



ÍNDICE

○ **CAMPAÑA PROMOCIÓN DE RELACIONES AFECTIVAS CONSTRUCTIVAS EN LA ADOLESCENCIA: "CHEQUEA TU RELACIÓN"**

- Introducción
- Lema de la Campaña
- Descripción de la Campaña
- Objetivos de la Campaña
- Materiales de la Campaña

○ **ANÁLISIS DE LAS VIÑETAS**

- Viñeta nº1 "Apuro en la farmacia"
- Viñeta nº2 "¿Moneda de dos caras?"
- Viñeta nº3 "De charleta con mi padre"
- Viñeta nº4 "¿Las peleas dan vidilla? "
- Viñeta nº5 "Ligando con...iiiUN ORCO!!!"
- Viñeta nº6 "¿Quién grita por el portal?"
- Viñeta nº7 "En shorts"
- Viñeta nº8 "Me piro"
- Viñeta nº9 "En el chamizo de la azotea"
- Viñeta nº10 "La violencia es siempre violencia"
- Viñeta nº11 "El príncipe azul vende medias naranjas"
- Viñeta nº12 "016"
- Viñeta nº13 "Chequea tu relación"

○ **EVALUACIÓN PROFESIONAL**



CAMPAÑA: PROMOCIÓN DE RELACIONES AFECTIVAS CONSTRUCTIVAS EN LA ADOLESCENCIA "CHEQUEA TU RELACIÓN"

INTRODUCCIÓN

La adolescencia y juventud son etapas importantes en la vida. La adolescencia se distingue por ser el momento en el que la búsqueda de autonomía cobra especial relevancia. Es en esta etapa cuando el grupo de iguales ocupa un lugar importante y aparecen las primeras relaciones de pareja. En la adolescencia se pone a prueba la libertad y el proceso de emancipación del/la joven respecto del mundo adulto, a través de la elección de personas que integran su grupo afectivo también de referencia como es el de iguales, delimitando así su ámbito social y afectivo fuera del correspondiente a la familia.

La idea del amor que tenemos es esencial cuando nos relacionamos con las demás personas. El amor es una construcción social que se aprende a través de nuestras interacciones, teniendo también un peso importante el discurso social dominante y la educación afectiva que recibimos desde nuestra infancia. Así mismo, las vinculaciones afectivas en la familia y el estilo de apego serán muy influyentes en el establecimiento de las relaciones de pareja, además de las propias características individuales.

Esta campaña es producto del trabajo conjunto del Área de Juventud y de Mujer del Ayuntamiento de Burgos y, a su vez, en la revisión de esta unidad didáctica ha colaborado la Comisión de Violencia y Educación dependiente del Consejo Sectorial de la Mujer.

Los motivos que impulsaron esta campaña son:

- Diferentes estudios advierten de los comportamientos violentos y de control detectados en relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes.
- La etapa evolutiva de la población diana de esta campaña. No podemos olvidar que en la adolescencia se producen diferentes cambios en distintos niveles. Así, se desarrolla el pensamiento abstracto, lo que conlleva una mayor capacidad de análisis y de



debate de los modelos sociales imperantes acerca del amor y de las relaciones de pareja fundados, en muchas ocasiones, en los mitos románticos y en las relaciones asimétricas entre hombres y mujeres. Así mismo, a nivel afectivo, el grupo de iguales adquiere mayor peso y comienzan los primeros noviazgos.

- La importancia de la prevención como mecanismo de cambio. La promoción de modelos de pareja constructivos y saludables en nuestra juventud supondrá reducir la incidencia de cualquier tipo de maltrato en relaciones afectivas íntimas.

LEMA DE LA CAMPAÑA

“Chequea tu relación”

DESCRIPCION DE LA CAMPAÑA

Campaña dirigida a adolescentes y jóvenes de edades comprendidas entre 14 y 18 años.

Las tres principales variables sobre las que incide esta campaña son:

- La violencia como estrategia errónea de negociación de las diferencias
- Los mitos románticos
- Los celos

OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

- Promover la reflexión sobre las relaciones de pareja en general y la propia relación de pareja, en particular.
- Presentar las relaciones de pareja dentro de un contexto de confianza, respeto, amor, comunicación e igualdad.



- Cuestionar los mitos románticos que contribuyen al desarrollo de creencias e imágenes idealizadas en torno al amor y que dificultan el establecimiento de relaciones sanas, provocando la aceptación, normalización, justificación y tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos.
- Reflexionar sobre formas no violentas para negociar las diferencias.
- Mostrar tolerancia cero hacia situaciones de maltrato dentro de la pareja.

MATERIALES DE LA CAMPAÑA

- Cuestionarios tipo “**rasca**” cuyos personajes forman parte de las viñetas del cartel.
- Conversación **WhatsApp** entre los personajes de la campaña.
- Aplicación **web** para el cuestionario “rasca”.
- **Cartel** con valor de **Unidad Didáctica**, en el que se reflejan, mediante personajes de cómic, y en cada una de las diferentes viñetas situaciones que promueven la reflexión de las relaciones de pareja.
- **Guía de la Unidad Didáctica**, de uso para el profesorado o educador/a, donde se analizan cada una de las viñetas a la vez que se sugieren actividades complementarias relacionadas con los conceptos abordados.



UNIDAD DIDÁCTICA "CHEQUEA TU RELACIÓN"

La presente guía forma parte del material de la campaña "Chequea tu relación".

Los **objetivos** de esta unidad didáctica son:

- Analizar situaciones de pareja.
- Comprender conceptos asociados al control de la pareja y cuestionar ciertos mitos románticos presentes en la sociedad.
- Reflexionar sobre distintos modelos inadecuados de pareja.
- Revisar la propia relación de pareja
- Definir modelos de pareja constructivos y saludables para las personas que la conforman

Para ello, se describirán y explicarán diferentes conceptos asociados a las trece viñetas que conforman el cartel y se propondrán actividades para trabajar con el alumnado.

