

Mari Carmen Davó Blanes, Rosario Ferrer Cascales,
Natalia Albaladejo Blázquez, Vanesa Pérez-Martínez, Pammela Soares,
Miriam Sánchez, Trinidad Zafra, Belén Sanz-Barbero,
Carmen Vives-Cases

FILMÉMONOS PARA VERNOS EN UN NUEVO PRESENTE

**Programa de promoción de las relaciones equitativas
en el ámbito escolar**

Documento de actividades



PUBLICACIONS
UNIVERSITAT D'ALACANT

FILMÉMONOS PARA VERNOS EN UN NUEVO PRESENTE

Programa de promoción de las relaciones equitativas
en el ámbito escolar

Mari Carmen Davó Blanes, Rosario Ferrer Cascales,
Natalia Albaladejo Blázquez, Vanesa Pérez-Martínez, Pammela Soares,
Miriam Sánchez, Trinidad Zafra, Belén Sanz-Barbero,
Carmen Vives-Cases

FILMÉMONOS PARA VERNOS EN UN NUEVO PRESENTE

Programa de promoción de las relaciones equitativas
en el ámbito escolar

Documento de actividades



MINISTERIO
DE ECONOMÍA, INDUSTRIA
Y COMPETITIVIDAD



Instituto
de Salud
Carlos III



FONDO EUROPEO DE
DESARROLLO REGIONAL
Una manera de hacer Europa
FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro

Unión Europea



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

ciber isciiii

C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Agència
de Salut Pública

PUBLICACIONES DE LA UNIVERSITAT D'ALACANT

Revisión del programa

Lluís Forcadell-Díez, Olga Juárez, Francesca Sánchez-Martínez, Daniel G. Abiétar, María Rivero, María Salvador, Mar Bosch-Arís, Vanessa Puig-Barrachina, María José López, Glòria Pérez. Agència Salut Pública de Barcelona.

Asesoría en la adaptación

Centre d'estudis Africans i Interculturals
Associació Candela

Financiación

Proyecto multicéntrico de «Promoción de activos protectores de la violencia de género en la adolescencia y pre-adolescencia» (PI18/00590; PI18/00544) FINANCIADO POR Instituto de Salud Carlos III, como organismo intermedio del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y del Fondo Social Europeo (FSE). Adicionalmente, se cuenta con la ayuda del CIBER de Epidemiología y Salud Pública a través del Subprograma sobre Prevención de la Violencia de Género del Programa de Determinantes Sociales de la Salud.

Grupo de investigación de Violencia de Género y Salud Pública

Carmen Vives-Cases, Mari Carmen Davó Blanes, Rosario Ferrer Cascales, Natalia Albaladejo Blázquez, Vanesa Pérez-Martínez, Pammela Soares, Miriam Sánchez, Trinidad Zafra, Belén Sanz-Barbero, Olga Juárez, Lluís Forcadell-Díez, Francesca Sánchez-Martínez, Daniel G. Abiétar, María Rivero, María Salvador, Mar Bosch-Arís, Vanessa Puig-Barrachina, María José López, Glòria Pérez.

Cita recomendada para este documento

Mari Carmen Davó Blanes, Rosario Ferrer Cascales, Natalia Albaladejo Blázquez, Vanesa Pérez-Martínez, Pammela Soares, Miriam Sánchez, Trinidad Zafra, Belén Sanz-Barbero, Carmen Vives-Cases, por el grupo de investigación de Violencia de Género y Salud Pública «Filmemos juntos para vernos en un nuevo presente» programa de promoción de las relaciones equitativas en el ámbito escolar. Año 2019. Alicante: Universidad de Alicante, 2019.

Publicacions de la Universitat d'Alacant
03690 Sant Vicent del Raspeig
publicaciones@ua.es
<https://publicaciones.ua.es>
Teléfono: 965 903 480

© Mari Carmen Davó Blanes, Rosario Ferrer Cascales, Natalia Albaladejo Blázquez,
Vanesa Pérez-Martínez, Pammela Soares, Miriam Sánchez, Trinidad Zafra, Belén Sanz-Barbero,
Carmen Vives-Cases (Universidad de Alicante), 2022
© de esta edición: Universitat d'Alacant

ISBN: 978-84-1302-187-4
Depósito legal: A 458-2022

Composición: Marten Kwinkelenberg
Impresión y encuadernación: Limencoop


UNIÓN DE EDITORIALES
UNIVERSITARIAS ESPAÑOLAS
www.une.es

Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización nacional e internacional de sus publicaciones.

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Presentación	11
Introducción	13
Objetivos	17
Metodología	19
Aspectos que propone trabajar el programa	21
Intervención en el aula	23
Consideraciones previas	25
Sobre los contenidos del programa.....	26
Sobre diversidad, para crear un espacio inclusivo	28
Prevención de violencias durante las sesiones	31
Abordaje de las violencias.....	31
Protocolo de actuación ante violencias durante las sesiones.....	33
Calendario de trabajo	35
Sesión 1. Construyendo relaciones de pareja positivas	37
Contenidos: conceptos básicos: violencia, igualdad de género, sexismo, relaciones personales equitativas.....	37
Opción A.....	39
Opción B.....	41
Ficha 1: Ideamos conjuntamente	43
Ficha 2: Construyendo un lenguaje común positivo	44
Ideas clave.....	51

Sesión 2. Desmitificando la violencia de género.....	53
Contenidos: mitos y creencias en las relaciones de pareja.....	53
Opción A.....	55
Opción B.....	56
Ficha 3: ¿Esto es justo?	58
Ficha 4: Mitos o creencias.....	59
Ideas clave.....	60
Sesión 3. Desnaturalizando la violencia.....	61
Contenidos: resolución de conflictos, gestión emocional en las relaciones de pareja.....	61
Opción A.....	63
Opción B.....	64
Ficha 5: Resolución de problemas.....	67
Ideas clave.....	68
Sesión 4. Comunicando asertiva y empáticamente.....	69
Contenidos: Resolución de conflictos. Comunicación asertiva, empatía.....	69
Opción A.....	71
Opción B.....	72
Ficha 6: Comunicación con estilo (1).....	73
Ficha 7: Comunicación con estilo (2).....	75
Ficha 8: Las viñetas blancas.....	76
Ficha 9: <i>Tips</i> para llevar a cabo una comunicación asertiva.....	83
Ideas clave.....	84
Sesión 5. Pongámonos en valor.....	85
Contenidos: Activos personales: autoestima, empatía, comunicación asertiva.....	85
Opción A.....	87
Opción B.....	88
Ficha 10: ¡Sácate provecho!	90
Ideas clave.....	91
Sesión 6. Activos para resolver conflictos en las relaciones de pareja....	93
Contenidos: Recursos y activos y del entorno próximo.....	93
Ficha 11: Compartiendo activos.....	96
Ideas clave.....	97

Sesión 7. Imaginando un mundo de relaciones positivas	99
Contenidos: La videocápsula: elaboración del argumento	99
Opción A.....	101
Opción B.....	102
Ficha 12a: Trabajando en la historia.....	104
Ficha 12b: Finalizando la historia	105
Ficha 13: Escribiendo el guion.....	106
Ideas clave.....	107
Sesión 8. Creando un mundo de relaciones positivas	109
Contenidos	109
Opción A.....	111
Opción B.....	112
Biblografía	113

PRESENTACIÓN

El programa «Filmémonos para vernos en un nuevo presente» constituye una aportación a la promoción de las relaciones de pareja equitativas y saludables, y, en concreto, a la prevención de la violencia de género. El programa se basa en potenciar los activos personales y del entorno del alumnado y en los presentes en su entorno.

Este programa se enmarca dentro del modelo de «Desarrollo positivo de la juventud», centrado en el potencial que las personas, las familias y las comunidades tienen para mejorar la salud, el bienestar, y la promoción de actitudes de rechazo frente al sexismo y a la violencia en las relaciones de pareja.

El programa parte de la premisa de que la adolescencia y la juventud son un período crítico para la construcción de relaciones de pareja equitativas, de la misma manera que la infancia es una etapa clave para el desarrollo de competencias emocionales y habilidades personales. Por esta razón, la intervención temprana puede ser determinante en la calidad, la igualdad y el respeto mutuo en las relaciones de pareja futuras.

Este programa adopta metodologías características de la educación vivencial y trabaja desde la participación activa del alumnado, reservando para el profesorado y personas dinamizadoras un rol de acompañante en el proceso de aprendizaje. La intervención en el aula se orienta a facilitar que el alumnado pueda expresar su visión sobre las relaciones de pareja equitativas y saludables. El programa propone que el alumnado sea protagonista en la elaboración de un argumento o de una videocápsula que ponga el foco en aquello que caracteriza las relaciones de pareja saludables y equitativas entre jóvenes. El programa está diseñado como una herramienta de apoyo para profesionales del ámbito educativo, que pueden fácilmente integrar los conceptos y actividades que se proponen en el currículo educativo.

Esperamos que este manual sea una guía útil para educadoras, educadores y otros/as profesionales que trabajan en el ámbito de la promoción de las relaciones equitativas y, en concreto, la prevención de la violencia de género, especialmente en el entorno escolar.

Las autoras

INTRODUCCIÓN

La violencia de pareja incluye cualquier acto o manifestación de violencia física, psicológica, emocional o sexual hacia otro miembro de la relación¹. Este programa se centra en la violencia entre cualquier tipo de relación de pareja de adolescentes y jóvenes².

Entendemos pareja como aquella relación especial entre jóvenes que va más allá de la amistad (*novia, novio, rollo, amiga o amigo especial...*)³. Cerca del 30% de las y los adolescentes manifiesta haber sido víctima de violencia física por parte de su pareja y un 50% haber sufrido violencia psicológica en alguna ocasión⁴.

Aunque chicos y chicas presentan cifras similares de violencia leve infligida contra su pareja, los actos de violencia severa son cometidos hasta dos veces más por hombres que por mujeres⁴. Este fenómeno es altamente prevalente en el Estado español en adolescentes y jóvenes. Según un estudio realizado en estudiantes de 16 a 20 años, un 40% de los encuestados ha ejercido violencia física contra su pareja y un 90% ha manifestado violencia verbal contra su pareja en algún momento de la relación⁵. Estudios similares han encontrado cifras de violencia en la pareja igualmente significativas, con tasas del 46% para los actos de agresión física y del 62% para los actos de agresión psicológica⁶. Sin embargo, a pesar de la alta prevalencia de estas conductas, la mayoría de jóvenes manifiesta dificultades para reconocer que son víctimas de violencia en la relación debido a que frecuentemente atribuyen estas conductas a una expresión de afecto o una demostración de «amor romántico»⁷⁻⁸.

La violencia en las relaciones de pareja adolescentes está precedida por factores de riesgo que se inician al principio de la relación y se consolidan a lo largo del tiempo. Se ha destacado el papel que ejercen la ira, los celos, el control, los ataques verbales, las amenazas, las humillaciones o las actitudes hostiles como precursores de la violencia en la relación⁹⁻¹⁰. Las víctimas desarrollan un gran número de secuelas psicológicas y sociales a corto y largo plazo: pérdida de la autoestima y la confianza personal, sentimientos de culpa, miedo, sintomatología depresiva, bajo rendimiento académico y laboral y rechazo social¹¹. Los factores que más contribuyen a la violencia de pareja en adolescentes se



relacionan con características personales y sociales susceptibles de cambio como la inmadurez emocional, la falta de habilidades sociales, la intensidad de los sentimientos románticos, la influencia social o las creencias estereotipadas sobre los roles de género y los modelos sociales sexistas¹².

Para la gran mayoría de adolescentes víctimas de la violencia en las relaciones de pareja resulta muy difícil buscar ayuda profesional y con frecuencia tienden a mantener esta situación en secreto debido al desconocimiento de los recursos asistenciales y legales disponibles, así como por el temor a no tener credibilidad ante el sistema legal en caso de denuncia¹³. Cuando las y los adolescentes buscan ayuda y asesoramiento, fundamentalmente lo hacen en el grupo de iguales porque consideran que son quienes comprenden mejor el contexto social en el que ocurre la violencia^{12,14}. Desde esta perspectiva, se han desarrollado en la última década diferentes programas de intervención dirigidos a sensibilizar a adolescentes sobre las señales de alerta que ocurren en los inicios de una relación de pareja, así como a desmitificar los mitos, los roles y estereotipos de género, las consecuencias de la violencia y los recursos de ayuda comunitarios disponibles para víctimas y agresores de pareja¹².

Aunque estos aspectos han demostrado ser relevantes en la prevención de la violencia en las relaciones de pareja, recientemente se ha sugerido que el cambio conductual a largo plazo tanto en víctimas como agresores es poco probable si no se incluyen estrategias y se promueven activos personales que fomenten el desarrollo de habilidades sociales, la capacidad de empatía, la resolución de problemas o el manejo de conflictos y el uso de técnicas de negociación asertivas, como factores relevantes para modificar las conductas de riesgo que predisponen a la violencia en las relaciones de pareja¹⁵⁻¹⁶.

Desde esta perspectiva, el presente proyecto se enmarca dentro del modelo de «Desarrollo positivo de la juventud», centrado en el potencial (activos) que existe tanto en los propios individuos (como, por ejemplo, la autoestima, la asertividad, los estilos de comunicación o la capacidad de resolución de problemas sin hacer uso de la violencia), denominados activos internos, como en sus entornos próximos (familia, centro educativo y comunidad), identificados como activos externos, para fomentar una serie de competencias que les permita identificar y hacer frente a situaciones de violencia interpersonal, en general, y de pareja, en particular¹⁷⁻¹⁸. Hasta la fecha, no se ha realizado, en nuestro contexto, un estudio de evaluación de programas de promoción de activos promotores de las relaciones interpersonales y de pareja saludables en la adolescencia y juventud con el enfoque del desarrollo positivo de la juventud como el que se plantea en este proyecto. Sin embargo, los resultados obtenidos en los programas con este enfoque aplicados a violencia juvenil y acoso escolar resultan prometedores¹⁹. La participación y el uso de herramientas para el aprendizaje atractivas para las y los jóvenes, como el cine y el cortometraje, son también



característicos de los programas para trabajar activos de salud por su capacidad para motivar a las y los jóvenes para que adopten un papel más activo durante el desarrollo de las actividades²⁰. Este programa ofrece la oportunidad de utilizar argumentos o videocápsulas para aprender o trasladar lo aprendido utilizando un lenguaje artístico.

OBJETIVOS

Este programa está orientado a mejorar los conocimientos y habilidades del alumnado para plantearse relaciones de pareja más saludables y equitativas. Esto es, relaciones donde las propias competencias personales (activos internos) junto a los recursos de su entorno próximo (activos externos) contribuyen a identificar y resolver de forma positiva los posibles conflictos surgidos en la pareja.

El alumnado, al finalizar el programa, deberá ser capaz de:

- 1) Identificar y transformar situaciones y actitudes machistas, sexistas y tolerantes con la violencia de género u otras formas de violencia interpersonal por sexo, género, orientación sexual u otras situaciones.
- 2) Desmontar mitos y creencias irracionales respecto a las relaciones de pareja y la violencia de género.
- 3) Mejorar las habilidades para el manejo de problemas y conflictos para la comunicación interpersonal, la mediación y la negociación.
- 4) Defender los derechos propios y los de otras personas para prevenir o afrontar las situaciones difíciles en las relaciones de pareja, si se manifiestan.
- 5) Tomar consciencia del valor de los activos presentes en el entorno próximo en el desarrollo de relaciones de pareja más equitativas y saludables.
- 6) Emplear los factores promotores de las relaciones de pareja equitativas y saludables presentes en los entornos próximos en la creación de una videocápsula.

METODOLOGÍA

- ¿A quién se dirige? Este programa está dirigido a alumnado de **2.º y 3.º de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO)**. No obstante, puede adaptarse a otros cursos o contextos en función de las características del centro o grupo.
 - ¿Quién lo desarrolla? El **profesorado y otro personal del centro educativo**, como profesionales de psicopedagogía o de educación social. Desde la Universidad de Alicante se ofrece formación previa a quienes desarrollen el programa en el aula, así como apoyo y asesoramiento a lo largo de todo el curso escolar.
 - ¿Dónde se desarrolla? En el aula, y puede incluirse en **tutorías**, aunque es interesante trabajarlo en otras áreas curriculares, tales como Educación Visual y Plástica y Lengua y Literatura.
- ¿Cuál es su duración? Ocho sesiones, de una hora lectiva cada una.

ASPECTOS QUE PROPONE TRABAJAR EL PROGRAMA

El programa «Filmémonos para vernos en un nuevo presente» se centra en los conceptos asociados a relaciones de pareja equitativas y saludables. Además, se trabajan competencias personales sociales y emocionales (activos internos), promotoras de relaciones de pareja saludables y los factores y recursos del entorno próximo (activos externos) que facilitan su desarrollo.

Previamente al trabajo de dichas competencias, se requiere clarificar y construir un lenguaje común en torno a una serie de conceptos clave asociados con la violencia en las relaciones de pareja y en particular la violencia de género. La sesión 1 tiene el propósito de identificar situaciones y actitudes machistas, sexistas y tolerantes con diferentes formas de violencia interpersonal, de género y de pareja a partir del trabajo de los conceptos básicos: violencia, sexismo y relaciones equitativas.

El propósito que se persigue con las actividades de las sesiones 2 y 3 es reflexionar sobre los mitos o creencias sociales y culturales sobre la violencia en las relaciones de pareja, desmontando los mitos y creencias irracionales respecto a las relaciones de pareja basadas en el amor romántico y la agresividad en las relaciones de pareja²¹⁻²². Además, empiezan a trabajarse los activos internos, en concreto para la mejora de las habilidades sociales del alumnado con el fin de resolver las diferencias y los conflictos inherentes a las relaciones de pareja, a través de la reflexión, el control de la ira y la resolución de problemas²³⁻²⁸, con el fin de propiciar unas relaciones de pareja basadas en el respeto mutuo.

Las sesiones 4 y 5 profundizan en los activos internos, trabajando de manera explícita las habilidades sociales, la asertividad, la empatía y la autoestima como elementos clave de una relación de pareja equitativa y saludable²⁹⁻³⁰, dado que estas habilidades son esenciales para inhibir conductas agresivas en las relaciones de pareja.

Las actividades de la sesión 6 se dirigen a la identificación de activos personales y externos que resultan positivos para la resolución de conflictos y para la construcción de relaciones de pareja más equitativas y saludables³¹⁻³⁴.



