--|----|-------------------|
| 1. Cómo sigas llorando por todo te voy a dejar. | | Humillación |
| 2. Vaya pintas llevas con ese escote, así no salgas a mi lado. | | Ridiculización |
| 3. Tu eres quien hace que me ponga así, que me provocas. | | Control |
| 4. Lo hago de esta manera porque tú lo haces igual de mal. | | Amenaza |
| 5. Anda venga, jaja, demuéstrale a esta gente lo mal que sabes hablar en público. | | Violencia sexual |
| 6. Conversación telefónica: ¿quiénes son los que se escuchan al lado tuya? ¿Tú dónde estás y con quién? Mándame la ubicación para saber que no me mientes. | | Culpa |
| 7. Hueles a perfume de otra persona. Has estado con alguien, me mientes. | | Acoso |
| 8. Eres una pesada pegajosa, ahora no vamos a tener rollo, cuando yo tenga ganas, sé que aunque no quieras al final te convenzo. | | Cibercontrol |
| 9. Esperamé al salir y yo te acompaño a tu casa, no te djejo que vayas sola y tampoco acompañada, voy yo contigo que para eso soy tu novio. | | Celos |
| 10. Cambia tu foto de perfil del insta, ahora que eres mi pareja aprende a respetarme. | | Reproche |

* Solución: los números se corresponden en el siguiente orden: 2, 5, 6, 1, 8, 3, 9, 10, 7,4.



Es importante que sepamos reconocer las múltiples caras de la violencia. Reflexionaremos en grupo:

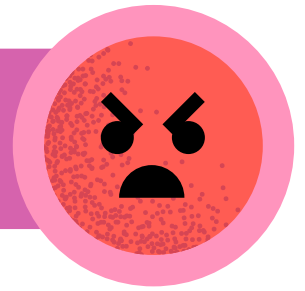
> ¿Pensáis que este tipo de conductas favorecen que tu pareja te quiera más?, ¿qué sentimientos despiertan sin embargo estos comportamientos y rechazos en la persona que te quiere?

> ¿Solemos utilizar la violencia para relacionarnos? ¿Habéis vivido alguna vez reproches, humillaciones, amenazas, cibercontrol, ridiculización? ¿Cómo os ha afectado? ¿Os alejáis de las personas que os tratan mal o si es nuestra pareja solemos justificarla, encubrirla y perdonarla?

> ¿Qué pueden hacer las amistades cuando detectan este tipo de situaciones en parejas amigas?

Es importante que avisemos a alguna persona adulta de confianza en el centro educativo. Este tipo de comportamientos son los que sustentan las relaciones de malos tratos al comienzo de las relaciones de pareja. No cansarnos de estar al lado de la persona que lo sufra es fundamental si queremos ayudarla. Es probable que comiencen a dejar de participar en actividades comunes, que dejen de contar situaciones tormentosas que viven por vergüenza, miedo y pena, estar siempre cerca les servirá de mucha ayuda para pedir ayuda y salir de la relación.

Propuesta Didáctica. CUANDO ME ENFADO.



Temporalización: 2 horas.

Materiales: colores, folios y móviles.

Hay pasos que pueden ayudar a gestionar la frustración y el enfado:

- 1. Cuando sentimos rabia lo primero que debemos hacer es alejarnos de la situación que nos perturba. Es importante saber parar.**
- 2. Buscamos un espacio donde poder estar en paz.**
- 3. Utilizamos técnicas que ayuden a que mi mente se relaje: meditar, hacer yoga, controlar la respiración, practicar deporte, caminar, etc. Cada persona debe conocer los mecanismos que le son útiles para relajarse y usarlos.**
- 4. Pongo nombre a mis sentimientos y las razones reales que me han hecho sentirme así. Detrás del enfado siempre existe la tristeza. Debemos reconocer con honestidad qué es lo que realmente me pasa. A veces para entenderlo bien, escribir o hablar con alguien de confianza, ayuda.**
- 5. Pienso en cómo voy a transmitir mi dolor. Procurando no causar daño, pero sin faltar a la sinceridad.**
- 6. Me enfrento a la situación con la intención de arreglar el problema, siempre desde el buen trato.**

Pediremos al alumnado que lleven dichos pasos a una situación real. Deberán elegir una historia que les resulte cercana y se haya resuelto con violencia. Identificarán el principio del conflicto y resolverán la situación haciendo caso a los pasos señalados. Se dará la posibilidad de hacerlo a través de un cómic, de un relato, un poema o un cortometraje.

Una vez finalizados los trabajos se expondrán al resto del grupo.

1. Cuando sentimos rabia lo primero que debemos hacer es alejarnos de la situación que nos perturba.



2. Buscamos un espacio donde poder estar en paz.

3. Utilizamos técnicas que ayuden a que mi mente se relaje.

4. Pongo nombre a mis sentimientos.

5. Pienso en cómo voy a transmitir mi dolor.

6. Me enfrento a la situación con la intención de arreglar el problema.





LA RUPTURA Y EL DUELO.