Las **viñetas** analizadas son:

- Viñeta nº1: "Apuro en la farmacia"
- Viñeta nº2: "¿Moneda de dos caras?"
- Viñeta nº3: "De charleta con mi padre"



- Viñeta nº4: "¿Las peleas dan vidilla?"
- Viñeta nº5: "Ligando con...iiiUN ORCO!!!"
- Viñeta nº6: "¿Quién grita por el portal?"
- Viñeta nº7: "En shorts"
- Viñeta nº8: "Me piro"
- Viñeta nº9: "En el chamizo de la azotea"
- Viñeta nº10: "La violencia es siempre violencia"
- Viñeta nº11: "El príncipe azul vende medias naranjas"
- Viñeta nº12: "016"
- Viñeta nº13: "Chequea tu relación"

A través de diferentes actividades, se fomentará el diálogo entre el alumnado para ir generando una visión constructiva del amor, con ausencia de modelos violentos y de control de la pareja. Se irán cuestionando mitos románticos presentes en el discurso social que lejos de generar relaciones de pareja constructivas, identifican erróneamente, el amor como control.

Al final de esta unidad, se establece una evaluación¹ compuesta de cuatro preguntas cerradas y tres abiertas cuyo objetivo es conocer la valoración y opinión de los/as profesionales que hayan utilizado, completa o parcialmente, esta unidad didáctica.

Esta evaluación se remitirá vía correo electrónico a una de estas dos direcciones:

cmujer@aytoburgos.es

saludjoven@aytoburgos.es

¹ *Esta evaluación se recoge en el documento en word adjunto "Evaluación profesional.doc", para poder ser cumplimentada y enviada por correo electrónico.*

VIÑETA 1: "APURO EN LA FARMACIA"



A.- Conceptos asociados

Los sentimientos de culpa y de vergüenza que experimenta la mujer maltratada, el miedo a no ser comprendida, a no ser creída, el temor al rechazo social.

La tendencia a la ocultación, a la negación de lo que realmente le está ocurriendo. Los sentimientos de impotencia y la sensación de inescapabilidad.

B.- Actividades sugeridas

1.- Analizar el Vídeo "Marcas".

<https://www.youtube.com/watch?v=wTp70NZY-o4>



Preguntas:

**Analizar las actitudes, expresiones y gestos del chico.
¿Cómo evolucionan? ¿Qué cambios experimentan?**

**Analizar las actitudes y los gestos o expresiones de
la chica.
¿Cómo evolucionan?**

**Analizar las emociones y sensaciones que os
producen la visualización de este vídeo. ¿Qué
sentimos al ver este vídeo?**

**¿Por qué crees que se produce la violencia entre
personas que inicialmente parecen quererse?**



2.- Video "Pa´lante mujer" (Mensaje de apoyo para las mujeres víctimas de violencia de género) de la Fundación Ana Bella.

<https://www.youtube.com/watch?v=SxoNh3Bqk0>

Preguntas:

¿Qué mensaje de todos los emitidos en el vídeo recuerdas o destacas?

¿Cuál es el mensaje principal del vídeo?

¿Conoces a mujeres u hombres, jóvenes o mayores que hayan, o estén viviendo, situaciones parecidas a las relatadas por las protagonistas del vídeo?

¿Qué harías tú si experimentaras violencia en tu relación de pareja?

VIÑETA 2: "¿MONEDA DE DOS CARAS?"



A.- Conceptos asociados

Resolución de conflictos, aprender a tomar acuerdos, técnicas de negociación (la negociación en la relación de pareja), empatía (capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona), atender el punto de vista de la otra parte, establecer un diálogo, escucha activa (actitud de escuchar).

Los conceptos anteriormente señalados se relacionan con las habilidades sociales y la comunicación. La conducta socialmente habilidosa debe definirse tanto por los objetivos o fines que persigue así como por las consecuencias de la misma. Las habilidades sociales hacen referencia a la capacidad de relacionarnos con las demás personas e incluyen conceptos tales como la asertividad y la inteligencia emocional.

Por otra parte, en esta viñeta se detecta una paradoja comunicativa. En primer lugar, el chico afirma que han quedado en "echarlo a suertes", cuando dicho acuerdo no es fruto de un consenso y por otra, la moneda sólo tiene cara, con lo cual hay sólo un único resultado posible. Se da, de esta manera, una situación en la cual hay sólo una opción válida y es la de salir cara dentro de un marco comunicacional en el que hay una falsa negociación previa ("quedamos



en echarlo a suertes”). La presencia de mensajes paradójicos genera mucha confusión comunicacional.

B.- Actividades sugeridas

1.- Sinvi. Unidad didáctica 5. Actividad 8. “La Fábula de la mariposa y la viñeta de los burros”.

<http://www.aytoburgos.es/archivos/perfiles/evento/documentos/unidad-didactica-5-solucion-de-conflictos.pdf>

2.- Actividad comunicación pareja

Se divide el grupo en parejas. A cada pareja se le entrega un lápiz y un folio partido en tres partes iguales. En cada parte del folio, harán en dibujo bajo las siguientes consignas:

- *Primer dibujo.* Para realizar el primer dibujo deben coger, entre los dos, el único lápiz que tienen y deberán hacer un dibujo sin comunicarse entre ellos y sin acordar, previamente, qué van a dibujar.
- *Segundo dibujo.* Antes de hacer el segundo dibujo, podrán hacerse 4 preguntas que respondan con SÍ o NO. Una vez hechas las preguntas, empezarán a dibujar sin que exista más comunicación.
- *Tercer dibujo.* La pareja podrá hablar durante el tiempo que quieran y consultar todas las dudas que se les ocurra antes de trazar este tercer dibujo. En este caso, no habrá límite en la comunicación.

Preguntas:

1.- ¿Cómo te has sentido al realizar cada dibujo? ¿Te has sentido igual en los tres casos? ¿Cómo crees que se ha sentido tu compañero/a? ¿Por qué?



2.- ¿Qué dibujo ha resultado mejor? ¿Por qué?

3.- ¿Quién ha tomado la iniciativa más veces? ¿Vivimos situaciones similares en la vida real? ¿Nos sentimos cómodos/as cuando tenemos que tomar la iniciativa? ¿Y cuándo nos imponen comportamientos que no compartimos? ¿Preferimos no tomar la iniciativa para evitar errores?

4.- Si alguien toma la iniciativa y no estás de acuerdo, ¿eres capaz de expresar tu opinión? Y por el contrario, ¿eres capaz de aceptar un no cuando has tomada la iniciativa?