De esta manera, se propone que el alumnado reflexione sobre cómo puede él mismo, la comunidad, el centro educativo y la familia contribuir al desarrollo de relaciones positivas.

Las sesiones 7 y 8 tienen el objetivo de emplear los factores promotores de relaciones de pareja equitativas y saludables presentes en los entornos próximos en la creación de un argumento o una videocápsula. De esta manera, el alumnado podrá aplicar los contenidos y habilidades trabajados en las sesiones anteriores, trasladándolos a su realidad y contexto diario.

El programa incluye en algunas sesiones dos opciones de actividades para dar la oportunidad al profesorado de elegir la que mejor se adapte a su contexto.

También ofrece dos opciones para consolidar lo aprendido al finalizar cada sesión. Una a través del debate y la reflexión, denominada «en clave debate», y otra, denominada «en clave de vídeo», donde se traslada lo aprendido a una ficha en la que se irá trabajando el argumento de una historia sobre una relación de pareja saludable que posteriormente servirá para elaborar una cápsula de vídeo.

INTERVENCIÓN EN EL AULA

	SESIÓN 1: Construyendo relaciones de pareja positivas	SESIÓN 2: Desmitificando la violencia de género	SESIÓN 3: Desnaturalizando la violencia	SESIÓN 4: Comunicando asertiva y empáticamente
Contenidos	Conceptos básicos: violencia, sexismo, relaciones equitativas.	Mitos y creencias en las relaciones de pareja.	Resolución de conflictos. Gestión emocional en las relaciones de pareja.	Resolución de conflictos. Comunicación asertiva, empatía.
Objetivo general	Identificar y transformar situaciones y actitudes machistas, sexistas y tolerantes con la violencia de género o la violencia en las relaciones entre jóvenes.	Desmontar mitos y creencias irracionales respecto a las relaciones de pareja y la violencia de género.	Mejorar las habilidades para el manejo de problemas y conflictos para la comunicación interpersonal, la mediación y la negociación.	Defender los derechos propios y los de otras personas para prevenir o afrontar las situaciones difíciles en las relaciones de pareja, si se manifiestan.
Actividades	<p>Opción A Mar y montaña. Escojo violencia.</p> <p>Opción B Ideamos conjuntamente. Construyendo un lenguaje común positivo.</p>	<p>Opción A ¿Esto es justo? Debate grupal.</p> <p>Opción B Mitos o creencias. Debate grupal.</p>	<p>Opción A Explosión de ira. Control de la ira.</p> <p>Opción B Explosión de ira. Resolución de problemas.</p>	<p>Opción A Estilo de comunicación asertivo. Debate grupal.</p> <p>Opción B Introducción a los estilos de comunicación asertivos. Las viñetas blancas.</p>



Filmémonos para vernos en un nuevo presente

	SESIÓN 5: Pongámonos en valor	SESIÓN 6: Activos positivos para resolver conflictos	SESIÓN 7: Imaginando un mundo de relaciones positivas	SESIÓN 8: Creando un mundo de relaciones positivas
Contenidos	Activos personales. Autoestima, empatía, comunicación asertiva.	Activos y recursos personales y del entorno próximo.	Opción A: El argumento. Opción B: El guion y la videocápsula.	Factores promotores de las relaciones de pareja equitativas y saludables presentes en los entornos próximos presentes en argumentos o videocápsulas
Objetivo general	Defender los derechos propios y los de otras personas para prevenir o afrontar las situaciones difíciles en las relaciones de pareja, si se manifiestan.	Tomar consciencia del valor de los activos presentes en uno mismo y en el entorno próximo en el desarrollo de relaciones de pareja más equitativas y saludables.	Emplear los factores promotores de las relaciones de pareja equitativas y saludables presentes en uno/a mismo/a y los entornos próximos en la creación de una videocápsula.	Identificar y compartir los factores promotores de las relaciones de pareja equitativas y saludables presentes en los entornos próximos plasmados en argumentos o videocápsulas.
Actividades	Opción A Redes positivas. Sácate provecho. Opción B Redes positivas. La técnica del sándwich.	Activos internos y externos. Compartiendo activos.	Opción A Trabajando en la historia. Opción B Finalizando la historia.	Escribiendo el guion. ¡Manos a la obra! Opción A Compartiendo argumentos. Opción B ¡Cine... ... fórum!

CONSIDERACIONES PREVIAS

Sobre participación, para crear un clima adecuado y seguro:

- Es importante la participación de todo el alumnado de manera equitativa, tanto desde el punto de vista del sexo o género (chicas, chicos y personas que se identifican fuera de estas dos categorías) como cultural y sexual. Para conseguirlo, el profesorado debe intentar adaptar los contenidos a la diversidad existente en el aula.
- El profesorado debe crear un clima de confianza y seguridad, en el cual todas las personas puedan sentirse cómodas y seguras para favorecer la participación. Resulta necesario que el profesorado adelante que no existe una forma única de ser, pensar y relacionarse y que, por lo tanto, deberemos evitar suposiciones y generalizaciones (todas las personas son heterosexuales, todas son católicas, todas son monógamas, todas conciben los roles de género de la misma forma, etc.)
- El profesorado debe entender que, en algunos casos, participar puede implicar exponerse al grupo, así que no debemos presionar a las personas que no participen. En lugar de eso, podemos utilizar estrategias para limitar el tiempo y el número de intervenciones de una misma persona, de manera que más voces puedan ocupar el espacio.
- Se aconseja acordar con el grupo un compromiso inicial en el que consten los puntos siguientes:
 - La confidencialidad de todas las opiniones expresadas en las sesiones.
 - La invitación a participar a todas las personas, pero respetando a aquellas que no quieran hacerlo.
- El hecho de que todas las personas participantes pueden expresarse libre y respetuosamente, y al mismo tiempo, respetar la diversidad de opiniones.
- Puede darse el caso que queden preguntas sin una respuesta concreta durante el desarrollo del programa (porque el profesorado no la tiene, porque requeriría de mucho tiempo de discusión o porque, sencillamente, no exista una respuesta concreta). En este caso, el profesorado deberá recoger la pregunta y retomarla en otro momento, con la información complementaria



o con el apoyo que necesite. Es importante recoger todas las inquietudes del alumnado y darles respuesta. Se puede habilitar un buzón de preguntas e inquietudes, de manera que el alumnado pueda expresarlas de manera anónima, sin exponerse a nivel personal.

- Las dinámicas que se proponen a lo largo del programa pueden aportar información complementaria muy útil para el equipo profesional para detectar determinadas situaciones en el aula, intereses y dudas y plantear otros espacios de debate o trabajo en las horas lectivas.
- Es muy recomendable cerrar la sesión con las ideas clave. Además, se aconseja empezar cada sesión recordando las ideas claves de la anterior.

Sobre los contenidos del programa

1. ¿Qué diferencia hay entre sexo y género?

El concepto de **sexo** engloba las características genéticas, hormonales, anatómicas... que se combinan formando un espectro amplio de expresiones corporales y fisiológicas (hombres, mujeres y personas intersexuales).

El **género**, por el contrario, refiere a las características conductuales y estéticas que la sociedad atribuye a las personas en función de su sexo. En nuestro contexto, el sistema de género establece que las hembras deben ser mujeres femeninas, que los machos deben ser hombres masculinos y que las personas intersexuales deben optar por identificarse con alguna de estas dos categorías. Al ser un constructo social, el sistema de género es algo que cambia de cultura a cultura y que varía a lo largo de la historia, transmitiéndose a través de diferentes ámbitos de la vida, como la familia, la educación formal, el arte o los medios de comunicación, entre otros.

Dentro del aula puede haber diferentes vivencias e identidades de género. Quizá no todo el alumnado se identifique en el binarismo mujer-femenina/hombre-masculino, o lo que estas categorías representan.

2. ¿Existen diferencias entre hombres y mujeres?

La diferencia sexual por sí sola no es razón de desigualdad. Hablamos de desigualdad para referirnos a situaciones de desventaja, subordinación, opresión o dominio en las relaciones entre sexos. En las **sociedades patriarcales** hay una jerarquía: los hombres tienen más acceso al poder, reconocimiento y oportunidades sociales que las mujeres en la mayoría de ámbitos de la vida.

El **sexismo** es el sistema que define a las personas según su sexo, jerarquizándolas y manteniendo normas de comportamiento que se corresponden con esta división. El sexismo asigna capacidades, valores, normas y roles diferentes a mujeres y a hombres, y valora más las asociadas a un determinado ideal masculino. Además, es un **sistema binario**: considera dos únicas posibilidades de



identidad y consecuentemente excluye a las personas que no encajan en estas categorías. El androcentrismo es una manera de ver la realidad que toma al hombre como referente: esto impacta en la organización social e invisibiliza a las mujeres.

Además, existe una idea compartida de que todas las personas son, por defecto, heterosexuales, y que esta preferencia sexual es más deseable que cualquier otra. Esto hace que exista aquí otra situación de desventaja.

3. ¿Qué es la violencia de género?

Una actitud o comportamiento violento es aquel que constituye una violación o privación en el ser de algo que le es esencial como persona: la integridad física, psicológica y moral, derechos, libertades... La violencia es un concepto único con múltiples manifestaciones, que a menudo están invisibilizadas o normalizadas. Vivimos en la cultura de la violencia, la tenemos interiorizada.

Es **violencia de género** toda aquella violencia que se basa y se justifica en el sistema de género. En este documento, partiremos de la definición de violencia de género aportada en Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, que en su artículo 1, la define como «todo acto de violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia, (...) que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada». Se trata de una definición también compartida en el contexto internacional, en el que Naciones Unidas entiende como violencia de género contra mujeres y niñas «todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada».

Los **micromachismos** son pequeños y cotidianos ejercicios de poder que permiten a los hombres hacer lo que quieren, pero impiden a las mujeres hacer lo mismo. Sutiles y reiterativos, están legitimados socialmente y pasan inadvertidos. Son ejemplos: el humor sexista, la cosificación del cuerpo de las mujeres y la división sexual del trabajo. La **misoginia** se refiere al odio, rechazo, aversión y desprecio de los hombres hacia las mujeres y, en general, hacia todo lo relacionado con lo femenino.



4. ¿Qué es la violencia en el entorno de la pareja?

Todo acto de violencia que ocurra entre las personas que forman una pareja o expareja. En la sociedad actual las relaciones amorosas y afectivas suelen construirse sobre el **mito del amor romántico y la idealización de la monogamia**, en el que se idealiza a la otra persona y se genera dependencia y posesión hacia su figura, priorizando la pareja frente cualquier otro tipo de vínculo afectivo (amistades, familia, etc.). Esto puede desembocar en **conductas de abuso** sobre la otra persona que se viven como algo normal y justificado de la relación de pareja (por ejemplo, querer saber con quién habla la otra persona o decidir con qué se viste). Según el sistema de género, se naturaliza erróneamente la tendencia de los hombres a ejercer violencia, justificándolos, y se culpabiliza a las mujeres de la violencia que han vivido.

5. ¿Qué diferencia el machismo del feminismo?

El **machismo** es aquella conducta o actitud que desvalora lo femenino como consecuencia de una distribución desigual del poder. Se caracteriza por el énfasis en la virilidad, la fuerza y el desinterés por los asuntos domésticos, emocionales y de cuidados. El machismo es un problema que genera malestar no solo en las mujeres, sino también en los hombres. El machismo puede llevar a conductas de riesgo, como la violencia en las relaciones interpersonales o el consumo de alcohol; pero también arremete contra muchos hombres que no muestran una masculinidad asociada a los valores de virilidad o fuerza mencionados.

El **feminismo** es un movimiento social, político, filosófico y cultural que reivindica los derechos y libertades de las mujeres en equidad de condiciones que los hombres. Es decir, el feminismo busca que todas las personas tengan acceso y control equitativo de los recursos sociales, económicos y políticos.

6. Activos para el desarrollo adolescente positivo

Los **recursos o activos para el desarrollo** son aquellos recursos personales, familiares, escolares o comunitarios que proporcionan el apoyo y las experiencias necesarias para promover un desarrollo positivo durante la adolescencia. Los activos o recursos personales se refieren a las características psicológicas o comportamentales del/la adolescente y se consideran internos, y las características de las familias, escuela y la comunidad en la que vive el/la adolescente, se consideran activos o recursos externos³².

Sobre diversidad, para crear un espacio inclusivo

Es importante que el profesorado tenga presentes los siguientes ejes de diversidad, con el objetivo de crear espacios inclusivos y seguros:



- **Orientación sexual/afectiva.** No todo el alumnado del aula será heterosexual, y es posible que no todas las personas del grupo sientan atracción sexual o afectiva hacia otras personas.
- **Exclusividad sexual/afectiva.** No todo el alumnado establecerá vínculos sexuales o afectivos monógamos. Una misma persona puede estar manteniendo al mismo tiempo diferentes relaciones íntimas consensuadas, ya sean de carácter sexoafectivo, solo amoroso o solo sexual. La violencia de pareja puede darse en cualquiera de estas situaciones y es fundamental visibilizarlas.
- Aunque no todas las personas desean mantener relaciones de pareja, es importante subrayar que los contenidos de este programa les podrán ser útiles para ayudar y aconsejar a personas cercanas que mantengan este tipo de relación.
- **Apertura respecto a la temática.** No todo el alumnado estará igualmente predispuesto a hablar de manera abierta sobre los temas abordados en el programa. Se tendrán que respetar todos los puntos de vista y no presionar para que una persona participe si manifiesta no querer hacerlo.
- **Comodidad en el debate mixto.** No todo el alumnado se sentirá cómodo debatiendo y realizando las actividades propuestas con personas de otro sexo o género. El profesorado deberá tener esto en cuenta y proponer realizar algunas actividades en grupos no mixtos si detecta incomodidades.

PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS DURANTE LAS SESIONES

«Filmémonos para vernos en un nuevo presente» es un programa dirigido a la promoción de las relaciones de pareja equitativas entre jóvenes, siendo uno de sus pilares la prevención de las violencias. Por ello, es muy recomendable, antes del inicio de la intervención educativa, trabajar el siguiente protocolo de actuación con el grupo-clase.

Para poder aplicar el protocolo durante las sesiones debe haber un acuerdo previo, un consenso entre todo el alumnado y el profesorado, donde todas las personas se posicionen a favor de aplicar este protocolo si se detecta una situación de violencia.

Por esta razón, se recomienda que antes de comenzar con la sesión 1 del programa, se realice una presentación del mismo en la que además se explique el protocolo de actuación, así como las normas de participación en las sesiones.

Abordaje de las violencias

1. ¿Qué consideramos violencia?

Es violencia toda actitud o comportamiento que constituya una violación o privación de la integridad física, psicológica y moral, derechos, libertades... La violencia es un concepto único con múltiples manifestaciones, que pueden ser visibles (chantajes, humillaciones, burlas, gritos y agresiones físicas, psicológicas y sexuales) o invisibles (menospreciar una opinión, humor sexista, racista o basado en cualquier otra forma de menosprecio y discriminación, no dar la palabra a una persona, abusos).

2. Detección de violencias

Actuaremos inmediatamente ante la demanda explícita de la persona que recibe la violencia, especialmente si ha influido su identidad o expresión de género, orientación sexual, origen, diversidad funcional (física, cognitiva, sensorial),



edad, etc. Es prioritario el abordaje de la situación más que la finalización de la actividad en curso.

Actuaremos siempre ante la demanda explícita de una persona del entorno de la persona que recibe la violencia, pero se valorará cuándo realizar la actuación.

Tanto si la violencia ha sido detectada por el profesorado como por el alumnado, la primera actuación se realizará con la persona que recibe la violencia. A veces, las personas que viven las violencias no saben identificarlas y se debe hacer un acompañamiento que ponga en valor lo que las personas sienten.

3. Actuación con la persona que recibe la violencia

No se cuestionará a la persona que ha recibido la violencia. Empatizaremos con ella e intentaremos entender su vivencia para determinar la actuación y nunca se restará importancia a los hechos. Se garantizará la escucha activa.

Valoraremos la seguridad de la persona que ha recibido la violencia y pondremos el foco en la protección de esta persona. Nos responsabilizaremos colectivamente de darle apoyo con los instrumentos que tengamos al alcance.

En ningún caso se actuará con la persona que ejerce la violencia sin consensuarlo con la persona agredida.

4. Actuación con la persona que ejerce la violencia

La actuación con la persona que ejerce la violencia tendrá una finalidad reflexiva y constructiva. Se realizará de manera pedagógica para generar cambios más allá de los hechos sucedidos. Se garantizará la escucha activa, intentando empatizar con las razones por las cuales ha ejercido la violencia, evitando categorizaciones (*lo hace para llamar la atención...*), pero sin victimizar a la persona que ha ejercido la violencia.