‘Si te vas, me quedo conmigo, mi mejor compañía’

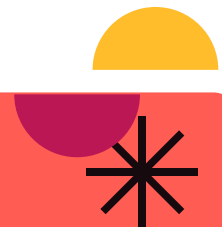
Aprender a decir adiós desde el respeto a la libertad, también es amor.

Muchas veces tendemos aferrarnos a nuestras relaciones de pareja incluso cuando nuestros sueños y metas no se corresponden, o cuando nos producen una tristeza continua, cuando sentimos que no nos reconocemos ni aportamos. Tenemos miedo a la soledad, porque en algún momento aprendimos que la felicidad viene de una pareja o porque no nos imaginamos nuestra vida sin esa persona, porque creemos que la necesitamos para sobrevivir, y sentimos que si la dejamos el mundo se derrumba. No podemos olvidar que es tan natural que las relaciones terminen como que empiecen, que en el ciclo natural de la vida, todo lo que nace en algún momento muere, las relaciones afectivas también. No eres un ser distinto al resto y es mucho más probable que a lo largo de tu vida tengas más de una relación que al contrario, míralas como historias distintas para contar en tu cuaderno de vida.

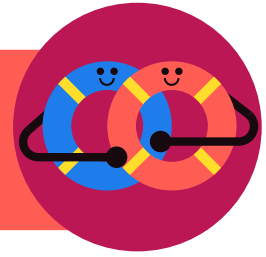
La mayoría de las veces las despedidas son tristes, pero confía en el tiempo y tus propios recursos personales para superarlo. La clave va a estar en haber cuidado tu identidad, tus aficiones, tus amistades, tus gustos, tus espacios personales, tu familia... Consigue no olvidarte de quién eres durante la relación, piensa que al sitio nuevo al que te vas lo haces con la mejor compañía, contigo.

OBJETIVOS:

- > **Prevenir relaciones de dependencia emocional.**
- > **Ofrecer una visión práctica del duelo.**
- > **Favorecer el respeto a la ruptura.**
- > **Identificar los pilares vitales en los que sostenemos en caso de ruptura y trabajar la necesidad del autocuidado durante las relaciones.**
- > **Distinguir entre el dolor y el sufrimiento para favorecer procesos de duelo sanos.**
- > **Dotar de recursos psicológicos saludables ante la decisión de terminar una relación.**



Propuesta Didáctica. MIS SALVAVIDAS.



Cada cual tiene distintos salvavidas o flotadores que les hacen estar a gusto y mantenerse a flote: las amistades, la familia, las aficiones, los estudios, la pareja, etc. No es necesario tenerlos a todos, habrá quien no tenga pareja o no quiera tenerla, quien el vínculo con la familia esté debilitado, quien no tenga muchas relaciones sociales, etc. No pasa nada, lo realmente importante es que elijamos nuestros flotadores, y que no tengamos y cuidemos uno exclusivamente, sino que saquemos tiempo para no abandonar a los demás.

Imaginemos a una persona cuyos flotadores son:

- > Una hermana con la que tiene mucha complicidad.
- > Una profesión que le apasiona y lucha por tener responsabilizándose con sus estudios.
- > Le encanta practicar surf.
- > Tiene un amigo y dos amigas con quien comparte muchos momentos divertidos y secretos.
- > Un novio a quien adora.

Si al comenzar la relación con la pareja, deja de quedar con sus amistades, no va nunca a practicar surf, se des-interesa por sus estudios y solo pasa tiempo con su querido novio. El día que la pareja se rompa. ¿Le costará lo mismo reponerse si no tiene flotadores a los que agarrarse?

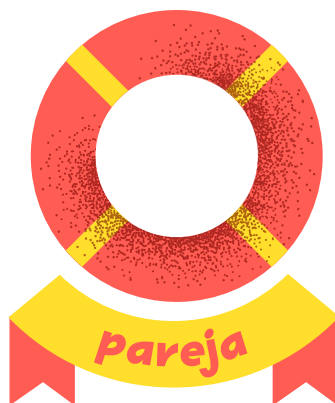
A continuación pediremos al alumnado que identifiquen cuáles son sus flotadores. Insistiremos en la idea de la importancia de cuidarlos para que las rupturas sean más llevaderas y salir de las relaciones más fácil.













Propuesta Didáctica. USA LA RECETA.