5.- ¿Qué papel juega la comunicación en esta dinámica?

VIÑETA 3: "DE CHARLETA CON MI PADRE"



A.- Conceptos asociados

El abismo generacional. La no percepción del abuso, del maltrato, la negación.

En muchas ocasiones no vemos lo que no queremos ver.

Importancia de atender los mensajes del entorno, de nuestras personas de confianza. Comunicar sentimientos y emociones. Búsqueda de apoyo. Resiliencia (capacidad para seguir proyectándose en el futuro a pesar de sucesos desestabilizadores, crisis o traumas)

B.- Actividad sugerida

1.- Análisis de situaciones

Situación 1. Has comenzado una relación con un/a chico/a. Al principio todo va bien pero empiezas a ver cosas que no te gustan: comportamientos celosos, broncas por nada etc. Has intentado dejar



la relación pero, al final, te presiona y vuelves con él/ ella. ¿Qué haces?

- a) Seguir con la relación, aunque ésta cada vez es peor y te esté afectando.
- b) Contar a tus padres lo que te pasa y así te puedan ayudar.
- c) Se lo cuentas a tus amistades y les haces prometer que no dirán nada a nadie.

Situación 2. Tus padres están preocupados porque tu comportamiento ha cambiado desde que sales con tu pareja. Has dejado de quedar con tus amigos/as, has cambiado tu forma de vestir, has cambiado tus gustos, tomas tus decisiones (por ejemplo: estudios a realizar etc) en función de tu pareja...Tus padres hablan contigo para decirte que les preocupa tanto tú como la relación de pareja que tienes. ¿Qué haces?

- a) No les escuchas porque nunca te entienden, ¿qué van a saber ellos?
- b) Piensas que lo hacen para fastidiarte, seguro que es porque "él/ ella no les cae bien".
- c) Les escuchas y piensas en lo que te han dicho.

VIÑETA 4: "¿LAS PELEAS DAN VIDILLA?"...



A.- Conceptos asociados

Mito romántico de la compatibilidad entre amor y maltrato. Considera que amar es compatible con dañar o agredir. Profundizar en la creencia errónea que cariño y afecto son emociones que en ocasiones se descontrolan. Idea errónea de que no hay amor verdadero sin sufrimiento. Otras creencias erróneas que conducen a justificar el maltrato.

El amor y la violencia son conceptos incompatibles. La violencia es intencional, de tal manera que cada golpe, insulto, mirada o palabra tiene intención de dañar a la otra persona. Además, es dirigida, es decir, se elige a la persona que se considera más débil, vulnerable o dependiente. Es aprendida y va en aumento. Supone un abuso de poder, dándose cuando una persona en situación de "superioridad", pretende controlar, dominar o manipular a otra.



B.- Actividades sugeridas

1.- Receta del amor

Ingredientes:

- Cuarto y mitad de respeto
- Medio kilo de confianza
- Un litro largo de comunicación
- Cucharadas soperas de atracción
- Una nube de imaginación
- Un chorro constante de pasión, afecto y comprensión

Elaboración:

- Se mezclan todos los ingredientes, dejando reservadas la imaginación y la pasión. Se remueve hasta que quede una masa fluida pero con textura.
- Se añade la imaginación para airearla un poco y se mete en el horno a los 200°C de los primeros momentos. La masa empezará a subir, se revisa cada diez minutos para ver si todo marcha bien y cuando ya está al gusto se saca del horno.
- Se deja reposar a temperatura ambiente y se espolvorea con la pasión.

¡Está delicioso!

Y cuando se acaba, o los ingredientes no han sido los adecuados, lo mejor que se puede hacer es aceptar que no salió la receta. Hay quien opina que es necesario añadirle alguna cucharada de celos, pero te aseguro que amarga apenas te lo metes en la boca.



Hay veces que incluso nos empeñamos en comer, pese a que sabemos que la confianza estaba caducada, o que la comunicación era en grano y la necesitábamos en polvo, o que en el tarro de la pasión no quedaba ni una gota. En estos casos el plato nos puede sentar mal y hacer daño al estómago. No hay que seguir comiendo de un plato que no sienta bien.

Fuente: extraído del cuento "Amor" de la Campaña de Prevención de Violencia de Género de la [Federación de Mujeres Jóvenes](#).

Preguntas:

¿Qué opinas de esta "receta"?

**¿Añadirías o eliminarías algún ingrediente?
¿Por qué?**

2.- Análisis del corto: "Bio-lencia 0´0%

<https://www.youtube.com/watch?v=-MW5ftB2vM>

Tras el visionado del vídeo, dividir el grupo en equipos de trabajo. Cada equipo debatirá las siguientes preguntas y posteriormente, se comentarán con el resto del grupo:

"Ójala existiera un antídoto contra la violencia".

¿Qué opináis de esta frase?



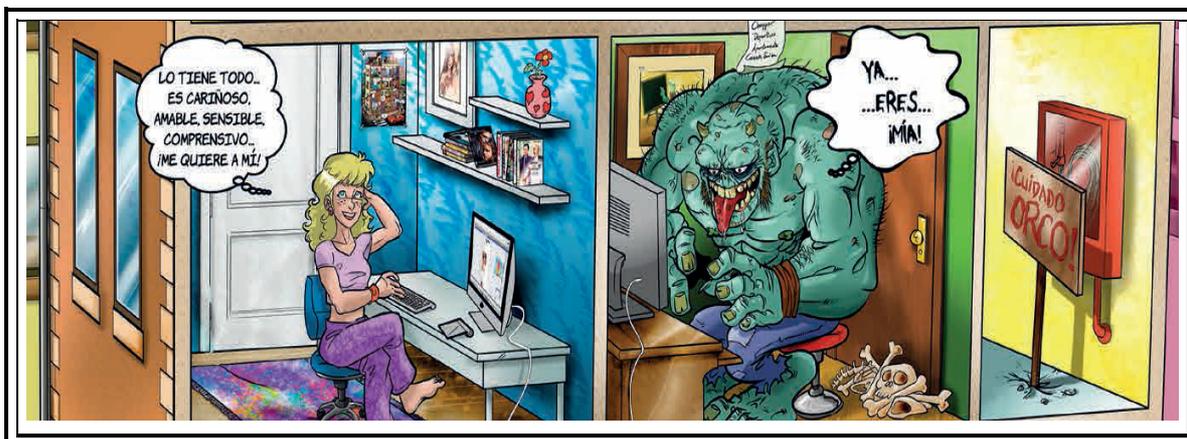
¿Qué antídotos (estrategias) pueden ser eficaces para controlar la violencia?