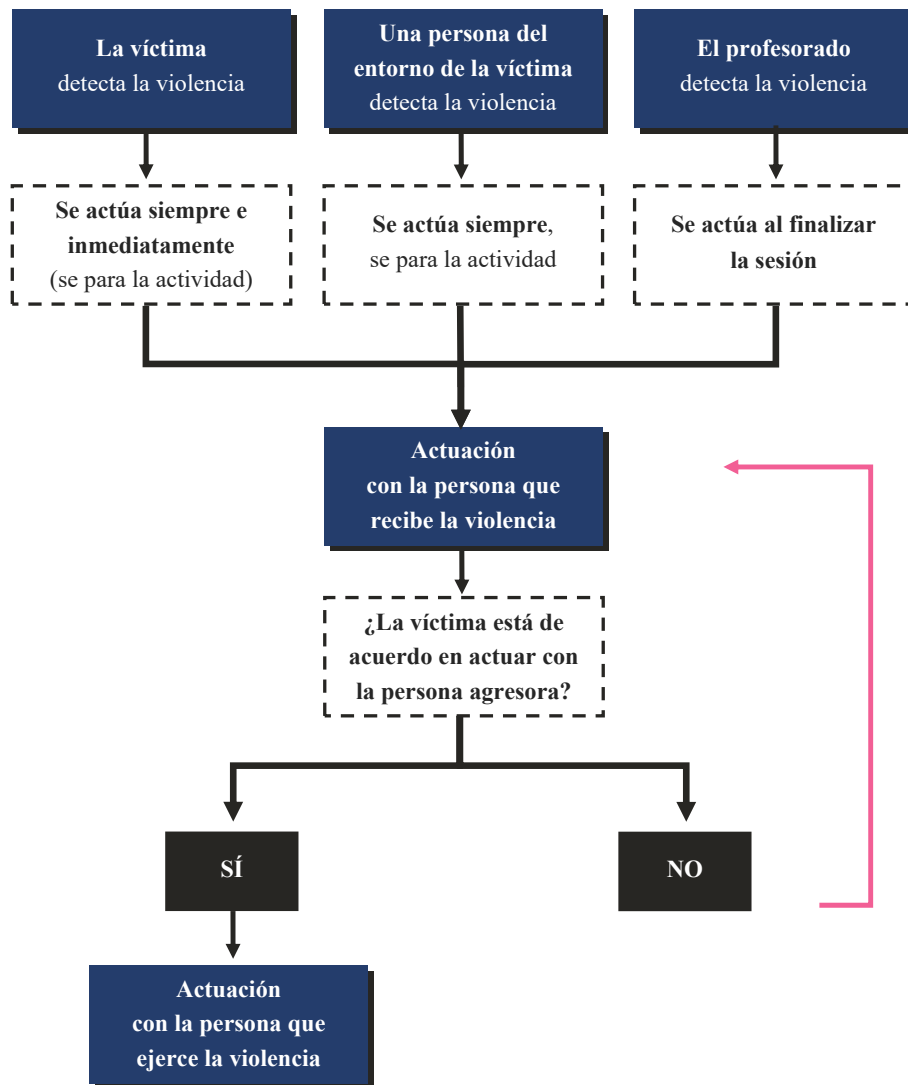
Se intentará que la persona que ha ejercido la violencia entienda cómo se ha sentido la persona agredida y se animará a realizar un cambio de actitud. Jamás se forzarán unas disculpas, y se deben respetar los ritmos de la persona que ha recibido la violencia si esta no quisiera perdonar inmediatamente a la persona que la ha ejercido.

Ante la reiteración de las violencias o una situación que no se soluciona, se iniciará un proceso de mediación externa. En función de la gravedad del caso, se transmitirá el caso a la Dirección o se llevarán a cabo otras medidas (exclusión de las sesiones, etc.).

Si las violencias detectadas no son dirigidas contra una persona en concreto, sino que son actitudes que dificultan las sesiones (humor sexista, por ejemplo), el profesorado valorará la actuación, en función del contexto.



Protocolo de actuación ante violencias durante las sesiones



CALENDARIO DE TRABAJO

Con el objetivo de que el programa pueda aplicarse en su totalidad, recomendamos realizar la planificación de las diferentes sesiones que se realizarán y las fechas concretas en que se llevarán a la práctica.

A excepción de la sesión 6, el programa ofrece dos opciones entre las que escoger (Opción A y Opción B). Dichas opciones suponen dos propuestas educativas que responden a los mismos objetivos. Se recomienda seleccionar la opción que metodológicamente se adapte más al contexto en el que se realiza el programa.

NOMBRE DE LA SESIÓN	OPCIÓN ESCOGIDA	FECHA ELEGIDA
SESIÓN 1: Construyendo relaciones de pareja positivas	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	
SESIÓN 2: Desmitificando la violencia de género	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	
SESIÓN 3: Desnaturalizando la violencia	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	
SESIÓN 4: Comunicando asertiva y empáticamente	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	
SESIÓN 5: Pongámonos en valor	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	
SESIÓN 6: Activos positivos para resolver conflictos		
SESIÓN 7: Imaginando un mundo de relaciones positivas	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	
SESIÓN 8: Creando un mundo de relaciones positivas	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B	

A continuación, se presenta información sobre los contenidos que se trabajan en cada una de las sesiones.

Sesión 1

Construyendo relaciones de pareja positivas

Resumen de la actividad

Opción A: Dinámica grupal activa, debate en pequeño grupo, debate con el grupo-clase.

Opción B: *Brainstorming* en pequeños grupos, debate en pequeño grupo, debate con el grupo-clase.

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos

Conceptos básicos: violencia, igualdad de género, sexismo, relaciones personales equitativas.

Objetivo

Identificar y transformar situaciones y actitudes machistas, sexistas y tolerantes con la violencia de género o la violencia en las relaciones entre jóvenes.

Objetivos específicos

Identificar situaciones de conflicto en la pareja derivadas de estereotipos y relaciones de poder.

- Identificar competencias personales que contribuyen a revertir dichas situaciones.
- Diseñar una comunicación positiva y resolutive de conflictos en las relaciones de pareja.
- Tomar conciencia de la importancia de la comunicación en las relaciones personales.

Contenidos teóricos

Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (págs. 35-38).

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



OPCIÓN A

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad	5 minutos	
2. Mar y montaña. El alumnado se dispone de pie en una línea recta imaginaria que atraviesa el centro del aula. El profesorado leerá afirmaciones, ante las cuales el alumnado reaccionará desplazándose hacia la derecha si está de acuerdo y hacia la izquierda si está en contra de lo enunciado. Después de cada afirmación, se cederá un espacio de debate al alumnado para que pueda manifestar sus opiniones y justificar su colocación en el espacio.	20 minutos	
3. Escojo violencia		
3.1. Reflexión en tríos. El alumnado se dispone en tríos. Un tercio de los tríos deberá consensuar una definición para «violencia de género», otro tercio deberá realizar la misma tarea con «violencia sexista» y el tercio restante lo hará con «violencia de pareja». Las definiciones deberán incluir qué es, por qué se da y quién la ejerce.	10 minutos	
3.2. Debate con todo el grupo-clase. Cada grupo leerá su definición de violencia y seguidamente se debatirá en gran grupo para consensuar una definición de violencia de género.	10 minutos	
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	

Orientaciones didácticas

Durante la actividad Mar y montaña...

- Dejar que los debates fluyan. Es preferible que el grupo disponga de tiempo para profundizar en las cuestiones que generen más interés que trabajar todos los enunciados propuestos.
- Evitar las dinámicas *ping-pong*, debates en los cuales solamente intervienen dos o tres integrantes del grupo. Esto puede conseguirse verbalizando que se priorizará que pueda participar todo el mundo.
- Las afirmaciones que se proponen pueden ser adaptadas al grupo según el criterio del profesorado.
- Evitar la neutralidad, en la medida de lo posible. Dado que el objetivo de esta actividad es la generación de posicionamientos y debates, se aconseja



que el alumnado adopte posiciones de «a favor» y «en contra», evitando las posiciones neutrales intermedias.

Afirmaciones propuestas para la actividad Mar y montaña:

- Las chicas que son agredidas sexualmente van provocando.
- Los celos son una muestra de amor.
- Hay tantos hombres agredidos por mujeres como mujeres maltratadas por hombres.
- Las chicas deben seducir, pero los chicos tienen que llevar la iniciativa.
- Las chicas piensan más en el amor y los chicos en el sexo.
- Para la sociedad, los chicos que ligan mucho son unos campeones y las chicas que ligan mucho, unas guarras.
- Si alguien te quiere, te hará sufrir.
- Cuando una chica dice «no», quiere decir «quizás».
- Los hombres que maltratan a las mujeres son violentos por naturaleza o tienen problemas de salud mental.
- Hay unas culturas más machistas que otras.

Rol de moderación

Durante la puesta en común y posterior debate es posible que surjan situaciones que generen conflicto o controversia. El rol del profesorado deberá ser de moderación, guiando el debate hacia posiciones, soluciones u opciones positivas. Al final, destacará las opciones más favorables para la resolución del conflicto.

Observar y cuidar quién ocupa más espacio

Durante la moderación se anima al profesorado a tener en cuenta que la diversidad cultural y religiosa, de géneros y sexual, el eje de clase, el sesgo lingüístico y otras presentes en el grupo actúan y operan entre las personas a la hora de debatir. Esto influye, por ejemplo, en quién percibe más legitimidad o siente más confianza para opinar. Invitamos al profesorado a poner especial atención en que el debate no sea dominado por las personas con más liderazgo en el grupo.

Evitar naturalizar las violencias machistas

El profesorado puede generar debate para reforzar la idea de que no pueden naturalizarse las situaciones conflictivas de pareja a las que a veces están acostumbrados y ofrecer la posibilidad de transformarlas en positivo haciendo uso de sus propias competencias.



OPCIÓN B

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad	5 minutos	
2. Ideamos conjuntamente (<i>Brainstorming</i>). Mediante una lluvia de ideas, en grupos de 5-6 personas, el alumnado deberá identificar escenarios que puedan generar situaciones de violencia de género y conflicto en la pareja, y las distintas opciones existentes para poder mejorar la relación y que generen relaciones más equitativas y saludables.	15 minutos	Ficha 1 (pág. 43)
3. Construyendo un lenguaje común positivo		
3.1. Reflexión en pequeños grupos. Se distribuye a cada pequeño grupo una ficha con viñetas que representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto de pareja. El grupo deberá leer la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje, etc.).	10 minutos	Ficha 2 (págs. 44-50)
3.2. Debate con todo el grupo-clase. Cada grupo leerá la viñeta que tenía y expresará el tipo de situación que representa la viñeta. Seguidamente se debatirá en gran grupo para consensuar una definición de violencia de género.	15 minutos	
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	

Orientaciones didácticas

Rol de moderación

Durante la puesta en común y posterior debate es posible que surjan situaciones que generen conflicto o controversia. El rol del profesorado deberá ser de moderación, guiando el debate hacia posiciones, soluciones u opciones positivas. Al final, destacará las opciones más favorables para la resolución del conflicto.

Observar y cuidar quién ocupa más espacio

Durante la moderación se anima al profesorado a tener en cuenta que la diversidad cultural y religiosa, de géneros y sexual, el eje de clase, el sesgo lingüístico y otras presentes en el grupo actúan y operan entre las personas a la hora de debatir. Esto influye, por ejemplo, en quién percibe más legitimidad o siente más confianza para opinar. Invitamos al profesorado a poner especial atención en que el debate no sea dominado por las personas con más liderazgo en el grupo.



Evitar naturalizar las violencias machistas

El profesorado puede generar debate para reforzar la idea de que no pueden naturalizarse las situaciones conflictivas de pareja a las que a veces están acostumbrados y ofrecer la posibilidad de transformarlas en positivo haciendo uso de sus propias competencias.

Llamar la atención sobre los activos del entorno próximo

Durante el debate, el profesorado podrá llamar la atención del alumnado sobre las competencias personales y activos de su entorno próximo que han nombrado de forma inconsciente para que empiecen a distinguirlas.

Evitar las dicotomías contrapuestas chicas/chicos

Durante el debate, el profesorado deberá evitar las posturas categóricas contrapuestas de chicas/chicos tales como «todos los hombres son iguales», «es que las chicas son así». Se debe hacer una aproximación al tema sin plantear dos categorías cerradas y antagonistas.



Ideamos conjuntamente

Hay situaciones que pueden generar conflicto en la pareja. En pequeños grupos, identificar algunas de estas situaciones y proponer soluciones para evitar conflictos de manera que se generen modelos de relaciones saludables.

Situaciones que pueden generar conflicto en la pareja	
Opciones para mejorar la relación de pareja y que den lugar a situaciones de pareja saludables	

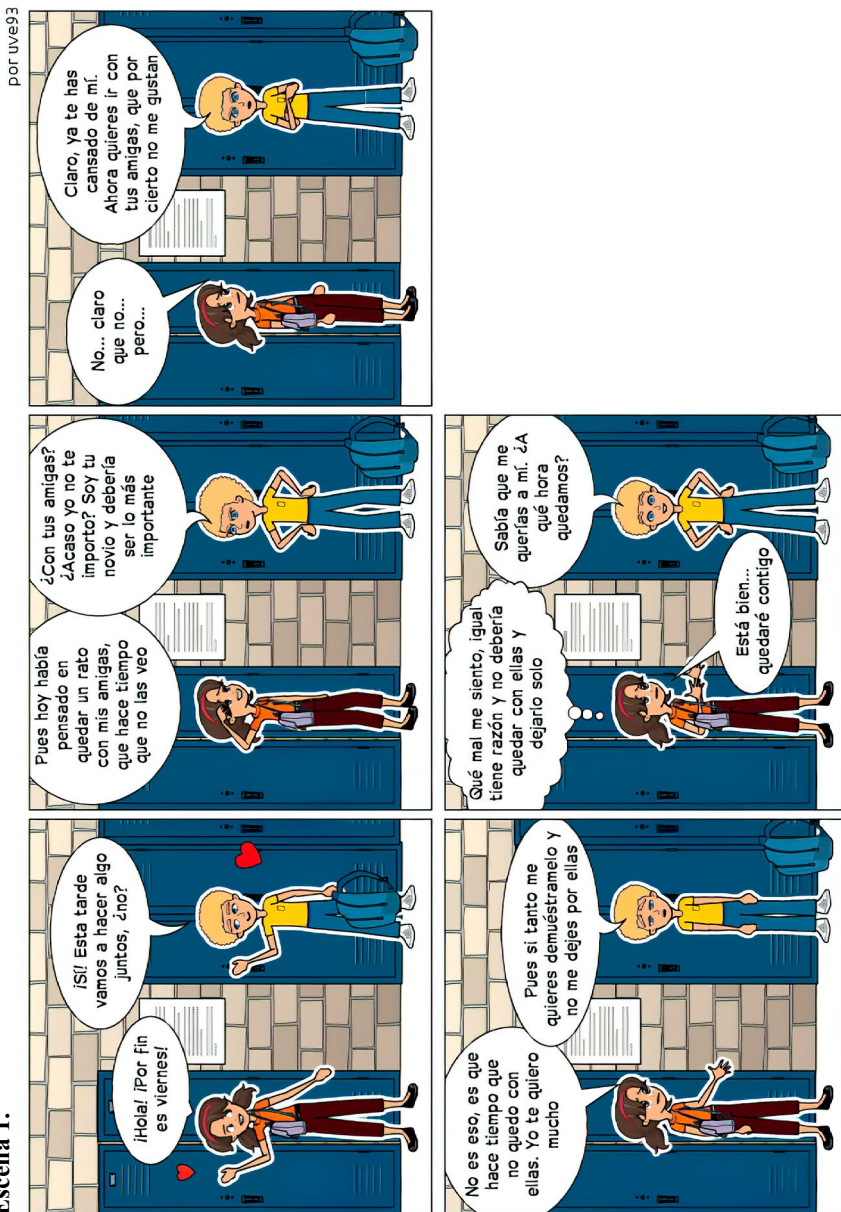


Ficha 2

Construyendo un lenguaje común positivo

En las siguientes viñetas se representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja. En pequeños grupos, leed la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje emocional, etc.).

Escena 1.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Construyendo un lenguaje común positivo

En las siguientes viñetas se representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja. En pequeños grupos, leed la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje emocional, etc.).

Escena 2.

¡Hola!
¡Cuánto tiempo!

¡Hola! ¡Qué sorpresa!
¿Cómo te va?

¡Tenemos que ponernos al día!
Ahora me tengo que ir que llego tarde

De acuerdo, nos vemos

¡Quién era esa?

...No...

No me lo habías contado, ¿que tienes algo con ella?

Una antigua compañera de trabajo

Sin mí no eres nada.
Me voy

Lo siento, no lo volveré a hacer.
¡No te vayas!

¡Te he dicho siempre que no me mientas!

¡Para! ¿Qué haces? no te miento

por uve93

The comic strip is divided into two columns of five panels each. In the first column, a woman in a blue shirt and red pants greets a man in a green shirt and red pants. She says, '¡Hola! ¡Cuánto tiempo!' and '¡Hola! ¡Qué sorpresa! ¿Cómo te va?'. He replies, 'De acuerdo, nos vemos'. She then says, '¡Tenemos que ponernos al día! Ahora me tengo que ir que llego tarde'. In the second column, the woman asks, '¡Quién era esa?'. He replies, '...No...'. She asks, 'No me lo habías contado, ¿que tienes algo con ella?'. He says, 'Una antigua compañera de trabajo'. In the third column, the woman says, 'Sin mí no eres nada. Me voy'. He replies, 'Lo siento, no lo volveré a hacer. ¡No te vayas!'. In the fourth column, the woman says, '¡Te he dicho siempre que no me mientas!'. He replies, '¡Para! ¿Qué haces? no te miento'.

Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

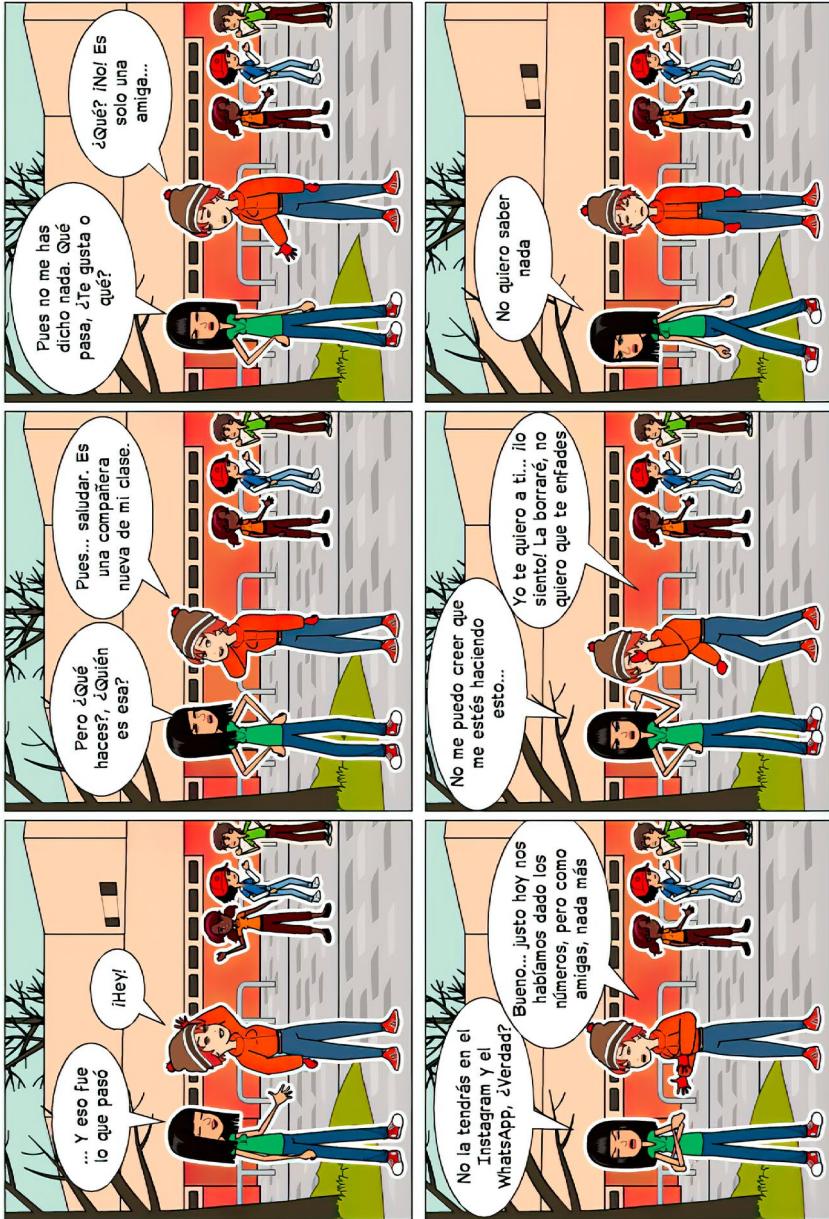


Ficha 2

Construyendo un lenguaje común positivo

En las siguientes viñetas se representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja. En pequeños grupos, leed la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje emocional, etc.).