En primer lugar, en asamblea, hablaremos del dolor y del sufrimiento. Preguntaremos al alumnado si creen que hay diferencia entre ambos términos y leeremos en voz alta la siguiente aclaración:

EL DOLOR es una reacción natural ante un suceso inesperado y desagradable. No podemos controlar sentir dolor, lo hacemos por ejemplo si fallece un ser querido, si perdemos a nuestra pareja o si alguna persona de nuestro entorno nos trata mal es normal que el dolor aparezca. El dolor es temporal, necesitamos un tiempo para que se pase. El dolor es algo real, se siente en las entrañas, produce sensaciones corporales y emocionales: dolor de estómago cuando algo nos agobia, dolor de garganta cuando no sabemos qué decir o nos aguantamos lo que pensamos y no hablamos, dolor de cabeza si le damos muchas vueltas a los problemas, desánimo, tristeza, ansiedad, etc. Podemos tomar conciencia de cuando sufrimos dolor atendiendo a las señales de nuestro cuerpo.

EL SUFRIMIENTO por el contrario es creado por la persona que siente dolor. Nos incomoda sentir daños y procuramos que desaparezca lo más rápido posible, al no conseguirlo aparece el sufrimiento. Este puede eternizarse ya que no deja de ser una resistencia para aceptar ciertas situaciones que nos ha tocado vivir. En una ruptura por ejemplo el dolor sería: “la relación ha terminado, en este momento echo de menos a esta persona, pero se que puede llegar a ser la costumbre de hacer tantas cosas juntos, con algo de tiempo me acostumbraré, solo tengo que practicar mi independencia”. Sin embargo el sufrimiento puede añadir: “quién me va a querer a mi ahora”, “no he sido lo suficiente”, “sin su compañía es imposible que yo sea feliz”, son pensamientos irreales que solo me hacen pasarlo peor y que la situación duela más de lo que debería doler. Vivir con estas creencias hace mucho más difícil conseguir estar mejor.

Pediremos al alumnado que por parejas identifiquen entre las siguientes ideas cuales creen que identifican al dolor y cuáles al sufrimiento:

| FRASE | DOLOR | SUFRIMIENTO |
|--|-------|-------------|
| 1. Si me ha dejado seguro que es porque ha encontrado a alguien que le gusta más que yo (sin conocer dato alguno que me haga saber que es cierto). | | |
| 2. Me ha dejado y me siento muy triste haciéndome a la idea. | | |
| 3. Era mi compañía ideal. Nunca encontraré a alguien igual. | | |
| 4. Me he ido a despejarme un rato pero, aunque lo intento, no se me va de la cabeza la ruptura con mi pareja. | | |
| 5. Si me quisiera de verdad no me habría hecho esto. | | |
| 6. Las relaciones tienen un tiempo, yo pensaba que duraríamos más, pero parece ser que el nuestro se ha terminado y me cuesta asumirlo, no me lo esperaba. | | |
| 7. Hoy estoy sin ánimos, pero haré el esfuerzo de salir que se que me sentará bien. | | |
| 8. Sin estar a su lado, es imposible que yo duerma. Necesito seguir la relación como sea. | | |
| 9. La música me ayuda a desahogarme. Llora un rato y luego me quedo mejor. | | |
| 10. Todo lo que he vivido es una mentira, si tanto me ha querido no podría haberme hecho esto. | | |

Pondremos en común las ideas e iremos comprobando si somos capaces de distinguir el drama y el sufrimiento del dolor real.



● **1. "Si me ha dejado seguro que es porque ha encontrado a alguien que le gusta más que yo (sin conocer dato alguno que me haga saber que es cierto)". SUFRIMIENTO.**

Solemos tender a buscar alguna explicación que nos ayude a entender las rupturas. Sin tener la seguridad de nada en concreto, es menos tormentoso asumir que esa persona ha decidido emprender otro camino y en vez de centrarme en algo que desconozco y en ella o él, es más productivo saber que empieza el momento en el que debo priorizar en mí, cerrar la puerta y aprovechar el tiempo para cuidarme.

● **2. "Me ha dejado y me siento muy triste haciéndome a la idea". DOLOR.**

Es una afirmación realista y consciente. Sabemos que pasará, pero ponerle nombre a mis sentimientos y procurar tener un papel activo en la mejora de mi estado de ánimo es fundamental. Desahogarme con mis amistades o mi familia, darme algo de tiempo y hacer cosas que me gusten y entretengan siempre ayuda.

● **3. "Era mi compañía ideal. Nunca encontraré a alguien igual". SUFRIMIENTO.**

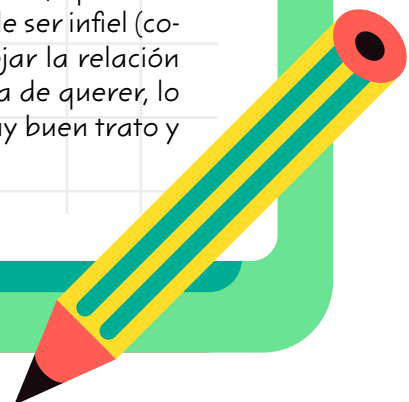
Es una idea errónea. No existe una única persona en el planeta con quien encajemos. Existen muchas que pueden aportarnos el sentimiento de enamoramiento. Cada cual tendrá cosas nuevas de las que aprender, serán aventuras distintas, pero no tienen por qué ser menos importantes.