En el siguiente cuadro se exponen las diferencias entre violencia y agresividad:

Diferencias entre violencia y agresividad	
Violencia	Agresividad
No es natural	Se puede manifestar en una conducta de defensa o escape
Es intencional	Es una conducta de supervivencia
Es dirigida	No es intencional
Va en aumento	Puede o no causar daño
Se abusa del poder	

En grupos, pensad ejemplos de violencia y otros de agresividad.

VIÑETA 5: "LIGANDO CON...¡¡¡UN ORCO!!!"



A.- Conceptos asociados

En la actualidad, y a través de las redes sociales, se repiten mitos románticos e ideas tradicionales, que debieran estar superados: la media naranja, el amor ideal y perfecto, el amor a primera vista, el final feliz por arte de magia; así como el control.

Por otra parte, si bien existen muchas ventajas en las redes sociales, es importante tener en cuenta la posibilidad de engaño cuando se utilizan para establecer relaciones de pareja.

Algunas de las conclusiones del estudio "Uso de las redes sociales. Estudio de investigación" realizado por AcciónENRed (2014) y circunscrito a la población escolarizada en Burgos son:

- Se constata la gran utilización por parte de los jóvenes del uso de las redes sociales: el 98,7% tiene cuenta en alguna red social.



- Los datos indican que el uso mayoritario que dan a las redes sociales se refiere a: "Para hablar con los amigos" en un 98,7% seguido por "Para contactar con gente que vive fuera" con un 82,7% y "Para enviar fotos de las fiestas, reuniones, etc" en un 82,2%. Un porcentaje menor, el 40% usa las Redes Sociales "Para ligar"; un 52,7% "Para conocer gente nueva", mientras que el 68,2% lo utiliza "Para cotillear". En este caso sí que podemos apreciar diferencias en función del sexo, expresando un mayor número las mujeres que lo usan "Para cotillear" con un 75,6% frente al 61,10%; los varones más "Para ligar" 46,9% frente a 33,9% y las mujeres más "Para desahogarme", un 65,0% frente a un 49,5% de varones.
- Los materiales que más envían por las Redes Sociales son fotos, mensajes privados, música, cosas relacionadas con los estudios y vídeos, en este orden.
- Sobre haberse sentido acosado a través de las redes sociales, un 88,6% de los encuestados responden no haberlo sentido nunca, mientras que un 11,4% manifiesta que sí, alguna vez. Existen diferencias en cuanto al sexo, ya que estos porcentajes de haberse sentido acosados alguna vez, son de 8% en varones frente a un 14,7% en las mujeres. Los porcentajes aumentan si tenemos en cuenta la edad.
- Es llamativo como los porcentajes de acoso son similares tanto en las redes sociales como de forma presencial, existiendo además una correlación entre las personas que se han sentido acosadas a través de las redes sociales y de forma presencial.



- Respecto a si alguna vez han difundido por Internet o móvil insultos, amenazas, imágenes de agresiones etc, los porcentajes son relativamente altos, de 28,7% en el caso de insultos.
- Un porcentaje mayor de estudiantes de 1º BACH declaran poner en sus perfiles sus datos verdaderos más que en 2ºESO, dato que puede tener relación con utilizar datos falsos respecto a la edad para poder crearse una cuenta en alguna de esas redes sociales.
- Por otro lado, casi la mitad de la muestra, un 47,1% reconoce poner sus datos verdaderos en los perfiles y un 16% reconoce haber usado perfiles falsos en las redes sociales alguna vez.
- Casi la mitad, un 47,8% señala no pensar que sus fotos y datos que ponen en las redes sociales podrían ser usadas por cualquiera que lo reciba sin su consentimiento, dato relacionado directamente con la necesidad de la sensibilización en este tema. Tampoco aumenta lo que sería esperable con la edad.
- Un 36,8% habla de dedicar más tiempo del que debiera a las redes sociales, habiendo más mujeres de acuerdo con esto.
- Más de la mitad de los encuestados, un 53,8% piensa que las redes sociales nos ayudan a mantener las relaciones personales. Y un 22,9% piensa que las redes sociales complican o deterioran las relaciones personales.



Para acceder al estudio completo, consultar este enlace:

<https://drive.google.com/file/d/0Bx8qeVzIsRmaWFRvN3BicFhIUWs/view?pli=1>

B.- Actividades sugeridas

1.- Debate en grupos y posterior puesta en común sobre los siguientes temas:

**¿Qué ventajas tienen las redes sociales?
¿Qué riesgos pueden tener?**

**¿Para qué creéis que se usan mayoritariamente las
redes sociales?**

**“Acabas de recibir la foto desnuda de una
compañera de clase que te cae mal, ¿cómo
actuarías? ¿la difundirías? ¿y si la foto fuera de tu
mejor amiga?”. “Si enviaran una imagen
comprometida tuya, ¿qué te gustaría que hiciera la
gente?, ¿cómo te sentirías si la difundieran?”.**



2.- Análisis del siguiente vídeo sobre los riesgos de las redes sociales:

<https://www.youtube.com/watch?v=TJA52K0Izbc>

¿Qué haces para evitar riesgos en las redes sociales?

VIÑETA 6- "¿QUIÉN GRITA EN EL PORTAL?"

**A.- Conceptos asociados**

La errónea identificación que en muchas ocasiones se hace entre celos y amor. La opinión extendida que si mi pareja "no siente celos" es que "no me quiere lo suficiente".

Conductas asociadas a los celos tales como: control de la ropa que viste; salidas con amigos/as; espiar en las redes sociales, wasap, teléfono,...; miradas a personas desconocidas;...

La bidireccionalidad que en muchos casos tienen estas conductas celotípicas ("si me controla, yo también le controlo"), sin reflexionar sobre lo que realmente implican: control y dominio.