Escena 3.



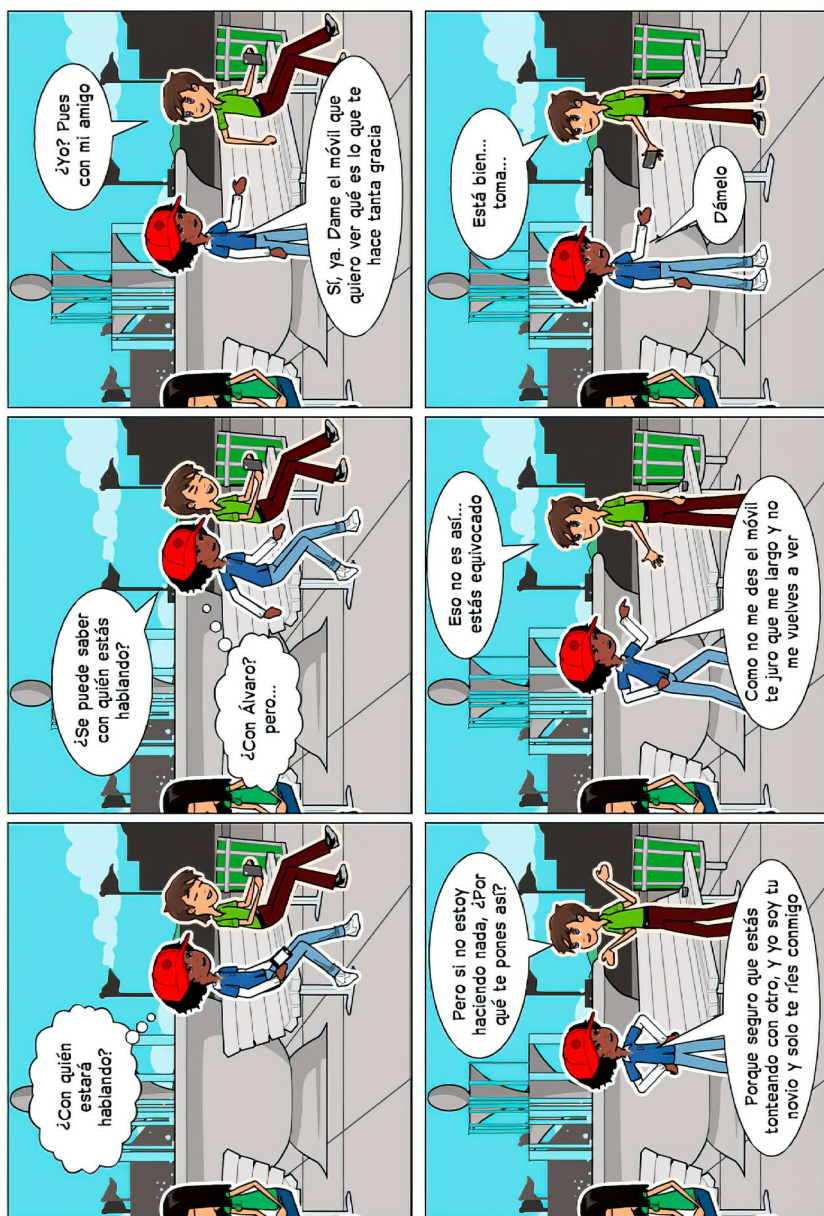
Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Construyendo un lenguaje común positivo

En las siguientes viñetas se representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja. En pequeños grupos, leed la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje emocional, etc.).

Escena 4.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

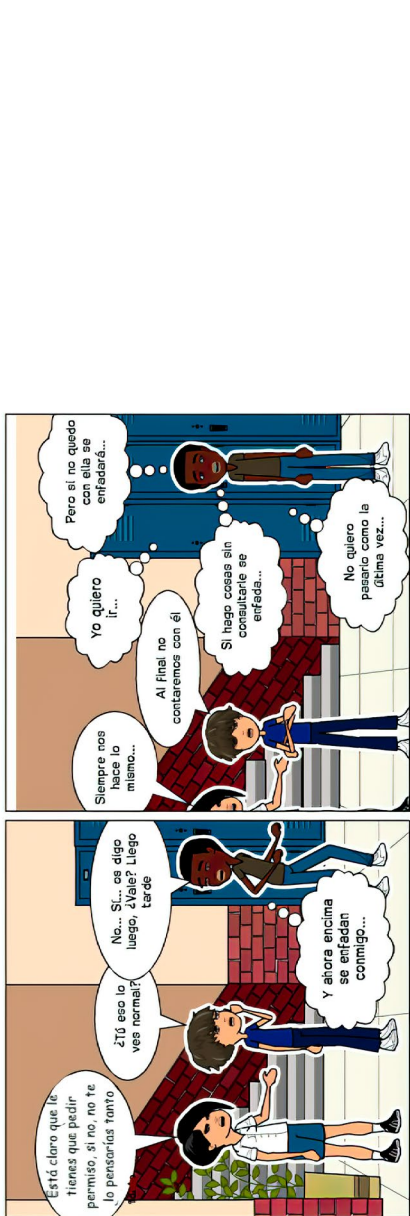
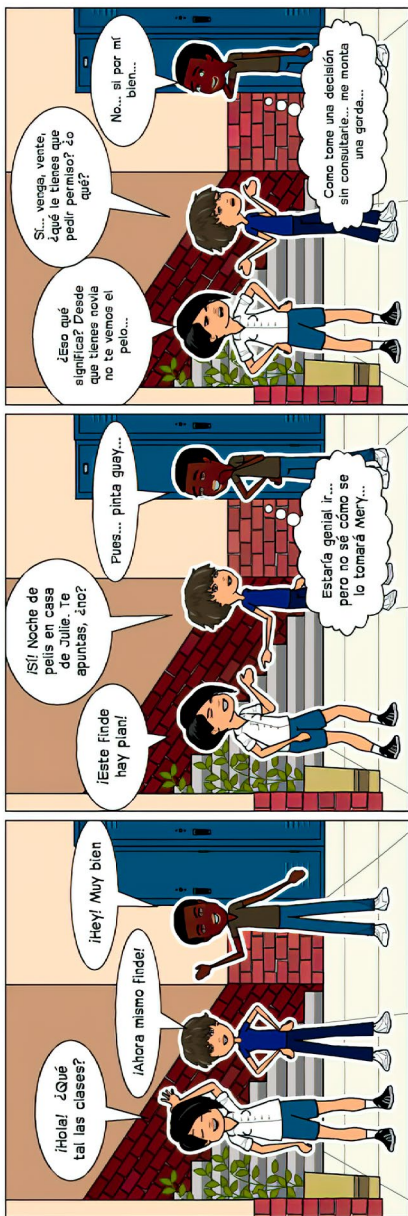


Ficha 2

Construyendo un lenguaje común positivo

En las siguientes viñetas se representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja. En pequeños grupos, leed la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje emocional, etc.).

Escena 7.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Construyendo un lenguaje común positivo

En las siguientes viñetas se representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja. En pequeños grupos, leed la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje emocional, etc.).

por uve93

Escena 8.

Panel 1 (Top Left): A man in a red cap and blue jacket asks, "¿Con qué amigas crees que es hora de irte a casa ya?"

Panel 2 (Top Middle): A woman in a green top and blue pants asks, "¿Qué? ¿Por qué?". Another woman in a blue top and red pants asks, "¿Qué? ¿Por qué?". A third woman in an orange top and red pants says, "No me encuentro bien...".

Panel 3 (Top Right): The woman in the orange top says, "Me gustaría decirles lo que está pasando...".

Panel 4 (Middle Left): The woman in the orange top says, "¡Hola! Estoy con mis amigas en un pub, ¿Qué tal?".

Panel 5 (Middle Middle): The man says, "No me gusta ese rollo que llevas". He adds, "Has hablado con algún tío ya. ¿A que sí?".

Panel 6 (Middle Right): The man says, "Vete ya a casa y mañana hablamos". He adds, "Tus amigas no me gustan".

Panel 7 (Bottom Left): The man says, "Hola Nuria, ¿Dónde estás?".

Panel 8 (Bottom Middle): The woman in the orange top says, "Pere... si te lo dije, con Sandra y Eli. Me lo estoy pasando bien y aún es pronto".

Panel 9 (Bottom Right): The man says, "¿No te da vergüenza hacerme esto?".

Panel 10 (Bottom Far Right): The man asks, "¿Qué te has puesto?".

Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Ficha 2

Construyendo un lenguaje común positivo

En las siguientes viñetas se representan distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja. En pequeños grupos, leed la viñeta e identificar el tipo de situación que representa (celos, sexismo, chantaje emocional, etc.)

por uve93

Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Ideas clave

- Existen estereotipos y falsas creencias que están normalizadas en la sociedad actual sobre las relaciones interpersonales.
- Es importante tener una actitud crítica ante estas creencias.
- En nuestro entorno se dan situaciones y actitudes que pueden resultar en violencias machistas, sexistas y tolerantes con la violencia de género.
- Es importante reconocer estas situaciones para poder resolverlas con ciertas competencias personales.
- La violencia en la pareja es todo acto de violencia (física, sexual, psicológica) que ocurra entre las personas que forman una pareja o expareja, muy mayoritariamente infligida por hombres contra mujeres.

EN CLAVE DEBATE

El profesorado puede plantear un debate final con el objetivo de que el alumnado consolide las ideas clave. Se propone empezar dicho debate a partir de la pregunta: ¿por qué pensáis que en nuestra sociedad muchas veces no reconocemos la violencia de género a no ser que sea muy explícita?

EN CLAVE DE VÍDEO

El alumnado puede consolidar las ideas clave a través del trabajo en la videocápsula. En la sesión 1 se propone que el grupo-clase se organice en grupos de 5-6 personas, que se mantendrán durante todo el programa en las actividades relacionadas con la elaboración de la videocápsula.

Una vez organizados los grupos, estos deberán escoger el tipo de violencia de pareja que les gustaría visibilizar en su videocápsula (violencia psicológica, estereotipos, violencia sexual, etc.). Reflejar la propuesta en el apartado correspondiente de la ficha 12b.

Sesión 2

Desmitificando la violencia de género

Resumen de la actividad

Opción A. Debate en pequeño grupo, debate con el grupo-clase.

Opción B. Visionado de videocápsula, trabajo en pequeño grupo, puesta en común.

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos

Mitos y creencias en las relaciones de pareja.

Objetivo

Desmontar mitos y creencias irracionales respecto a las relaciones de pareja y la violencia de género.

Objetivos específicos

- Desmitificar las falsas creencias y mitos sociales y culturales que refuerzan el sexismo y la violencia de género.
- Relacionar la violencia de género más allá de las agresiones físicas, identificando las violencias sutiles e invisibles y las violencias psicológicas y sexuales.
- Desarrollar habilidades y actitudes favorables a las relaciones igualitarias y la resolución de situaciones problemáticas (comunicación interpersonal, mediación y negociación).

Contenidos teóricos

Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (págs. 39-42).

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



OPCIÓN A

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.</p>	5 minutos	Documento teórico (págs. 39-42)
<p>2. ¿Esto es justo? El profesorado explicará que nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y en nuestro comportamiento, con la secuencia siguiente:</p> <p><i>Pensamiento → Emoción → Comportamiento</i></p> <p>A continuación, el alumnado, en grupos de 5-6 personas, deberá leer los comportamientos de la Ficha 3 y debatir sobre si son actitudes adecuadas o violentas en el contexto de una relación de pareja. Las situaciones pueden dividirse entre los pequeños grupos.</p> <p>Finalmente, el alumnado deberá identificar las emociones y pensamientos irracionales (mitos) subyacentes a los comportamientos trabajados.</p>	5 minutos	
<p>3. Debate grupal. El profesorado repasará que hay mitos y creencias irracionales que debemos substituir por pensamientos racionales. A continuación, se listarán en la pizarra los mitos y creencias que se han identificado en la actividad anterior y se debatirá en gran grupo sobre cómo desmitificar estos comportamientos.</p>	10 minutos	Ficha 3 (págs. 57-58)
<p>4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.</p>	10 minutos	



OPCIÓN B

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.	5 minutos	Documento teórico (págs. 39-42)
2. Mitos o creencias		
2.1. Explicación. El profesorado explicará que nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y en nuestro comportamiento, con la secuencia siguiente: <i>Pensamiento → Emoción → Comportamiento</i>	5 minutos	
2.2. Videocápsula. Se visionará la videocápsula titulada «Cuenta conmigo mamá», del bloque de promoviendo el papel de la familia.	5 minutos	
2.3. ¿Mitos o creencias? El alumnado rellenará, en grupos de 5-6 personas, el cuadro que aparece en la Ficha 4. Deberá reflexionar sobre las creencias irracionales que aparecen en la videocápsula y la manera en que se pueden desmitificar.	15 minutos	Ficha 4 (pág. 59)
3. Debate grupal. Se realizará una puesta en común de los mitos y creencias irracionales identificadas y los mitos y creencias racionales que han acordado los grupos. Se puede ir anotando en la pizarra en dos columnas. Posteriormente se puede abrir un turno de palabra.	15 minutos	
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	

Orientaciones didácticas

¿Mitos o creencias?

Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y comportamientos. El pensamiento tiene el papel protagonista en todas las situaciones, y es importante conocer los tipos de pensamiento que existen para poder identificarlos y cambiarlos si estos son erróneos, de manera que no nos generen sentimientos negativos que nos puedan hacer actuar de una forma inadecuada. En muchas ocasiones, ante una determinada situación, generamos pensamientos automáticos. Es decir, pensamientos que nos vienen sin pensarlos previamente y en ocasiones pueden deberse a creencias irracionales. Por eso, es necesario pararse un instante y tomar consciencia de nuestros pensamientos automáticos y saber cómo substituirlos por otros racionales.



¿Esto es justo?

En grupos de 5-6 personas, debatid sobre las siguientes situaciones, determinando si son adecuadas o violentas en el contexto de una relación de pareja y explicando por qué habéis llegado a esta conclusión.

Tu pareja te dice que sería capaz de «cualquier cosa» si la dejases.

Habéis acordado que tu pareja te tendrá una sorpresa y por lo tanto no te dice dónde te lleva.

Tu pareja prefiere que quedéis siempre a solas porque no le caen bien tus amistades.

Tu pareja hace bromas sobre ti en público que te hacen avergonzar.

Tu pareja quiere saber con quién hablas con el móvil y te pide la contraseña del Insta.

Tu pareja se interesa por cómo les va a tus amistades.

Con tu pareja comentáis vuestros *crushes* del metro.

Tu pareja quiere saber qué llevas puesto cuando sales de fiesta con tus amistades.

Tu pareja a menudo critica tu manera de pensar o tus opiniones.

Tu pareja siempre «se preocupa» cuando sales de fiesta con tus amistades.

Tu pareja siempre tiene algo que contarte más interesante que lo tuyo.

Tu pareja siempre es quien decide qué hacer, cuándo y cómo.



Ficha 3

¿Esto es justo?

A continuación, escoged tres de los comportamientos. Identificad las emociones y pensamientos subyacentes a estos. También tendréis que plantear cómo un mismo pensamiento negativo puede canalizarse como un comportamiento adecuado en una relación de pareja.

PENSAMIENTO	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO	COMPORTAMIENTO ADECUADO



Mitos o creencias

En grupos de 5-6 personas, rellena la siguiente tabla en relación a la video-cápsula visionada

Mito identificado	¿Estoy de acuerdo? (sí/no)	¿Por qué?	Creencia racional



Ideas clave

- En nuestro entorno se dan situaciones y actitudes que pueden resultar violencias machistas, sexistas y tolerantes con la violencia de género. De hecho, ciertos mitos sociales y creencias apoyan la violencia de pareja.
- Es importante reconocer las emociones y pensamientos irracionales que nos provocan estas situaciones para poder resolverlas con ciertas competencias personales.
- La violencia de género va más allá que las agresiones físicas o psicológicas. Hay comportamientos que son invisibles, que no nos damos cuenta de ellos, pero que son violencia.

EN CLAVE DEBATE

El profesorado puede plantear un debate final con el objetivo de que el alumnado consolide las ideas clave. En este caso, se propone realizar con el alumnado un debate controvertido sobre las bromas machistas y los límites del humor.

EN CLAVE DE VÍDEO

El alumnado puede consolidar las ideas clave a través del trabajo en la videocápsula. En la sesión 1 los grupos de 5-6 personas escogieron el tipo de violencia de pareja que les gustaría visibilizar en su videocápsula.

En la sesión 2 se propone que los grupos desarrollen el tema, añadiendo una explicación o mito al comportamiento violento. Por ejemplo, si se escogió como tema el «control de la pareja», la explicación debería estar basada en cómo el patriarcado y los mitos del amor romántico justifican el control de la pareja. Reflejar la propuesta en el apartado correspondiente de la ficha 12b.

Sesión 3

Desnaturalizando la violencia

Resumen de la actividad

Opción A: Dinámica de introspección, selección de situación problemática y búsqueda de soluciones, puesta en común.

Opción B: Dinámica de introspección, visionado de videocápsulas, debate grupal.