● **4. "Me he ido a despejarme un rato, pero aunque lo intento, no se me va de la cabeza la ruptura con mi pareja". DOLOR.**

Describe una situación que podemos sentir. No es malo, simplemente es normal que nos sintamos así. La ruptura aún nos duele y somos conscientes de ello.

● **5. "Si me quisiera de verdad no me habría hecho esto". SUFRIMIENTO.**

● Cuando alguien decide terminar una relación sus motivos pueden ser muchos: el camino que cada cual quiere seguir es incompatible con la relación, la atracción deja de existir con igual intensidad, aparecen ganas de vivir sin compromiso, se elige terminar antes de ser infiel (comienza a sentir deseo por otra persona y opta por dejar la relación inicial sin faltar el respeto), etc. Pero no por eso se deja de querer, lo que se deja es la relación, pero el cariño y el amor si hay buen trato y respeto claro que puede seguir existiendo.





6. **“Las relaciones tienen un tiempo, yo pensaba que duraríamos más, pero parece ser que el nuestro se ha terminado y me cuesta asumirlo, no me lo esperaba”. DOLOR.**

Hablamos de cómo nuestras expectativas no se han cumplido de una manera realista. Aceptamos que lo que vivimos no es lo esperado y eso nos duele.

7. **“Hoy estoy sin ánimos, pero haré el esfuerzo de salir que se que me sentará bien”. DOLOR.**

Tomamos conciencia de cómo nos encontramos y procuramos ponerle remedio a nuestro malestar.

8. **“Sin estar a su lado, es imposible que yo duerma. Necesito seguir la relación como sea”. SUFRIMIENTO.**

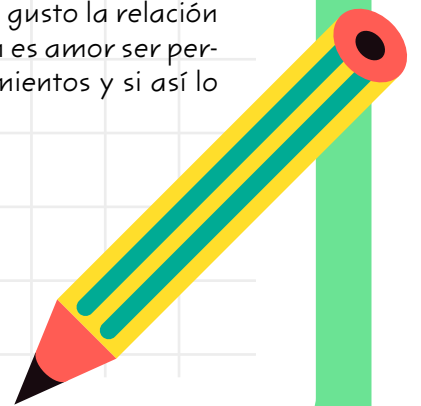
Podíamos tener rituales que nos daban tranquilidad, una buena compañía siempre da seguridad y confianza, pero nuestro cuerpo, con esmero y cariño, termina acostumbrándose continuamente a nuevas situaciones. No debemos relacionar el bienestar a las demás personas, sino a estar en paz con nosotras/os mismas/os. Las relaciones exigen el deseo y el consentimiento de ambas partes, el respeto a la decisión de ruptura es fundamental, debemos ser consecuentes y no forzar ni insistir cuando alguien nos deja claro que quiere dejar la relación.

9. **“La música me ayuda a desahogarme. Llora un rato y luego me quedo mejor”. DOLOR.**

Encontrar acciones que me ayuden en mi bienestar es sabiduría.

10. **“Todo lo que he vivido es una mentira, si tanto me ha querido no podría haberme hecho esto”. SUFRIMIENTO.**

Solemos crearnos expectativas futuras de cómo va a ser nuestra relación y si no se cumplen optar por elegir pensamientos dolorosos y dañinos para reinterpretar nuestra relación. Debemos vivir el momento presente, mientras ambas partes están a gusto la relación funcionará, cuando alguien deja de estarlo, también es amor ser personas honestas y consecuentes con nuestros sentimientos y si así lo deseamos dejarlo.



Propuesta Didáctica. ¿QUÉ ME SIRVE A MI PARA SENTIRME BIEN?



Una vez llevada a cabo la actividad anterior cada persona reflexionará sobre las aficiones, entretenimientos, actividades... que le hagan sentir bien. Para que en momentos de dolor les sea fácil reconocer en qué deben invertir sus energías y así tomar partido de forma activa en su bienestar.

Pediremos al alumnado que hagan un listado de diez cosas que les guste hacer.

Cuando hayan elaborado la lista podremos ponerlas en común, para así coger ideas y reflexionar si las personas somos muy distintas o es común encontrar bienestar en cosas parecidas.



Para concluir la actividad leeremos con el alumnado el artículo de Coral Herrera **“Puedes desenamorarte cuando quieras”**.





**DEDICADO
AL AMOR DE MI VIDA,
EL PROPIO**



AYUNTAMIENTO
DE LA CARLOTA