Concepto del "control" como pérdida de espacio propio (aficiones, amistades, momentos...) incompatible con la idea de amor (ganancia tanto del espacio individual como del compartido en la pareja, dentro de un marco de confianza).



B.- Actividades sugeridas

1.- Análisis de casos: Sinvi. Unidad didáctica 1. Actividad 6. "Situación de cumpleaños".

<http://www.aytoburgos.es/archivos/perfiles/evento/documentos/unidad-didactica-1-autoestima.pdf>

2.- Análisis del vídeo "Doble check" del WhatsApp:

<https://www.youtube.com/watch?v=XjCUrU-9eIU>

Aunque en la actualidad el doble check azul ya indica que el mensaje ha sido leído. ¿Crees que conductas de sospecha como las del chico son frecuentes en las relaciones de pareja?

Y la desactivación del doble check, ¿ha de ser motivo de sospecha en la relación de pareja?

La reacción de la chica es rápida y tajante. ¿Te parece la adecuada? ¿Qué hubieras hecho tú?

VIÑETA 7- "EN SHORTS..."

**A.- Conceptos asociados**

Celos, control, posesión. Juzgar la forma de vestir de tu pareja es una forma de control que nada tiene que ver con el amor.

Progresivamente el control se va instaurando en la pareja, produciéndose asimetría en la relación. Cuando el control no se puede ejercer a través de órdenes, insultos etc, suelen aparecer episodios de violencia física, bien dirigidos a la otra persona y/u objetos.

Sometimiento, sumisión, pérdida de identidad, progresiva despersonalización.

Las características básicas de la violencia de género son las siguientes:



- Fundada en una desigualdad entre hombre y mujer derivada de un código patriarcal.
- La violencia de género es una forma de violencia de una elevada invisibilidad social.
- Se emplea como mecanismos de control y castigo sobre la mujer.
- Genera sentimiento de culpa en quien la sufre.
- La violencia de género suele generar una relación en la que tanto agresor como víctimas quedan atrapados: el poder, de un lado y el miedo y la sumisión, de otro.
- La causa son las relaciones de poder entre los sexos por una socialización diferencial a hombres y mujeres, de tal manera que el hombre es quien domina y la mujer se somete.
- Los objetivos son el control y dominio de las mujeres.

Los celos están relacionados con el control y dominio de la otra persona, dentro de un concepto de posesión del/la otro/a, que se aleja a la idea de amor como sentimiento que hace crecer.



B.- Actividades sugeridas

1.- Analizar la Canción: "No controles" (Escrita por Nacho Cano.

Cantada por Olé Olé):

No controles mi forma de vestir
porque es total y a todo el mundo gusto.

No controles mi forma de pensar
porque es total y todos les encanta.

No controles mis vestidos,
no controles mis sentidos.
No controles mis vestidos,
no controles mis sentidos.

No controles mi forma de bailar
porque es total y a todos les excita.

No controles mi forma de mirar
porque es total y a todos enamoro.

No controles mis vestidos,
no controles mis sentidos.
No controles mis vestidos,
no controles mis sentidos.



No controles mi forma de vestir
porque es total y a todo el mundo gusta.

No controles mi forma de pensar
porque es total y todos les encanta.

No controles mis vestidos,
no controles mis sentidos.

No controles mis vestidos,
no controles mis sentidos.

En grupos, contestar a las siguientes **preguntas**:

**El título de esta canción es "No controles",
¿pensáis que el amor es control?**

¿Los celos indican amor?

**¿Qué opináis de los controles sobre la pareja del tipo:
decirle cómo vestir, criticar su pensamiento porque
es diferente al tuyo, saber dónde está en todo
momento, pedirle explicaciones continuamente...?**



2.- Análisis del vídeo: "Sin pensarlo dos veces"

<https://www.youtube.com/watch?v=RGjM8h3-dZU>

En grupos, contestar a estas **preguntas**:

En esta relación de pareja, ¿quién crees que tiene más poder?

Identifica tres comportamientos de control/ violencia en este vídeo

VIÑETA 8: "ME PIRO..."

**A.- Conceptos asociados**

El concepto de posesión de la pareja es un factor de riesgo que puede llevar a tratar a la otra persona como un objeto, como una tenencia personal, como una propiedad.

B.- Actividades sugeridas**1.- Reflexión: "CEREMONIA DEL TE" (JORGE BUCAY)**

Te encuentro...

Te escucho...

Te hablo...

Te abrazo...



Te beso...

Te tengo...

Te aprieto...

Te aprieto...

Te absorbo...

Te asfixio...

¿Te quiero?...

Preguntas:

"Me tiene, me aprieta, me aprieta, me absorbe, me asfixia..." Piensas que ¿la/lo quiere?

¿En qué parte del poema pasa del amor al control?



2.- Analizar en grupo la canción "Toda" de Malú

Aquí me ves hundida a tu vida
de diez a diez sin telas ni juicios
sin ningún porqué, sintiéndome libre
sintiéndome TUYA y amándote.

Aquí me ves
aunque liberada soy tú rehén
seduces ... encantas
que puedo hacer
de la encrucijada que tienes montada no escaparé.

Te abriré las puertas del alma de par en par
dispuesta a hacer todo a tu voluntad
dispuesta a hacer todo lo que te dé la gana.
Que me importa!!!

TODA
de arriba a abajo
TODA
entera y TUYA
TODA
aunque mi vida corra peligro TUYA
TODA
de frente y de repente
TODA
desesperadamente
TODA
haz todo lo que sueñes conmigo.



Aquí me ves
eres mi testigo
eres mi juez
mi trampa, mi vicio y mi no sé qué
sintiéndome fuerte
sintiéndome tuya y amándote.

Aquí me ves
como hipnotizada
cabeza y pies
un poco embrujada
pues yo qué sé
perdida en la magia de tantas palabras creyéndote.

Te abriré las puertas del alma
de par en par
dispuesta a hacer todo a tu voluntad
dispuesta a hacer todo lo que te dé la gana.
Que me importa!!!

Estribillo.

Con tus besos vuelo
en tus brazos juro
me siento más mujer.
Contigo desde cero
a dónde quieras llegar
enamorándome y deseándote.