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos de la sesión

Resolución de conflictos. Gestión emocional en las relaciones de pareja.

Objetivo

Mejorar las habilidades para el manejo de problemas y conflictos para la comunicación interpersonal, la mediación y la negociación.

Objetivos específicos

- Comprender la importancia del reconocimiento y expresión adecuada de los sentimientos y emociones.
- Identificar y aplicar estrategias como la relajación para controlar las emociones intensas de enfado (ira).
- Adquirir estrategias para reconocer y resolver conflictos de manera eficaz.
- Motivar el cambio de actitudes para promover relaciones igualitarias.

Contenidos teóricos

Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (págs. 43-48).

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



OPCIÓN A

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.</p>	5 minutos	
<p>2. Explosión de ira.</p> <p>2.1. Vivencialidad. El alumnado cogerá una hoja de papel y recordará una situación vivida en primera persona que le produjese ira o enfado, y la escribirá con letras grandes en la hoja, y pensando en ese momento tendrá que arrugar el papel tanto como pueda. Finalmente, deberá respirar hondo y después estirar el folio, intentando dejarlo de la misma forma que estaba al principio, tan liso como se pueda.</p> <p>2.2. Reflexión colectiva. El profesorado guiará la reflexión sobre lo sucedido (es imposible dejar el papel tal y como estaba) a través de preguntas. Con esta actividad el alumnado reconoce que una inadecuada gestión de la ira implica unas consecuencias que no queremos. La actividad concluye con la explicación del profesorado de cómo funciona la ira, mostrando que la respuesta de ira se manifiesta según las curvas conocidas con los nombres de <i>la curva de ira</i> y <i>la escalada de la ira</i>.</p>	5 minutos	Documento teórico (págs. 43-44)
<p>3. Control de la ira.</p> <p>3.1. Generar ideas. El alumnado, en grupos de 5-6 personas, deberá escoger una de las situaciones de la actividad anterior que no les importe compartir con sus compañeras y compañeros. Cada grupo deberá identificar las causas del conflicto y pensar diferentes estrategias para controlar la ira. Finalmente, el alumnado deberá proponer una manera para gestionar adecuadamente el conflicto.</p> <p>3.2. Compartir ideas. Cada grupo expondrá en el aula el conflicto escogido y expondrá su propuesta de resolución. El profesorado guiará una reflexión colectiva buscando elementos en común de las diferentes propuestas de resolución (empatía, asertividad, etc.). El debate se puede enlazar con las ideas clave.</p>	15 minutos	Documento teórico (págs. 45-46)
<p>4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.</p>	10 minutos	



OPCIÓN B

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.	5 minutos	
2. Explosión de ira. 2.1. Vivencialidad. El alumnado cogerá una hoja de papel y recordará una situación vivida en primera persona que le produjese ira o enfado. Deberá escribirla con letras grandes en la hoja, y pensando en ese momento tendrá que arrugar el papel tanto como pueda. Finalmente, deberá respirar hondo y después estirar el folio, intentando dejarlo de la misma forma que estaba al principio, tan liso como se pueda. 2.2. Reflexión colectiva. El profesorado guiará la reflexión sobre lo sucedido (es imposible dejar el papel tal y como estaba) a través de preguntas. Con esta actividad el alumnado reconoce que una inadecuada gestión de la ira implica unas consecuencias que no queremos. La actividad concluye con la explicación del profesorado de cómo funciona la ira, mostrando que la respuesta de ira se manifiesta según las curvas conocidas con los nombres de la <i>curva de ira</i> y la <i>escalada de la ira</i> .	5 minutos	
3. Resolución de problemas. 3.1. Pequeños grupos. El profesorado presenta el método BROEV de resolución de conflictos, así como la Ficha 5. A continuación, se proyecta la videocápsula titulada «El Bikini» del bloque de Promoviendo el papel de la comunidad. Al finalizarse el visionado, el alumnado, en grupos de 4-5 personas, deberá aplicar el método BROEV de resolución de problemas. 3.2. Debate grupal. El profesorado conducirá la puesta en común con todo el grupo, buscando elementos en común de las diferentes propuestas de resolución (empatía, asertividad, etc.). El debate se puede enlazar con las ideas clave.	15 minutos	Ficha 5 (pág. 67) Documento teórico (págs. 47-38)
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	



Orientaciones didácticas

¿Autocontrol o represión?

El control de la ira no debe confundirse con la represión emocional ni con evitar expresar las propias emociones y pensamientos. No hay emociones buenas y malas, hay gestiones positivas y negativas de las emociones. De esta manera, se recomienda transmitir que debemos ser seres racionales y canalizar la ira adecuadamente, y expresarla de manera asertiva.

Desnaturalizar la ira y la violencia masculinas

Plausiblemente algunas intervenciones podrían naturalizar los sentimientos de ira en el caso de los hombres. Se aconseja aprovechar para trabajar sobre el significado de las masculinidades y las expectativas que la sociedad deposita sobre los hombres.

Preguntas que pueden servir en el debate de Explosión de ira

- ¿Cómo os habéis sentido al recordar el momento? ¿Cómo os sentís ahora?
- ¿Cómo ha quedado la hoja de papel? ¿Habéis conseguido dejar la hoja como estaba? ¿Por qué?
- Si hay algo que nos moleste o nos ofenda, ¿tenemos justificación para usar la violencia? ¿Dónde está el límite? ¿Creéis que la ira puede gestionarse de otras maneras?
- ¿Hay personas que son agresivas «por naturaleza»?
- ¿Quiénes son más proclives a ejercer violencia o tener comportamientos agresivos? ¿Hombres o mujeres? ¿Por qué?
- ¿Creéis que se puede hacer un símil entre lo sucedido con la hoja de papel y una relación de pareja? ¿Por qué?

Cómo funciona la ira

El profesorado, tomando como referencia la actividad del papel arrugado y las preguntas de reflexión, explica el funcionamiento de la respuesta de ira según la curva de la ira (ver Documento teórico, págs. 43-44), indicando que la ira tiene un cierto patrón de activación emocional. Es cuando a partir de un desencadenante o antecedente interno o externo (frustración, irritación, agresión,...) la persona se activa y se provoca la salida de la respuesta de ira. Esta ira va en aumento hasta un punto en que empezará a enlentecerse, se enfriará, y después la persona llegará a un nivel en el que ya es posible afrontar el problema racionalmente. En su estado más alto no es posible actuar racionalmente, ni resolver el problema que haya ocasionado la ira.



A continuación y siguiendo las indicaciones de la página 44 del Documento teórico, el profesorado explica que si durante la fase de enlentecimiento surge algo, por parte de otros o no, como intentar razonar, discutir, reprochar, etc., la escalada vuelve a empezar, por lo que la ira sigue en aumento, produciéndose lo que se llama la escalada de la ira.

Si sobra tiempo... inspira y espira

Documento teórico (págs. 45-46).

El profesorado introduce esta actividad destacando la necesidad de tener estrategias para el control de la ira, de manera que se puedan evitar sus consecuencias no deseadas. Una de las estrategias para la gestión de la ira es la relajación, dado que permite autocontrolar el nivel de activación fisiológica ante situaciones que se producen en la vida diaria y que pueden desencadenar la curva de la ira. El profesorado conducirá la técnica de relajación basada en la respiración profunda tal y como se expone en el Documento teórico. La actividad se puede cerrar preguntando al alumnado su estado de ánimo (¿están calmados/as? ¿tranquilos/as?) y proponiendo practicar la respiración diafragmática unos minutos cada día para poderla utilizar cuando se detecte que nuestros sentimientos o emociones se vuelven demasiado intensos.



Resolución de problemas

Utilizando la técnica **BROEV** (Bucear, Rastrear, Operar, Emerger y Valorar) rellena la siguiente ficha.

- **Bucear** es describir la situación: qué pasa, quién está implicado, cuándo y cómo pasa, separando hechos objetivos y opiniones personales.
- **Rastrear** consiste en buscar alternativas y elegir una.
- **Operar** y **Emerger** consiste en planificar cómo actuaremos y pasar a la acción.
- **Valorar** implica decir si ha sucedido como esperábamos y hemos conseguido nuestro propósito.

	HECHOS	OPINIONES
BUCEAR		

	BUSCAR ALTERNATIVAS	ELEGIR UNA
RASTREAR POSIBLES SOLUCIONES		

	ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
OPERAR, EMERGER Y VALORAR		



Ideas clave

- Lo importante para afrontar con éxito una situación complicada es saber qué hacer: entrar en situación, definir el problema, ofrecer alternativas, valorarlas y poner en práctica la escogida.
- Una inadecuada gestión de la ira implica unas consecuencias que no queremos ni para ti ni para las otras personas.
- El conflicto forma parte de la vida y afecta a todos sus ámbitos, incluidas las relaciones de pareja.
- El conflicto puede aportar mucho aprendizaje en función de cómo se resuelve.
- Para mantener relaciones interpersonales saludables es importante adquirir estrategias para reconocer y resolver conflictos de manera eficaz.

EN CLAVE DEBATE

El profesorado puede plantear un debate final con el objetivo de consolidar las ideas clave. En este caso, se propone que el alumnado comparta con el grupo-clase sus estrategias para la gestión de la ira y de otras emociones.

EN CLAVE DE VÍDEO

El alumnado puede consolidar las ideas clave a través del trabajo en la videocápsula. En las sesiones anteriores, los grupos de 5-6 personas escogieron el tipo de violencia de pareja que les gustaría visibilizar en su videocápsula y buscaron una explicación a ese comportamiento.

En la sesión 3, el alumnado planteará la idea de su videocápsula. Se trata de desarrollar el tema, planteando una posible solución. Por ejemplo, si se escogió como tema el «control de la pareja», la posible solución podría ser que uno de los miembros de la pareja decide no permitir el control y plantarse. Reflejar la propuesta en el apartado correspondiente de la ficha 12b.

Sesión 4

Comunicando asertiva y empáticamente

Resumen de la actividad

Opción A: *Role playing* y debate grupal sobre los diferentes estilos comunicativos.
Opción B: Trabajo en pequeño grupo y puesta en común.

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos

Resolución de conflictos. Comunicación asertiva, empatía.

Objetivo

Defender los derechos propios y los de otras personas para prevenir o afrontar las situaciones difíciles en las relaciones de pareja, si se manifiestan.

Objetivos específicos

- Diferenciar entre los estilos de comunicación agresivo, pasivo y asertivo.
- Reconocer los propios sentimientos y comunicarlos asertivamente.
- Reconocer la importancia de la empatía y comprender los sentimientos de otros.
- Afianzar la propia autoestima.

Contenidos teóricos

Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (pág. 49).

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



OPCIÓN A

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.	5 minutos	Documento teórico (pág. 49)
2. Comunicación con estilo.		
2.1. Introducción a los estilos. El profesorado divide la pizarra en tres columnas, que se corresponden con los diferentes estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo. El alumnado deberá pensar en alguien que conozca, sea parte del aula o no, cuyo estilo de comunicación tenga claro que se corresponda con el agresivo e identificar: qué suele hacer, cómo se comporta, qué gestos le caracterizan, qué tono de voz usa... y el profesorado lo anotará en la pizarra. <i>Ídem</i> para los otros estilos.	10 minutos	
2.2. Role playing. Cada escena estará representada por dos personas voluntarias, que deberán seguir el guion que aparece en la Ficha 6. El resto del alumnado deberá rellenar individualmente el cuadro que aparece en la Ficha 7. Al finalizar la representación, las y los protagonistas podrán exponer cómo se han sentido durante la escena.	15 minutos	Ficha 6 (págs. 73-74)
2.3. Debate grupal. El alumnado pondrá en común la Ficha 7. Se podrá debatir sobre ventajas e inconvenientes de cada estilo de comunicación y compartir estrategias para seguir el estilo asertivo. La actividad se guiará hacia las ideas clave.	15 minutos	Ficha 7 (pág. 75)
3. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	

Orientaciones didácticas

Ensayar antes de actuar

Se recomienda ensayar los guiones de cada situación del *role playing* antes de la sesión, para que la representación sea lo más realista (y menos improvisada) posible. Las personas que realizan la representación deben ser voluntarias. En el caso que nadie se preste voluntariamente para actuar, el profesorado podrá asumir este papel. Lo importante del *role playing* es el debate posterior. La representación no debería durar más de un par de minutos. En caso de que ni el alumnado ni el profesorado pudiesen realizar la representación, se podrían explicar las situaciones.



OPCIÓN B

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.	5 minutos	
2. Introducción a los estilos. El profesorado divide la pizarra en tres columnas, que se corresponden con los diferentes estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo. El alumnado deberá pensar en alguien cuyo estilo de comunicación se corresponda con el agresivo e identificar: qué suele hacer, cómo se comporta, qué gestos le caracterizan, qué tono de voz usa... y el profesorado lo anotará en la pizarra. <i>Ídem</i> para los otros estilos.	10 minutos	Documento teórico (pág. 49)
3. Las viñetas blancas.		
3.1. Trabajo en pequeños grupos. Se distribuye a cada pequeño grupo una ficha con viñetas que representan distintas situaciones. En este caso, las viñetas están en blanco. El alumnado deberá rellenar las viñetas vacías con una propuesta de final alternativo donde se ponga en práctica la comunicación asertiva para que la situación se resuelva sin conflicto. Es importante señalar que la viñeta debe contener una situación de conflicto. Puede ser la que ya estaba en la viñeta o plantear una nueva, pero siempre se ha de resolver de manera positiva.	15 minutos	Ficha 8 (págs. 76-82)
3.2. Debate con todo el grupo-clase. Cada grupo expondrá la situación de conflicto representada en la viñeta el final que han añadido para que la situación se resuelva sin conflicto. El profesorado ahondará preguntando qué otros activos personales (autoestima, seguridad, etc.) han incluido para que la situación haya cambiado.	13 minutos	Documento teórico (pág. 49) Ficha 9 (pág. 83)
3.3. Tipos para una comunicación asertiva	2 minutos	
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	

Orientaciones didácticas

Recuperar los pequeños grupos de la primera sesión. En la actividad «Las viñetas blancas» puede ser interesante recuperar los pequeños grupos de la primera sesión para agilizar el trabajo, dado que cada grupo está familiarizado con la situación de conflicto que representa la viñeta. En caso de que no se utilicen los mismos pequeños grupos o que en la primera sesión no se haya optado por la opción B, se recomienda repartir a cada pequeño grupo, además de la Ficha 8, la Ficha 2 (págs. 44-50).



Comunicación con estilo asertivo (1)

GUION PARA EL *ROLE PLAYING*

Contextualización: Ares y Àlex son una pareja joven, que está en casa, en el sofá. En un momento dado, Àlex tiene sed y va a la cocina a beber agua. Cuando Àlex vuelve al salón a buscar el móvil, se da cuenta de que no está en la mochila. El móvil está en las manos de Ares, y está leyendo las conversaciones de WhatsApp de Àlex. A Àlex no le parece nada bien lo que ha hecho Ares.

Escena 1:

Àlex no le dice nada al respecto, esperando a que sea Ares quien se dé cuenta de lo que está haciendo y se disculpe. Pasados unos segundos, Ares devuelve el móvil a Àlex, como si nada hubiese pasado.

— *Ares:* ¿Nos vamos ya?

Pero Àlex ni siquiera mira a Ares cuando habla, puesto que no le ha sentado bien.

— *Ares:* ¿Te pasa algo conmigo? Porque ni me miras cuando te hablo.

— *Àlex:* No... nada...

— *Ares:* Si es por lo del móvil, creo que tengo derecho a saber con quién hablas.

— *Àlex:* Sí...

Escena 2:

— *Àlex:* Oye, Ares, creo que no lo haces con mala intención, pero pienso que no deberías coger mi móvil sin mi permiso y mucho menos leer mis conversaciones privadas. La próxima vez, por favor, si necesitas algo de mi móvil, pídemelo permiso, ¿vale?

— *Ares:* Bueno, pensaba que lo compartíamos todo y no hacía falta que te pidiese permiso, creo que tengo derecho a saber con quién hablas.

— *Àlex:* Estás equivocado, compartirlo todo no significa perder el respeto hacia la otra persona, y querer se basa en la confianza, no hay necesidad de esto.

— *Ares:* Sí, tienes razón, perdona.



Escena 3:

- *Àlex*: Pero, ¿qué narices haces con mi móvil? ¿Cómo tienes tanta cara de cogérmelo sin mi permiso? ¿Estás tonta/tonto o qué?
- *Ares*: Te miro el móvil porque quiero, y tengo derecho a saber con quién hablas.
- *Àlex*: ¡Tú no tienes derecho a nada! ¡No vuelvas a hacer eso!
- *Ares*: Que no lo he hecho con mala intención, ¿eh?
- *Ares* y *Àlex* discuten.



Comunicación con estilo asertivo (2)

Al finalizar cada escena, rellena individualmente el siguiente cuadro, especificando qué estilo de comunicación han usado, por qué lo creéis así y determinando si los personajes han mostrado o no empatía durante la actuación. Posteriormente, realizaremos una puesta en común.

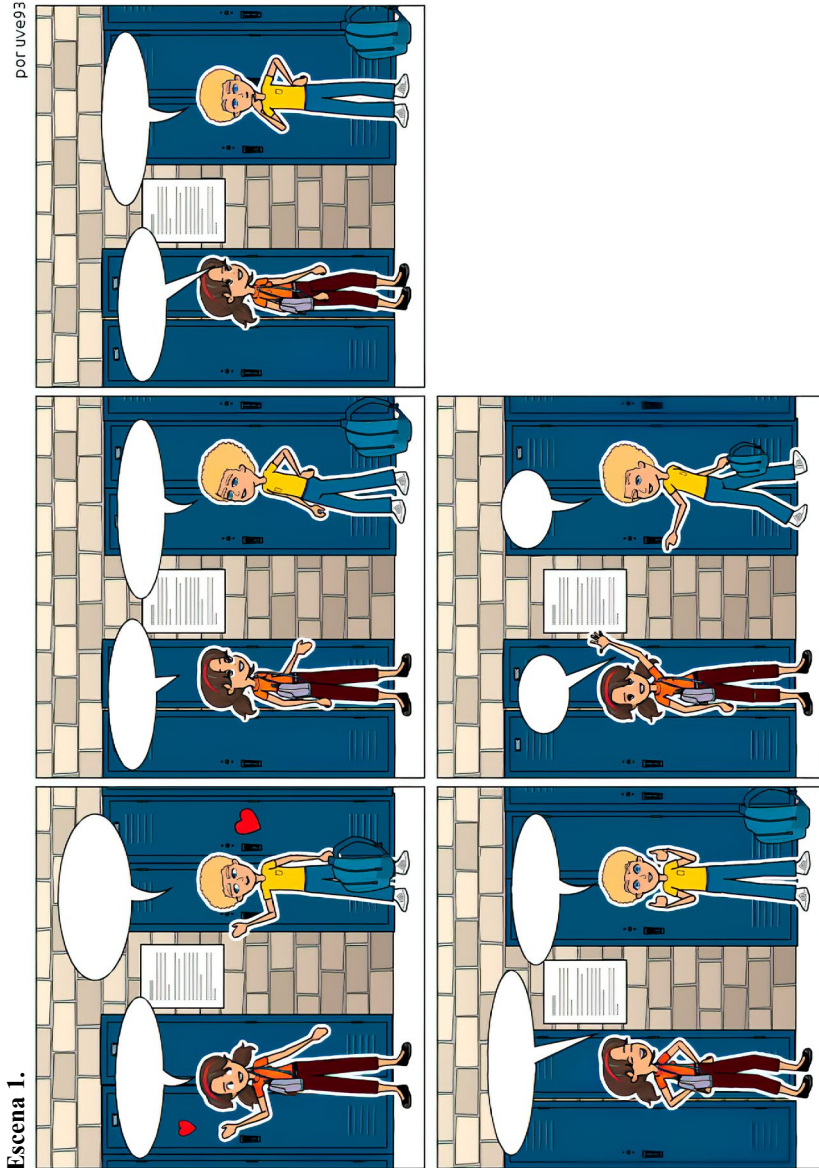
	Estilo de comunicación	¿Por qué?	¿Mostraron empatía?
Escena 1			
Escena 2			
Escena 3			



Ficha 8

Las viñetas blancas

¿Recordáis las viñetas donde se representaban distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja? En pequeños grupos, rellenad las viñetas vacías con un final alternativo. Podéis utilizar el conflicto de las anteriores viñetas o crear uno nuevo, pero siempre tiene que resolverse de manera positiva.

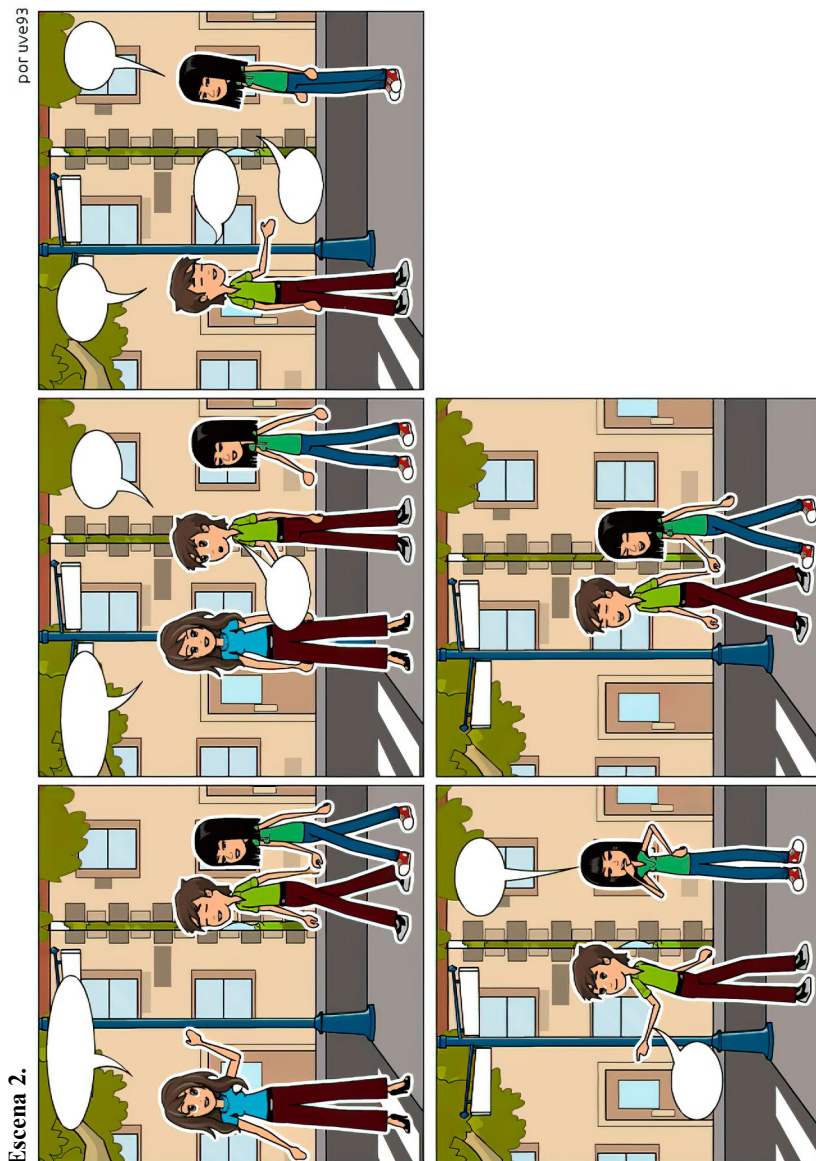


Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Las viñetas blancas

¿Recordáis las viñetas donde se representaban distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja? En pequeños grupos, rellenad las viñetas vacías con un final alternativo. Podéis utilizar el conflicto de las anteriores viñetas o crear uno nuevo, pero siempre tiene que resolverse de manera positiva.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

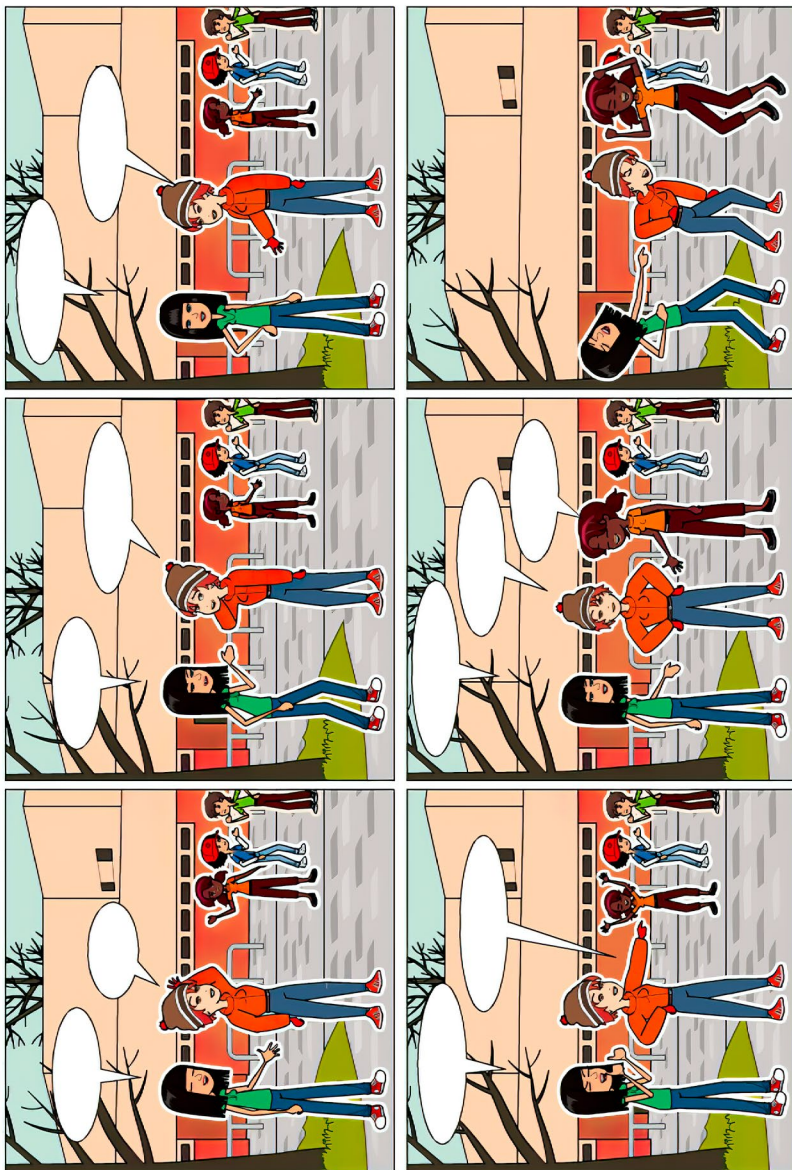


Ficha 8

Las viñetas blancas

¿Recordáis las viñetas donde se representaban distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja? En pequeños grupos, rellenad las viñetas vacías con un final alternativo. Podéis utilizar el conflicto de las anteriores viñetas o crear uno nuevo, pero siempre tiene que resolverse de manera positiva.

Escena 3.



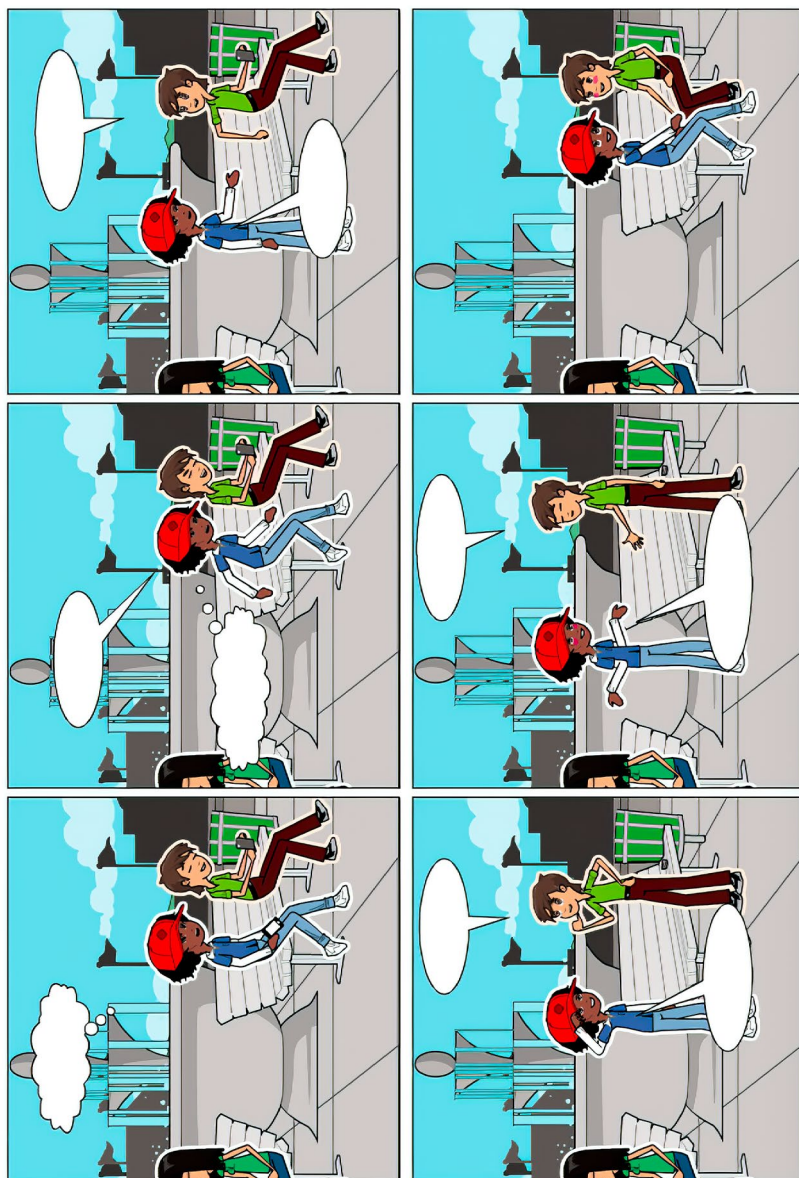
Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Las viñetas blancas

¿Recordáis las viñetas donde se representaban distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja? En pequeños grupos, rellenad las viñetas vacías con un final alternativo. Podéis utilizar el conflicto de las anteriores viñetas o crear uno nuevo, pero siempre tiene que resolverse de manera positiva.

Escena 4.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>

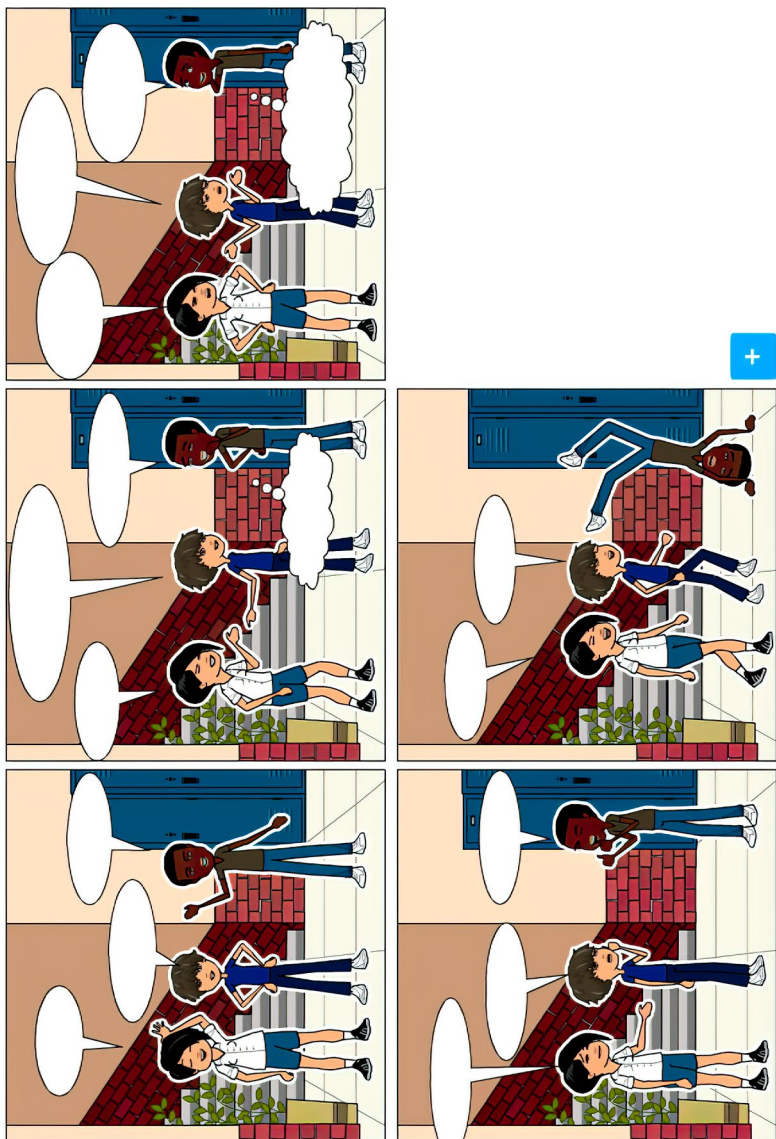


Ficha 8

Las viñetas blancas

¿Recordáis las viñetas donde se representaban distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja? En pequeños grupos, rellenad las viñetas vacías con un final alternativo. Podéis utilizar el conflicto de las anteriores viñetas o crear uno nuevo, pero siempre tiene que resolverse de manera positiva.

Escena 7.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Las viñetas blancas

¿Recordáis las viñetas donde se representaban distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja? En pequeños grupos, rellenad las viñetas vacías con un final alternativo. Podéis utilizar el conflicto de las anteriores viñetas o crear uno nuevo, pero siempre tiene que resolverse de manera positiva

Escena 8.

por uve93

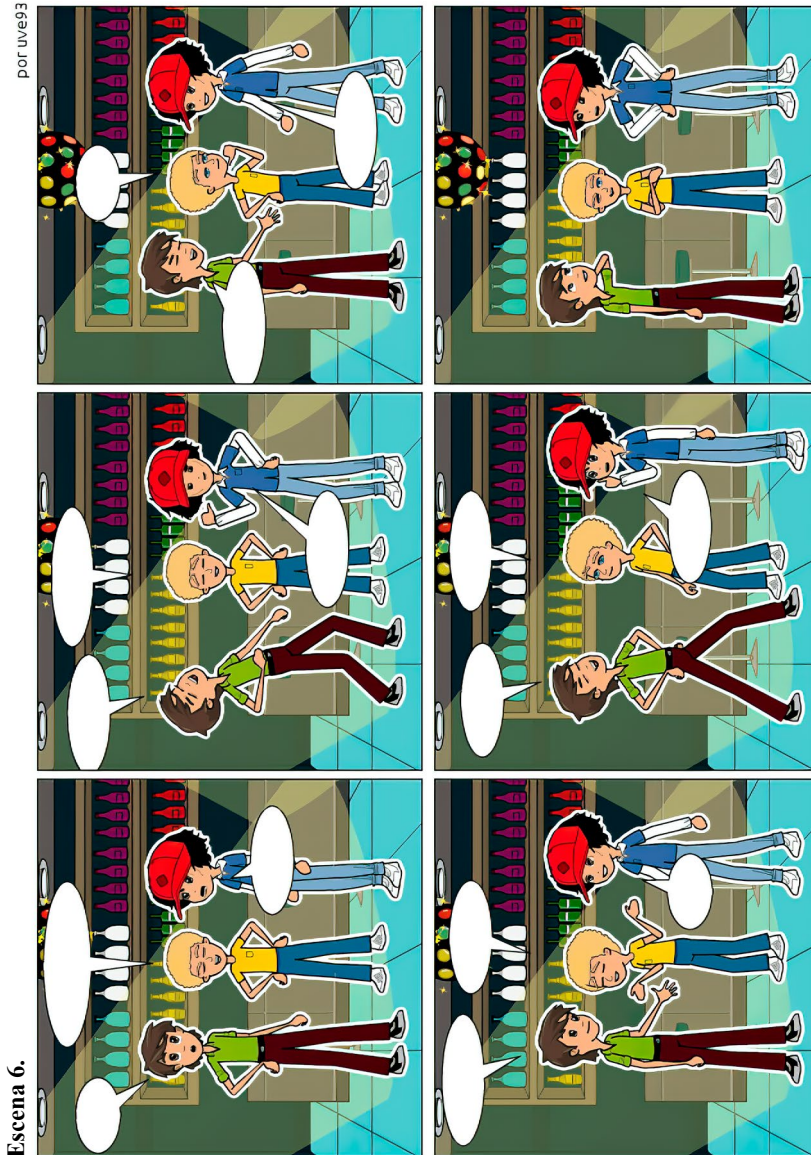
Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Ficha 8

Las viñetas blancas

¿Recordáis las viñetas donde se representaban distintas situaciones que pueden derivar en un conflicto en la pareja? En pequeños grupos, rellenad las viñetas vacías con un final alternativo. Podéis utilizar el conflicto de las anteriores viñetas o crear uno nuevo, pero siempre tiene que resolverse de manera positiva.