Estribillo



Preguntas:

Identifica palabras y/o frases de la canción que muestren posesión.

Debate en grupo si es una canción de amor o de control/ posesión.

VIÑETA 9: "EN EL CHAMIZO DE LA AZOTEA"

**A.- Conceptos asociados**

La importancia de la "presión de grupo" en las relaciones de los adolescentes. Sustitución de las amistades por la pareja. Los conflictos entre los distintos grupos de amigos de cada miembro de la pareja. Abordar aspectos como asertividad y resolución de conflictos.

B.- Actividades sugeridas

1.- WhatsApp de la Campaña. Análisis de los estados y conversación de wasap de los personajes de la campaña.



¿Cómo describirías a cada uno/a de ellos/as?

¿Eres capaz de identificar personas de tu entorno similares a los/as protagonistas de la campaña?

¿Con qué personaje estás más de acuerdo en la conversación del whatsapp?

2.- Cuento

Una experta estaba dando una conferencia a un grupo de profesionales.

Para dejar claro un punto, utilizó un ejemplo que quienes ahí estaban jamás olvidaron. De pie frente al auditorio de gente muy exitosa dijo: ¡Quisiera hacerles un pequeño examen!

Debajo de la mesa sacó un jarro de vidrio, con boca ancha y lo puso sobre la mesa. Luego sacó una docena de rocas del tamaño de un puño y empezó a colocarlas una por una en el jarro.

Cuando el jarro estaba lleno hasta el tope y no podía colocar más piedras preguntó al auditorio: ¿Está lleno este jarro? El público asintió.



Entonces dijo: ¿Están seguros/as?, y sacó de debajo de la mesa un balde de piedras pequeñas.

Echó esas piedritas en el jarro y lo movió haciendo que las piedras pequeñas se acomoden en el espacio vacío entre las grandes. Cuando hubo hecho esto, preguntó una vez más... ¿Está lleno este jarro?

Esta vez el auditorio ya suponía lo que vendría y uno de los asistentes dijo en voz alta "probablemente no". Muy bien contestó la experta.

Sacó de debajo de la mesa un balde lleno de arena y empezó a echarlo en el jarro. La arena se acomodó en el espacio entre las piedras grandes y las pequeñas. Una vez más preguntó al grupo: ¿Está lleno el jarro? Esta vez varias personas respondieron a coro: ¡NO!

Una vez más la ponente dijo: ¡Muy bien!, luego sacó una jarra llena de agua y echó agua al jarro hasta llenarlo. Cuando terminó, miró al auditorio y preguntó: ¿Cuál creen que es la enseñanza de esta pequeña demostración?

Uno de los espectadores levantó la mano y dijo: la enseñanza es que no importa cómo de llena esté tu agenda, si de verdad lo intentas, siempre podrás incluir más cosas...

¡No!, replicó la ponente, esa no es la enseñanza! Este ejemplo nos enseña que si no pones las piedras grandes primero, no podrás ponerlas en ningún otro momento.

¿Cuáles son las piedras grandes en tu vida..., tu familia, tus amistades, tu pareja, realizar tus sueños, tus estudios, etc...?



Recuerda poner esas piedras grandes primero o no encontrarás un lugar para ellas. Tómate el tiempo para clarificar cuáles son tus prioridades y revisa como usas tu tiempo para que no se te quede ninguna afuera, o lo que es peor, que te veas obligado a sacar una piedra grande para poder meter arena.

Preguntas:

¿Cuáles son tus "piedras grandes"?

¿Es bueno tener una sola "piedra"? ¿Por qué?

¿Cómo puedes distribuir tu tiempo para que ninguna "piedra" quede fuera?

VIÑETA 10.- "LA VIOLENCIA ES SIEMPRE VIOLENCIA"

**A.- Conceptos asociados**

La acción agresiva como conducta intencional dirigida a causar daño físico o psíquico.

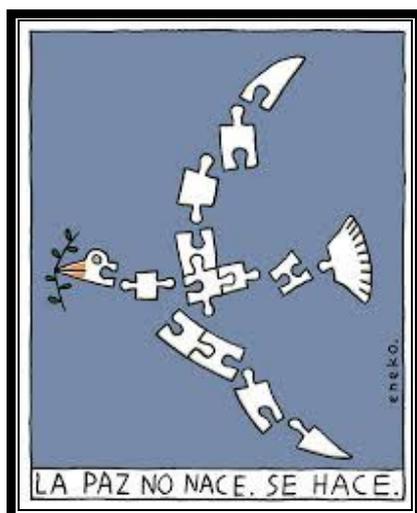
La persona violenta aspira ejercer poder y control sobre la víctima, generándole miedo, utilizando la agresividad como medio para obtener sus logros.

La violencia que ocasiona daños físicos a la persona y, la mayoría de veces puede ser percibida objetivamente por otros, es conocida como violencia física. En la violencia psicológica predominan las humillaciones, los insultos, la denigración y las amenazas.

El sentimiento de frustración puede desencadenar respuestas agresivas cuyo origen reside en la rabia. El autocontrol emocional favorece la adecuada gestión de estas situaciones.

B.- Actividades sugeridas

1.- Análisis de las siguientes viñetas





En grupo, debatid las siguientes cuestiones:

¿Estáis de acuerdo con lo que dice cada viñeta o en desacuerdo? ¿Por qué?

Pensad en una posible viñeta así como un posible lema/ frase relacionada con "la violencia es siempre violencia".

2.- Preguntas para reflexionar.

Las siguientes cuestiones permitirán al alumnado reflexionar sobre su propio comportamiento agresivo.