Todas estas viñetas han sido realizadas a través de la plataforma PIXTON © 2019 Pixton Comics Inc. All rights reserved. Pixton trademark owned by Pixton Comics Inc. Reg. USPTO & CIPO. Para saber más visita <https://www.pixton.com>



Tips para llevar a cabo una comunicación asertiva

01. Mantén la calma

**02. Si todavía no ha llegado el momento de hablar,
¡espera y busca el momento!**

03. Haz preguntas clarificadoras

04. Expresa tus sentimientos

05. Determina lo que es importante para ti

06. Habla siempre desde el «yo»

07. Averigua qué es importante para tu pareja

08. Averigua cuáles son los sentimientos de tu pareja

09. Intercambia ideas acerca de soluciones posibles

10. Controla los pensamientos irracionales



Ideas clave

- Existen tres estilos de comunicación: el agresivo, el pasivo y el asertivo.
- El estilo asertivo es el más adecuado para la resolución de conflictos y para comunicar emociones y pensamientos sin herir a la otra persona.
- Para afrontar una situación complicada, el primer paso consiste en reconocer e identificar el problema. A continuación, deberemos buscar posibles soluciones y escoger la más adecuada. En la resolución del conflicto tendremos que tener en cuenta el tono de voz, nuestro lenguaje corporal, y deberemos adoptar un estilo de comunicación asertivo.

EN CLAVE DEBATE

El profesorado puede plantear un debate final con el objetivo de consolidar las ideas clave. En este caso, se propone debatir sobre si es ético que la persona que recibe la violencia sea además la que deba mantener una actitud asertiva y empática con la persona que ejerce la violencia.

EN CLAVE DE VÍDEO

El alumnado puede consolidar las ideas clave a través del trabajo en la videocápsula. En las sesiones anteriores, los grupos de 5-6 personas escogieron el tipo de violencia de pareja que les gustaría visibilizar en su videocápsula y buscaron una explicación a ese comportamiento y una posible solución al problema.

En la sesión 4, el alumnado caracterizará a los personajes de sus videocápsulas. Se propone que los describan físicamente, señalen sus competencias personales, sus gestos y maneras de hablar, etc. Reflejar la propuesta en el apartado correspondiente de la ficha 12b.

Sesión 5

Pongámonos en valor

Actividad

Opción A: Dinámica grupal, dinámica de introspección individual.

Opción B: Dinámica grupal, dinámica en pequeños grupos.

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos

Activos personales. Autoestima, empatía, comunicación asertiva.

Objetivo

Defender los derechos propios y los de otras personas para prevenir o afrontar las situaciones difíciles en las relaciones de pareja, si se manifiestan.

Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de la empatía y comprender los sentimientos de otras personas.
- Comunicar de manera asertiva un mensaje.
- Afianzar la propia autoestima

Contenidos teóricos

Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (págs. 51-52).

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



OPCIÓN A

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.</p>	5 minutos	
<p>2. La técnica del sándwich. El alumnado se divide en grupos de 5-6 personas. Cada grupo forma un muro con sus integrantes, menos uno que intentará atravesarlo. La persona que intente pasar el muro tendrá que dar argumentos concretos para convencerlos de que le den permiso para pasar.</p> <p>A continuación, otro integrante del grupo podrá intentar atravesar el muro. Una vez todo el alumnado haya realizado el ejercicio, se podrá reflexionar en grupo-clase sobre la necesidad de mantener una comunicación adecuada.</p>	20 minutos	Documento teórico (pág. 52)
<p>3. Redes positivas. El alumnado se situará formando un círculo. Una de las participantes tendrá un ovillo de lana, que deberá pasar a otra persona. Para poder hacerlo, tendrá que decir primero una cualidad positiva sobre la persona que recibirá el ovillo. Una vez recibido, se deberá dar las gracias y pasar el ovillo a otra persona del grupo, creando una red de lana. Nadie puede quedarse sin recibir el ovillo, así que antes de poder repetir una persona, debe garantizarse que ha pasado por todos los miembros del grupo.</p>	20 minutos	
<p>4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.</p>	10 minutos	



OPCIÓN B

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.	5 minutos	
2. La técnica del sándwich. El alumnado se divide en grupos de 5-6 personas. Cada grupo forma un muro con sus integrantes, menos uno que intentará atravesarlo. La persona que intente pasar el muro tendrá que dar argumentos concretos para convencerlos de que le den permiso para pasar. A continuación, otro integrante del grupo podrá intentar atravesar el muro. Una vez todo el alumnado haya realizado el ejercicio, se podrá reflexionar en grupo-clase sobre la necesidad de mantener una comunicación adecuada.	20 minutos	Documento teórico (pág. 52)
3. Sácate provecho. El alumnado deberá pensar cuáles son sus activos personales que le permitirán hacer frente a relaciones de pareja equitativas y escribirlos en la Ficha 10. Una vez realizado el ejercicio, se podrá reflexionar en grupo-clase sobre la importancia de mantener una buena autoestima.	20 minutos	Ficha 10 (pág. 90)
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	

Orientaciones didácticas

¿Opción A u Opción B?

Se recomienda una opción u otra en función de las necesidades del grupo. Ambas opciones se dirigen a trabajar la asertividad y la empatía a través de la técnica del sándwich. En ambas opciones se trabajará la autoestima. En la opción A, a través de la actividad de Redes positivas. La Opción B apuesta por profundizar en el refuerzo de la autoestima del alumnado a través de la dinámica de introspección Sácate provecho.

La importancia de una buena autoestima

La autoestima, darse valor a uno/a mismo/a y a sus capacidades, es importante para relacionarnos con las demás personas y hacer frente a los conflictos de manera eficaz. Sin una buena autoestima, nos será mucho más difícil resolver las situaciones que vayan surgiendo a lo largo de nuestra vida.



Un ambiente positivo

Mientras se desarrolla la actividad Redes positivas se puede poner de fondo música para que se cree un ambiente más positivo y divertido. También es una opción poner de fondo música clásica, sin letras fácilmente reconocibles, con el objetivo de mantener un ambiente relajado y alegre.

Recogiendo el ovillo de lana en Redes positivas

Si se desea y la planificación lo permite, el profesorado puede proponer que, una vez todas las participantes hayan pasado el ovillo y se haya conformado la red, se realiza la misma dinámica a la inversa: recogiendo el ovillo. De esta manera, la/el participante podrá devolver la cualidad positiva a la persona que le había pasado el ovillo.

La llave de la Técnica del sándwich

La llave para poder traspasar el muro es utilizar el estilo de comunicación asertivo mediante la técnica sándwich. La persona que intente pasar no podrá cambiar el argumento, pero sí que podrá modificar su tono de voz, postura, longitud del discurso, ser empático y amable, entre otras estrategias para atravesar el muro. Los/las integrantes del muro decidirán en conjunto si dejan pasar o no a la persona. En caso negativo, la persona podrá hacer un nuevo intento, hasta que el muro decida que ha logrado el objetivo.

Dos enfoques para Sácate provecho

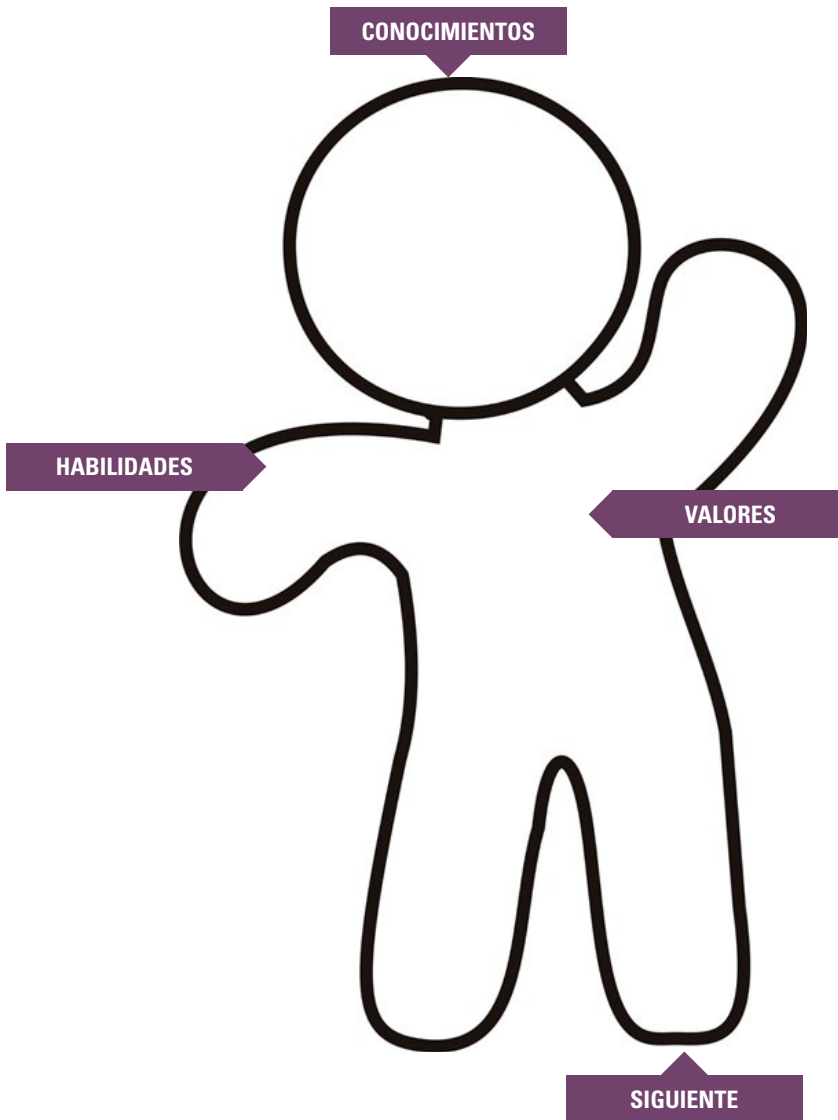
Este ejercicio de introspección puede realizarse de manera individual o con los/las compañeros/as más íntimos/as, con las que el alumnado tiene más afinidad. No se aconseja compartir públicamente las reflexiones individuales.



Ficha 10

Sácate provecho

¿Cuáles son vuestras mayores virtudes? Pensad en qué destacáis en referencia a conocimientos (cabeza), valores/relaciones humanas (corazón) y habilidades (mano) y reflexionad sobre cómo podéis sacar provecho a estas potencialidades: ¿cuál será vuestro siguiente paso (pie) para tener relaciones de pareja equitativas?





Ideas clave

- La autoestima es importante para relacionarnos con las demás personas y hacer frente a los conflictos de manera eficaz.
- Una persona con autoestima es capaz de valorar sus virtudes y sus propios activos y esto ayuda a afrontar situaciones difíciles, relaciones interpersonales y de pareja complicadas y otras situaciones que pueden surgir en la vida cotidiana.
- La empatía es necesaria para entender las posiciones de la otra persona.
- La asertividad es una habilidad necesaria para poder expresar nuestros pensamientos y nuestras emociones sin herir.

EN CLAVE DE DEBATE

El profesorado puede plantear un debate final con el objetivo de consolidar las ideas clave. En este caso, se propone que el aula piense cómo se podría reforzar la autoestima de los/las diferentes miembros de la clase, atendiendo a la diversidad existente.

EN CLAVE DE VÍDEO

El alumnado puede consolidar las ideas clave a través del trabajo en la videocápsula. En las sesiones anteriores, los grupos de 5-6 personas escogieron el tipo de violencia de pareja que les gustaría visibilizar en su videocápsula y buscaron una explicación a ese comportamiento y una posible solución al problema.

En la sesión 5, el alumnado empezará a escribir una primera propuesta de guion, aplicando los conceptos de empatía y asertividad en las respuestas de los personajes para resolver el conflicto. Reflejar la propuesta en el apartado correspondiente de la ficha 12b.

Sesión 6

Activos para resolver conflictos en las relaciones de pareja

Actividad

Lluvia de ideas, visionado de videocápsula, trabajo en pequeños grupos, puesta en común.

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos

Recursos y activos y del entorno próximo.

Objetivo

Tomar consciencia del valor de los activos presentes en el entorno próximo en el desarrollo de relaciones de pareja más equitativas y saludables.

Objetivos específicos

- Entender el papel positivo que juegan los activos del entorno en el desarrollo de relaciones de pareja más equitativas y saludables.
- Reconocer los distintos ámbitos en los que pueden existir activos para el desarrollo positivo de relaciones de pareja equitativas y saludables.
- Usar los activos presentes en el entorno próximo en el desarrollo de relaciones de pareja equitativas y saludables.

Contenidos teóricos

Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (págs. 53-54).

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
<p>1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda las ideas clave de la sesión anterior e introduce la sesión de hoy.</p>	5 minutos	
<p>2. Activos externos. El profesorado explicará el concepto de activo externo, apoyándose en el documento teórico. Mediante una lluvia de ideas, en grupos de 5-6 personas, el alumnado deberá ejemplificar el concepto de activo. Seguidamente, el alumnado visionará tres videocápsulas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuenta conmigo, mamá (minuto 4:42 hasta 7:42). 2. Sigue siendo mi amigo (minuto 17:40 hasta 19:34). 3. ¿Y si hablamos? (minuto 23:58 hasta 25:50). <p>Tras la visualización, se pedirá al aula que identifique el tipo de conflicto y las <i>cosas buenas</i> que han intervenido y contribuido a resolver dicho conflicto, reflexionando sobre las consecuencias que tiene para las personas protagonistas.</p>	15 minutos	Documento teórico (págs. 53-54)
<p>3. Compartiendo activos</p> <p>3.1. Trabajo en pequeños grupos. El alumnado, en grupos de 5-6 personas, deberá identificar los activos que hay en ellas/os mismas/os, en su familia, su centro educativo y en su comunidad, y que podrían ser importantes o les ayudarían en la construcción de relaciones de pareja equitativas y positivas.</p> <p>3.2. Puesta en común. Una vez los pequeños grupos hayan finalizado la actividad, el profesorado moderará la puesta en común, en la cual cada grupo leerá su listado de activos y justificará su respuesta.</p>	15 minutos	Ficha 11 (pág. 96)
<p>3.2. Puesta en común. Una vez los pequeños grupos hayan finalizado la actividad, el profesorado moderará la puesta en común, en la cual cada grupo leerá su listado de activos y justificará su respuesta.</p>	10 minutos	
<p>4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.</p>	10 minutos	

Orientaciones didácticas

Rol de moderación

En la videocápsula proyectada aparecen distintas situaciones de conflicto de pareja que se resuelven de forma positiva. El profesorado debe actuar como moderador y puede destacar algunos aspectos de la videocápsula que considere relevantes y que no hayan sido identificados, pero debe dar al grupo la oportunidad de debatir y expresarse.

Identificar los activos

Es importante que el profesorado ayude al alumnado a identificar todos los activos personales (algunos ya trabajados en el aula), y externos (familiares, escolares y de la comunidad), dado que son estos activos los que en una situación determinada de conflicto pueden ayudar a resolverlo de forma positiva.



Ficha 11

Compartiendo activos

Ficha para el alumnado

Hay cosas buenas y positivas en nosotros/as mismos/as y en nuestro entorno próximo, denominadas activos, que son importantes para construir una relación de pareja saludable. En grupos de 5-6 personas, reflexionad y responded a las preguntas.

¿Qué cosas buenas y positivas tienes...?	
¿En ti misma/o? (personales)	
¿En tu familia? (familiares)	
¿En tu escuela? (escolares)	
¿En tu barrio? (comunitarios)	



Ideas clave

- Todas y todos tenemos activos o recursos a nuestro alcance que pueden ayudarnos a afrontar con éxito situaciones difíciles.
- Estos activos pueden ser personales o externos (familiares, escolares y comunitarios).
- Los activos, sean del tipo que sean, tienen una importancia en nuestra vida y en nuestra manera de afrontar las situaciones difíciles. Es importante reconocerlos y darles el valor que merecen.
- Los activos personales se pueden trabajar y por lo tanto podemos mejorarlos.

EN CLAVE DEBATE

El profesorado puede plantear un debate final con el objetivo de consolidar las ideas clave. En este caso, se propone que el alumnado reflexione e identifique qué activos personales puede trabajar y mejorar y qué activos externos hay en nuestro entorno próximo y pueden ayudarnos a resolver conflictos

EN CLAVE DE VÍDEO

El alumnado puede consolidar las ideas clave a través del trabajo en la videocápsula. En las sesiones anteriores, los grupos de 5-6 personas escogieron el tipo de violencia de pareja que les gustaría visibilizar en su videocápsula y buscaron una explicación a ese comportamiento y una posible solución al problema.

En la sesión 6, el alumnado indicará qué posibles activos (familiares, escolares y comunitarios) pueden estar presentes en su videocápsula, para resolver el conflicto que han planteado en la idea inicial. Reflejar la propuesta en el apartado correspondiente de la ficha 12b.

Sesión 7

Imaginando un mundo de relaciones positivas

Actividad

Opción A: Dinámica grupal. Elaboración del argumento saludable

Opción B: Dinámica grupal. Elaboración del argumento, el guion y la videocápsula.

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos

Opción A: El argumento.

Opción B: El guion y la videocápsula.

Objetivo

Emplear los factores promotores de las relaciones de pareja equitativas y saludables presentes en los entornos próximos en la elaboración del argumento de una historia o en la videocápsula.

Objetivos específicos

- Aplicar la técnica de las 6 preguntas para la elaboración de un argumento.
- Realizar el guion previo a la elaboración de una videocápsula.

Contenidos teóricos

Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (págs. 55-58).

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



OPCIÓN A

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado recuerda los contenidos trabajados en las sesiones anteriores, explicitando que se usarán para la elaboración de una videocápsula.	5 minutos	
2. Trabajando en la historia		
2.1. Elección del tema. El alumnado, en grupos de 5-6 personas, deberá escoger una temática para su historia, relacionada con la violencia de pareja (por ejemplo: celos), y desarrollar brevemente la idea y escribirla en la Ficha 12a .	10 minutos	Ficha 12a (pág. 104)
2.2. La técnica de las 6 preguntas. El profesorado explicará lo que es un argumento y la utilidad de la técnica de las 6 preguntas como apoyo para la elaboración del mismo. Ver documento teórico, págs. 55-56. A continuación, el alumnado, en los grupos formados en la actividad anterior la aplicará en su historia, haciendo uso de la Ficha 12a .	15 minutos	Documento teórico (págs. 55-56)
2.3. Ideando el argumento. El alumnado desarrollará el argumento teniendo en cuenta las competencias o activos internos y los externos que han sido identificados en el transcurso del programa, escribiéndolo en la ficha 12a.	15 minutos	Documento teórico (págs. 55-56)
2.4. Elección del título. Una vez rellenada la Ficha 12a , el alumnado deberá escoger un título para su argumento.	10 minutos	
2. Ideas clave. Se extraerán durante el Fórum de la sesión 8.		



OPCIÓN B

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
Introducción de la actividad. El profesorado recuerda los contenidos trabajados en las sesiones anteriores, explicitando que se usarán para finalizar la elaboración de una videocápsula.	5 minutos	
Finalizando la historia 2.1. La técnica de las 6 preguntas. El profesorado explicará lo que es un argumento y la utilidad de la técnica de las 6 preguntas como apoyo para la elaboración del mismo. Ver documento teórico, págs. 55-56. A continuación, el alumnado organizado en los mismos grupos formados durante las sesiones anteriores aplicará dicha técnica para finalizar los apartados incompletos de la Ficha 12b , incluyendo el argumento y el título de su videocápsula.	15 minutos	Ficha 12b (pág. 105) Documento teórico (págs. 55-56)
2.2. Escribiendo el guion. El profesorado explicará lo que es el guion y su utilidad. Ver documento teórico, págs. 55-56. Cada grupo elaborará el guion de su videocápsula siguiendo las pautas de la Ficha 13.	20 minutos	Ficha 13 (pág. 106)
2.4. Manos a la obra. Cada grupo decidirá el reparto de personajes que interpretará en su historia y la grabarán haciendo uso del móvil.	15 minutos	
Ideas clave. Se extraerán durante el Fórum de la sesión 8.		

Orientaciones didácticas

¿Opción A u Opción B?

Se recomienda la Opción A a aquellos grupos que hayan optado por finalizar las sesiones en clave debate a lo largo del programa, dado que requerirán de más tiempo para la preparación del argumento de su historia. Por el contrario, recomendamos la opción B a aquellos grupos que hayan optado por finalizar las sesiones en clave vídeo a lo largo del programa, dado que tendrán avanzado el argumento y en esta sesión rodarán la videocápsula

Un buen argumento (Opción A y B)

Para la construcción de la videocápsula o de una buena historia es necesario transformar la idea principal en argumento. El argumento es un breve relato que narra la historia a grandes rasgos. Describe de forma sintetizada lo más



relevante de la historia. Hechos centrales que narran el conflicto + Personajes que los llevan a cabo + Espacio y tiempo en que se dan los hechos.

Para escribir el argumento de una historia puede seguirse la técnica de las 6 preguntas:

Se deberá recordar al alumnado que el argumento ha de tratar sobre una relación de pareja y que debe contener algún activo del ámbito familiar, escolar o comunitario y al menos una de las competencias promotoras de relaciones de pareja saludables (control de la ira, comunicación asertiva, afecto, empatía...).

La importancia del guion (Opción B)

La elaboración de una buena videocápsula con el argumento no es suficiente, y se requiere trabajar también el guion. El guion resume y describe todo lo que después será visto en pantalla: las escenas, el lugar, los personajes y el diálogo.

Proseguir con el trabajo (Opción B)

Es posible que la temporización prevista para esta sesión no sea suficiente para producir la videocápsula. En este sentido, se recomienda trabajar en el aula el reparto claro de los personajes y dejar como trabajo fuera del aula el rodaje de la videocápsula.



Ficha 12a

Trabajando en la historia

Ficha para el alumnado (finalizando en clave de debate)

Cada grupo deberá anotar en la tabla siguiente el argumento de su videocápsula.

Temática	
Idea (máximo 2 líneas)	
¿Quién?	
¿Qué?	
¿Cuándo?	
¿Dónde?	
¿Cómo?	
¿Por qué?	
Competencias personales o activos internos de los personajes	
Recursos del entorno próximo, cosas buenas que pueden ayudar a resolver el conflicto	
Argumento	
Título de la videocápsula	



Finalizando la historia

Ficha para el alumnado (finalizando en clave de videocápsula)

Al finalizar cada sesión donde las ideas clave se han trabajado en clave de videocápsula, cada grupo irá cumplimentado el apartado correspondiente en la ficha.

Temática	Sesión 1: Tema (Tipo de violencia)
Idea (máximo 2 líneas)	Sesión 2: Desarrollo del tema y propuesta de solución del conflicto
¿Quién?	Sesión 4: Caracterización de personajes
¿Qué?	
¿Cuándo?	
¿Dónde?	
¿Cómo?	
¿Por qué?	Sesión 2: Explicación del mito o comportamiento violento
Competencias personales o activos internos de los personajes	Sesión 4: Competencias personales de los personajes
Activos externos o cosas buenas del entorno próximo que pueden ayudar a resolver el conflicto	Sesión 5: Activos que intervienen en la solución del conflicto
Argumento	
Título de la videocápsula	



Ficha 13

Escribiendo el guion

Ficha para el alumnado

El **guion** resume y describe todo lo que después será visto en pantalla.

- Las **escenas** estructuran y dividen el guion en partes, describen qué pasa y dónde sucede la acción. Por ejemplo: «dos chicos discuten en el patio de un instituto».
- El **lugar** concreta el espacio en el que se grabará la escena. Hay que concretar si es interior (aula, casa...) o exterior (patio, parque...), y si es de día o de noche.
- Los **personajes** que aparecen en la escena deben estar bien descritos: cómo son, qué ropa llevan, qué carácter tienen, de qué humor están... Cuánto más detallado esté este apartado, más sencillo será interpretar el personaje.
- El **diálogo** debe incluir el texto que dirán los personajes, pero también debe establecer sus gestos, expresiones faciales, explicar las acciones (aparece Juan, Merche tira los platos al suelo...). Además, tiene que decir los efectos especiales (entra la canción *Sense Por*, minuto 02:13; sonido de platos rotos...).

Con esta información, deberéis redactar el guion definitivo. Os proponemos que rellenéis un cuadro como este. Podéis añadir tantas escenas como creáis.

Título de la videocápsula:			
Escena 1	Explicación de la escena	Lugar	Personajes
	Diálogo		
Escena 2	Explicación de la escena	Lugar	Personajes
	Diálogo		
Escena 3	Explicación de la escena	Lugar	Personajes
	Diálogo		



Ideas clave

OPCIÓN A

- Para elaborar un buen argumento es necesario tener un mensaje y una idea principal.
- La idea principal sintetiza el mensaje que se quiere transmitir con la historia y también la temática que se aborda.
- La técnica de las 6 preguntas es la base para la posterior elaboración de un buen argumento.
- El argumento es un breve relato que narra la historia a grandes rasgos. Describe de forma sintetizada lo más relevante de la historia.
- La elección del título resume y presenta el argumento.

OPCIÓN B

- Para producir un videocápsula es necesario tener una idea principal, un argumento y un guion.
- La idea principal sintetiza el mensaje que se quiere transmitir con la historia y también la temática que se aborda.
- La técnica de las 6 preguntas es la base para la posterior elaboración de un buen argumento y un buen guion.
- El argumento es un breve relato que narra la historia a grandes rasgos. Describe de forma sintetizada lo más relevante de la historia.
- El guion resume y describe todo lo que después será visto en pantalla.
- La elección del título es una de las últimas decisiones que se toman en la producción de una videocápsula.
- Es importante para la producción de la videocápsula un reparto equitativo entre los miembros del grupo de las tareas de interpretación, caracterización, rodaje y montaje.

Sesión 8

Creando un mundo de relaciones positivas

Actividad:

Opción A: Compartiendo argumentos.

Opción B: ¡Cine!

Duración de la sesión

Una hora lectiva.

Contenidos

Factores promotores de las relaciones de pareja equitativas y saludables presentes en los argumentos o videocápsulas.

Objetivo: Identificar y compartir los factores promotores de las relaciones de pareja equitativas y saludables plasmados en argumentos o videocápsulas.

Objetivos específicos

- Identificar el mensaje principal de los argumentos o videocápsulas.
- Reconocer el mito tratado en los argumentos o videocápsulas.
- Distinguir el estilo comunicativo de los personajes presentes en el argumento o videocápsula.

Áreas curriculares recomendadas

Tutoría; Educación Visual y Plástica; Lengua y Literatura.



OPCIÓN A

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado introduce la actividad y recuerda la importancia de mantener una actitud de respeto para el trabajo de las demás personas.	5 minutos	
2. Compartiendo argumentos. Cada grupo leerá su argumento. El alumnado deberá identificar, además de los mensajes principales de cada argumento, el mito que tratan, qué estilo comunicativo mantienen los personajes y qué activos aparecen.	20 minutos	
3. Fórum! Se realizará, en gran debate, una puesta en común de los argumentos presentados por cada grupo. El profesorado planteará si se ha resuelto adecuadamente y de manera realista el conflicto que plantean en el argumento y las posibles dificultades que implicaría la gestión del mismo tal y como se ha planteado.	20 minutos	
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	



OPCIÓN B

Procedimiento

PROCEDIMIENTO A SEGUIR	TIEMPO	MATERIAL
1. Introducción de la actividad. El profesorado introduce la actividad y recuerda la importancia de mantener una actitud de respeto para el trabajo de las demás personas.	5 minutos	
2. ¡Cine... Se realizará el visionado de las videocápsulas producidas por los diferentes pequeños grupos. El alumnado deberá identificar, además de los mensajes principales de cada videocápsula, el mito que tratan, qué estilo comunicativo mantienen los personajes y qué activos aparecen.	20 minutos	
3. Fórum! Se realizará, en gran debate, una puesta en común de lo identificado en la actividad anterior. El profesorado planteará al alumnado si se ha resuelto adecuadamente y de manera realista el conflicto y las posibles dificultades que implicaría la gestión del mismo tal y como se ha planteado en la videocápsula.	20 minutos	
4. Ideas clave. El alumnado, con el apoyo del profesorado, extrae las ideas claves de la sesión.	10 minutos	

Orientaciones didácticas

¿Opción A u Opción B?

Se recomienda la Opción A a aquellos grupos que hayan optado por **finalizar las sesiones en clave debate** a lo largo del programa. La opción B se recomienda a aquellos grupos que hayan optado por **finalizar las sesiones en clave vídeo** y cuyo alumnado haya grabado su videocápsula

En cualquier caso, resulta interesante programar una lectura abierta de los argumentos o videocápsulas elaborados por el alumnado a toda la comunidad educativa en alguna hora lectiva, dando la oportunidad al alumnado para explicar el proceso de creación de cualquiera de las dos opciones (argumentos/ videocápsulas) enfatizando en los activos promotores de relaciones de pareja equitativas trabajados.

BIBLOGRAFÍA

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2016) (2016). Understanding teen dating violence. Fact sheet.
2. Health Canada (1995). Dating violence. National Clearinghouse on Family Violence. En A. Hernando (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*, 26(3), 325-340.
3. Santamarina-Rubio, E., Serral Cano, G., Pérez, C., Ariza, C., Grup col·laborador enquesta FRESC 2016. La salut i els seus determinants en l'alumnat adolescent de Barcelona. Enquesta FRESC 2016. Agència de Salut Pública de Barcelona; 2017.
4. Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence against women*, 10(7), 790-811.
5. Muñoz-Rivas, M. J., Graña Gómez, J. L., O'Leary, K. D., & González Lozano, P. (2007). Physical and psychological aggression in dating relationships in Spanish university students. *Psicothema*, 19(1).
6. Cáceres Carrasco, J. (2004). Violencia física, psicológica y sexual en el ámbito de la pareja: papel del contexto. *Clínica y salud*, 15(1).
7. González, R. y Santana, J. D. (2001). *Violencia en parejas jóvenes*. Madrid: Pirámide.
8. Soldevila, A., Domínguez, A., Giordano, R., Fuentes, S., & Consolini, L. (2012). ¿Celos, amor, culpa o patología? Cómo perciben la violencia de género en sus relaciones de pareja los/as estudiantes de Trabajo Social. In *Actas del 2.º Congreso Interdisciplinario sobre Género y Sociedad: «Lo personal es político»* (Vol. 1, No. 1).
9. Corsi, J., & Ferreira, G. B. (1998). *Manual de capacitación y recursos para la prevención de la violencia familiar*. Asociación Argentina de Prevención de la Violencia Familiar.



10. Fernández-González, L., Calvete, E., Orue, I., & Echezarraga, A. (2018). The role of emotional intelligence in the maintenance of adolescent dating violence perpetration. *Personality and Individual Differences*, (127), 68-73.
11. Singer, M. I., Anglin, T. M., Yu Song, L., & Lunghofer, L. (1995). Adolescents' exposure to violence and associated symptoms of psychological trauma. *Jama*, 273(6), 477-482.
12. Vizcarra, M. B., Poo, A. M., & Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología*, 22(1).
13. Ocampo, B. W., Shelley, G. A., & Jaycox, L. H. (2007). Latino teens talk about help seeking and help giving in relation to dating violence. *Violence Against Women*, 13(2), 172-189.
14. Ashley, O. S., & Foshee, V. A. (2005). Adolescent help-seeking for dating violence: Prevalence, sociodemographic correlates, and sources of help. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 25-31.
15. Foshee, V. A. (1996). Gender differences in adolescent dating abuse prevalence, types and injuries. *Health education research*, 11(3), 275-286.
16. Wolfe, D. A., & Feiring, C. (2000). Dating violence through the lens of adolescent romantic relationships. *Child maltreatment*, 5(4), 360-363.
17. Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., *et al.* (2007). Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. *Handbook of Child Psychology*: John Wiley & Sons, Inc.
18. Youth development, developmental assets, and public policy. *Handbook of Adolescent Psychology*, Second Edition, 781-814.
19. Bonell, C., Hinds, K., Dickson, K., *et al.* (2016). What is positive youth development and how might it reduce substance use and violence? As systematic review and synthesis of theoretical literature. *BMC Public Health*, 16, 135-148.
20. Sánchez, G. (2012). ¿Qué son las distorsiones cognitivas? La mente es maravillosa.
21. Roncero, D., Andreu, J. M., & Peña, M. E. (2016). Procesos cognitivos distorsionados en la conducta agresiva y antisocial en adolescentes. *Anuario de Psicología Jurídica*, (26), 88-10
22. Echeburúa, E., Corral, P., Fernández-Montalvo, J. y Amor, P. J. (2004). ¿Se puede y debe tratar psicológicamente a los hombres violentos contra la mujer? *Papeles del Psicólogo*, 88,10-18.



23. Bookwala, J., Frieze, I. H., Smith, C. & Ryan, K. (1992). Predictors of dating violence: A multivariate analysis. *Violence and Victims*, 7, 297-311.
24. Fernández-Fuertes, A. A. & Fuertes, A. (2010). Physical and psychological aggression in dating relationships of Spanish adolescents: Motives and consequences. *Child Abuse and Neglect*, 34, 183-191.
25. Foshee, V. A. (1996). Gender differences in adolescent dating abuse prevalence, types and injuries. *Health education research*, 11(3), 275-286.
26. Gorman-Smith, D., Tolan, P. H., Sheidow, A. J. & Henry, D. B. (2001). Partner Violence and Street Violence among Urban Adolescents: Do the Same Family Factors Relate? *Journal of Research on Adolescence*, 11, 273-295.
27. O'Leary, K. D. & Slep, A. M. (2003). A dyadic longitudinal model of adolescent dating aggression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32, 314-327.
28. Parrott, D. J. & Zeichner, A. (2003). Effects of trait anger and negative attitudes towards women on physical assault in dating relationships. *Journal of Family Violence*, 18, 301-307.
29. Blázquez-Alonso, M., Moreno-Manso, J. M. y García-Baamonde, M. E. (2012). Indicators of psychological abuse associated with the length of relationships between couples. *Anales de Psicología*, 28, 772-779.
30. Warkentin, J. B. (2008). *Dating Violence and Sexual Assault Among College Men: Co-Occurrence, Predictors, and Differentiating Factors* (tesis doctoral).
31. Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A. E., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E. D. y von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25, 17-71.
32. Scales, P. C. y Leffert, N. (1999). *Developmental assets: A synthesis of the scientific research on adolescent development*. Minneapolis, MN: Search Institute
33. Oliva, A., Parra, A. y Arranz, A. (2008). Estilos relacionales materno y paterno y ajuste adolescente. *Infancia y aprendizaje*, 31(1), 93-106.



34. Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, A. y Pertegal, M. A. (2010). Más allá del déficit: Construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33(2), 223-234.
35. Consorci de Serveis Socials de Barcelona. *Intervenció amb adolescents que viuen, o que exerceixen, relacions afectives-sexuals abusives o altres manifestacions de violència masclista*. (2015).
36. Consejo General del Poder Judicial (2014). *Análisis de las sentencias dictadas por los tribunales del jurado y por las audiencias provinciales en el año 2010, relativas a homicidios y/o asesinatos consumados entre los miembros de la pareja o ex-pareja y de menores a manos de sus progenitores*. Madrid: Publicación del Consejo General del Poder Judicial.
37. Consejo General del Poder Judicial (2016). *Informe sobre las víctimas mortales de la violencia de género y de la violencia doméstica en el ámbito de la pareja o la expareja en 2014*. Madrid: Publicación del Consejo General del Poder Judicial.

ISBN 978-84-1302-187-4



9 788413 021874



PUBLICACIONS
UNIVERSITAT D'ALACANT



MINISTERIO
DE ECONOMÍA, INDUSTRIA
Y COMPETITIVIDAD



Instituto
de Salud
Carlos III



FONDO EUROPEO DE
DESARROLLO REGIONAL
Una manera de hacer Europa

FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro

Unión Europea



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

ciber isciiii

C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Agència
de Salut Pública