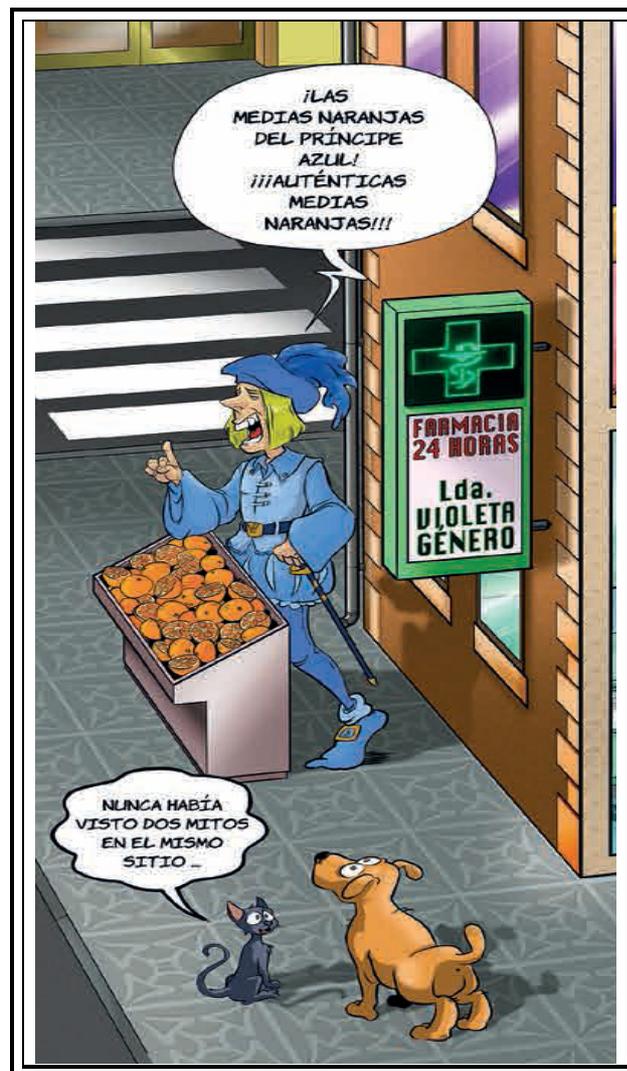
¿Cómo sueles resolver los conflictos?

¿Usas la fuerza para imponer tu voluntad?

· En la última semana, identifica cuántas veces has realizado las siguientes comportamientos:

- Insultos
- Amenazas
- Generar rumores
- Desprecios y humillaciones

VIÑETA 11.- "EL PRÍNCIPE AZUL VENDE MEDIAS NARANJAS"



A.- Conceptos asociados

"Amor Cortés". El ideal romántico de nuestra cultura ofrece una conducta amorosa que estipula lo que "de verdad" significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo y con quién sí y con quién no.



Es este componente cultural el causante de que se desarrollen creencias e imágenes idealizadas en torno al amor que en numerosas ocasiones dificulta el establecimiento de relaciones sanas, provocando aceptación, normalización, justificación y tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos.

Los **mitos románticos** se pueden agrupar de la siguiente manera:

GRUPO 1 DE MITOS DE AMOR ROMÁNTICO *"El amor lo puede todo":*

- Falacia de cambio por amor
- Mito de la omnipotencia del amor
- Normalización del conflicto
- Creencia en que los polos opuestos se atraen y se entienden mejor
- Mito de la compatibilidad de amor y maltrato
- Creencia en que el amor "verdadero" lo perdona/aguanta todo

GRUPO 2 DE MITOS DE AMOR ROMÁNTICO *"El amor verdadero predestinado":*

- Mito de la "media naranja"
- Mito de la complementariedad



- Razonamiento emocional
- Creencia en que sólo hay un "amor verdadero" en la vida
- Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia

GRUPO 3 DE MITOS DE AMOR ROMÁNTICO *"El amor es lo más importante y requiere entrega total":*

- Falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia
- Atribución de la capacidad de dar la felicidad
- Falacia de la entrega total
- Creencia de entender el amor como despersonalización
- Creencia en que si se ama debe renunciarse a la intimidad

GRUPO 4 DE MITOS DE AMOR ROMÁNTICO: *"El amor es posesión y exclusividad":*

- Mito de los celos
- Mito de la exclusividad
- Mito del matrimonio

Fuente: Investigación realizada por la Fundación Mujeres en el programa "Andalucía Detecta".



B.- Actividades sugeridas

1.- Analizar los siguientes vídeos e identificar los mitos románticos que transmiten o cuestionan²:

- “Eres tu el príncipe azul”::

<https://www.youtube.com/watch?v=STpaChvWDjk>

- “La historia de Gaturro”:

<https://www.youtube.com/watch?v=KyCTASFiS-A>

2.- Cuentos:

- “La cenicienta que no quería comer perdices” de Nunila López Salamero

<http://www.mujaresenred.net/IMG/pdf/lacenicientaquenoqueriacomerperdices.pdf>

- “Cuentos para antes de despertar” de Ninila López Salamero

<http://elpuig.xeill.net/activitats/jornades-didactiques/educacio-emocional/los-colores>

^{2 2} Si es necesario, entregar al alumnado el listado de mitos románticos expuestos en el apartado de “conceptos asociados”



3.- Viñetas:



¿Qué opináis de estas viñetas? ¿Estáis en acuerdo/ desacuerdo con ellas?



- Análisis del mito de la media naranja:

¿Qué riesgos tiene creer firmemente que existe una única persona que te complementa porque estamos incompletos?

¿Qué consecuencias implica creer que sólo hay un verdadero amor y que si no lo encuentras nunca serás feliz?

¿Qué es mejor ser media naranja o naranja entera?

- Diseña una viñeta que cuestione algún mito romántico.

VIÑETA 12.- "016"

**A.- Conceptos asociados**

Indefensión aprendida.

Ciclo de la violencia. Fases:

Fase 1. Acumulación de tensión

La tensión es el resultado del aumento de conflictos en la pareja. El maltratador es hostil, aunque aún no lo demuestra con violencia física, y la víctima trata de calmar la situación y evita hacer aquello que cree que disgusta a su pareja, pensando que puede evitar la futura agresión. Esta fase se puede dilatar durante varios años.



Fase 2. Explosión violenta

Es el resultado de la tensión acumulada en la fase 1. En esta segunda etapa se pierde por completo toda forma de comunicación y entendimiento y el maltratador ejerce la violencia en su sentido amplio, a través de agresiones verbales, psicológicas, físicas y/o sexuales. Es en esta fase cuando se suelen denunciar las agresiones o se solicita ayuda, ya que se produce en la víctima lo que se conoce como "crisis emergente".

Fase 3. Arrepentimiento

Durante esta etapa la tensión y la violencia desaparecen y el hombre se muestra arrepentido por lo que ha hecho, colmando a la víctima de promesas de cambio. Esta fase se ha venido a llamar también de "luna de miel", porque el hombre se muestra amable y cariñoso, emulando la idea de la vuelta al comienzo de la relación de afectividad. A menudo la víctima concede al agresor otra oportunidad, creyendo firmemente en sus promesas. Esta fase hace más difícil que la mujer trate de poner fin a su situación ya que, incluso sabiendo que las agresiones pueden repetirse, en este momento ve la mejor cara de su agresor, lo que alimenta su esperanza de que ella le puede cambiar.

Sin embargo, esta etapa de arrepentimiento dará paso a una nueva fase de tensión. El ciclo se repetirá varias veces y, poco a poco, la última fase se irá haciendo más corta y las agresiones cada vez más violentas. Tras varias repeticiones del ciclo, la fase 3 llegará a desaparecer, comenzando la fase de tensión inmediatamente después de la de explosión violenta.



Algunas de las consecuencias de la violencia de género son: depresión, ansiedad, tristeza, baja autoestima, trastorno de estrés postraumático, lesiones físicas, pérdida de años de vida saludable.

Hay mujeres que consiguen salir de este ciclo y recuperarse de la situación de maltrato, generando resiliencia. La resiliencia es la capacidad para hacer frente a períodos de dolor emocional y situaciones adversas tales como el maltrato, superarlas y salir de ellas fortalecido o transformado pese a las circunstancias desfavorables.

B.- Actividades sugeridas

1.- Lectura y reflexión sobre el testimonio de una adolescente víctima de violencia de género.

Nuria tenía 17 años cuando sufrió una dura experiencia. Salía en pandilla con otros chicos y chicas del barrio y un día apareció un chico nuevo, vecino de su amigo Raúl. Este chico se hizo en pocos días el líder del grupo: era el más divertido y chistoso, gustaba mucho a todas las chicas del instituto y su labia encandilaba. Pasados unos meses comenzaron a salir como pareja. A Nuria no le parecía nada serio puesto que le conocía y sabía que iba de flor en flor, pero a ella le gustaba y pasaban buenos ratos juntos. Los problemas comenzaron cuando un día le dijo que no se pusiera faldas cortas ni tops, que la quería sólo para él y que los demás se buscaran a otra”.

A Nuria le pareció excesivo dado lo incipiente de la relación, pero poco a poco fue cohibiéndose a la hora de vestir, hasta el punto de que sus amigas se reían de ella por hacerle caso. Comenzaron a aflorar los puntos más negativos de este chico: su agresividad y



violencia. Cualquiera que mirara a Nuria o que la saludara era un motivo para provocar una pelea o discutir con amenazas e insultos.

Las amigas comenzaron a separarse de ella por el miedo que le tenían y se veían o hablaban a escondidas para que él no se molestara.

El aspecto físico de Nuria se fue deteriorando, tenía ojeras y la ansiedad le hacía comer poco y a veces vomitar. Lloraba por las noches porque no sabía qué hacer y el miedo la tenía paralizada. Un día, tras la presión de su madre, le contó lo que sucedía. Recibió de sus padres un apoyo inesperado. Le ayudaron a dejar la relación y le propusieron la posibilidad de denunciarle. Ella decidió esperar para dar ese paso. Rompieron definitivamente, ella se fue todo el verano a casa de unos primos y al volver, el chico había desaparecido. Volvió a retomar la relación con su pandilla y le dijeron que el chico se marchó a trabajar a las islas.

Preguntas:

¿Qué indicadores de violencia detectas en esta relación?

¿Cómo crees que se sentía Nuria?

¿Cómo consiguió salir de esta relación violenta?



¿Conoces algún caso parecido en tu entorno más cercano?

2.- Telefonar al 016, indicando el motivo y solicitar información sobre su funcionamiento (horarios, actuaciones, profesionales, casuística, recursos en materia de violencia de género...)

3.- Concepto de Resiliencia. Análisis en grupo del Vídeo: "El circo de las mariposas" Dir. Joshua Weigel

<https://www.youtube.com/watch?v=itIy8jIVF6o>



VIÑETA 13.- "CHEQUEA TU RELACIÓN"



A.- Conceptos asociados

Equidad de género, la pareja como algo que se construye día a día, la gestión adecuada de los celos, la libertad personal en la relación de pareja, la comunicación en pareja, la confianza,...

B.- Actividades sugeridas

- 1.- Utilizar en grupo el Rasca de las Campaña: "**¿Cuál es el estado de tu relación?**". Analizar las respuestas rascadas. Rascar también todas las posibles respuestas.
- 2.- Realizar en Internet una búsqueda de diferentes Campañas contra la violencia de género y los buenos tratos. Analizarlas y comentarlas en grupo.



EVALUACIÓN PROFESIONAL

CENTRO EDUCATIVO:

Con la siguiente evaluación pretendemos conocer la valoración del profesorado o profesional que haya utilizado esta unidad didáctica. El objetivo es obtener información sobre las fortalezas y debilidades de este material y, de esta manera, mejorar la calidad del mismo y/o de futuras campañas.

La evaluación consta de cuatro preguntas cerradas, que se valorarán a través de una escala tipo Likert, donde 1 será la puntuación mínima y 10 la máxima. A su vez, se contemplan tres preguntas abiertas sobre los aspectos positivos y negativos del material así como posibles sugerencias y observaciones.

Esta evaluación³ se remitirá a vía correo electrónico a una de estas dos direcciones:

cmujer@aytoburgos.es

saludjuven@aytoburgos.es

³ Esta evaluación se recoge en el documento en word adjunto “Evaluación profesional.doc”, para poder ser cumplimentada y enviada por correo electrónico.



1.- ¿Considera adecuados los contenidos trabajados?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2.- ¿Piensa que las actividades resultan interesantes y ajustadas a la población destinataria?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3.- Desde su punto de vista, ¿cuál es el grado de calidad del material presentado?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.- ¿Qué puntuación global daría a esta unidad didáctica?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



5.- ¿Qué aspectos valora más positivamente en esta unidad didáctica?

6.- ¿Qué cambiaría de este material?

7.- Observaciones/ sugerencias:

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN