



SUPRIME O CONTROL

Programa socioeducativo de prevención da violencia de xénero entre a poboación adolescente

GUÍA DIDÁCTICA
DE APOIO AO
PROFESORADO DE
SECUNDARIA

Guía Didáctica de Apoio ao Profesorado de Secundaria

PROGRAMA SOCIOEDUCATIVO DE PREVENCIÓN DA VIOLENCIA
DE XÉNERO, SUPRIME O CONTROL

Edita:

Deputación da Coruña , 2017

Área de Benestar Social, Política de Igualdade e Educación

Servizo de Acción Social, Cultural e Deportes

Sección de Servizos Sociais

Avenida Porto da Coruña, 2,

15003 A Coruña

Depósito Legal: C 981-2017

Deseño e maquetación: Deloga

Impresión: Cor Dixital, S.L.

PROGRAMA SUPRIME O CONTROL



COORDINACIÓN TÉCNICA:

Eva Ovenza Pereira,

Técnica de Políticas de Igualdade e Políticas Públicas

Área de Benestar Social, Política de Igualdade e Educación

Servizo de Acción Social, Cultural e Deportes

Sección de Servizos Sociais

Eva M^a Garabal Nieto,

Técnica de Políticas de Igualdade e Políticas Públicas

Empresa Deloga (Desenvolvemento Local Galego S.L.)

AUTORÍA:

Equipo técnico de Deloga.

Esta publicación ten fins educativos e o seu contido emprégase unicamente con fins docentes.

Metamorfose

Os vapores do ferro de pasar, o xabón de fregar os pratos, o mango da vasoira. Deixa de estudar; non fai falla que traballes... Xestos de cariño detrás de miradas celosas e golpes detrás de sorrisos falsos. Ela xa estaba farta de todo iso; quería ser libre; suprimir o control total; ser forte e voar de novo. E sabedes que? Fíxoo. Entón recoñeceuse de novo diante do espello.

Por **Xián Barreiro Codesido** ▼
3º ESO, CPI Fonte Díaz-Touro
*Gañador do concurso de microrrelatos
SUPRime o ConTRoL*

ÍNDICE

- 1. PRESENTACIÓN.....páxina 7**
 - 1.1. Obxectivos xerais do programa.....páxina 9
 - 1.2. A investigación preliminar.....páxina 9
 - 1.3. Metodoloxía do programa.....páxina 10
 - 1.4. Obxectivos do manual.....páxina 11
 - 1.5. Estrutura do manual.....páxina 11
 - 1.6. Orientacións metodolóxicas.....páxina 12
- 2. CAPÍTULO I. O XÉNERO.....páxina 13**
 - 2.1. Orientacións teóricas..... páxina 14
 - 2.1.1. Introducción.....páxina 14
 - 2.1.2. Roles, estereotipos e identidade de xénero..... páxina 14
 - 2.1.3. A socialización no xénero..... páxina 17
 - 2.1.4. Consecuencias do xénero.....páxina 18
 - 2.2. Proposta didáctica..... páxina 20
 - 2.2.1. Ficha técnica.....páxina 20
 - 2.2.2. Actividades.....páxina 21
- 3. CAPÍTULO II. VIOLENCIA DE XÉNERO.....páxina 29**
 - 3.1. Orientacións teóricas..... páxina 30
 - 3.1.1. Unha aproximación á violencia de xénero..... páxina 30
 - 3.1.2. As formas da violencia de xénero.....páxina 31
 - 3.1.3. Fases da violencia de xénero..... páxina 32
 - 3.1.4. A violencia de xénero en parellas adolescentes..... páxina 34
 - 3.1.5. A violencia de xénero e as redes sociais.....páxina 34
 - 3.2. Proposta didáctica..... páxina 38
 - 3.2.1. Ficha técnica.....páxina 38
 - 3.2.2. Actividades.....páxina 39
- 4. CAPÍTULO III. MITOS DA VIOLENCIA DE XÉNEROpáxina 49**
 - 4.1. Orientacións teóricas.....páxina 50
 - 4.1.1. Os mitos da violencia de xénero..... páxina 50
 - 4.2. Proposta didáctica.....páxina 54
 - 4.2.1. Ficha técnica.....páxina 54
 - 4.2.2. Actividades.....páxina 55
- 5. CAPÍTULO IV. O AMOR ROMÁNTICO.....páxina 57**
 - 5.1. Orientacións teóricas.....páxina 58
 - 5.1.1. Unha aproximación ao amor.....páxina 58
 - 5.1.2. O amor romántico.....páxina 59
 - 5.1.3. As consecuencias do amor romántico.....páxina 60
 - 5.1.4. Os mitos do amor romántico.....páxina 60

5.2.	Proposta didáctica.....	páxina 64
5.2.1.	Ficha técnica.....	páxina 64
5.2.2.	Actividades.....	páxina 65
6.	CAPÍTULO V. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....	páxina 73
6.1.	Orientacións teóricas.....	páxina 74
6.1.1.	O conflito.....	páxina 74
6.1.2.	O conflito nas relacións afectivo-sexuais.....	páxina 75
6.1.3.	A resolución do conflito.....	páxina 75
6.1.4.	Cara a construción de relacións afectivo-sexuais saudables.....	páxina 76
6.2.	Proposta didáctica.....	páxina 78
6.2.1.	Ficha técnica.....	páxina 78
6.2.2.	Actividades.....	páxina 79
7.	ANEXOS.....	páxina 89
7.1.	Anexo I: Apéndice de definición de conceptos.....	páxina 90
7.2.	Anexo II: Ficha Nº 1. Definímonos.....	páxina 91
7.3.	Anexo III: Ficha Nº 2. De quen falo?.....	páxina 92
7.4.	Anexo IV: Ficha Nº 3. Casos (alumnado).....	páxina 93
7.5.	Anexo V: F Nº 3. Casos (profesorado).....	páxina 94
7.6.	Anexo IV: APP Nº 1. enREDate sin Machismo.....	páxina 95
7.7.	Anexo VII: APP Nº 2. APP sin machismo sí! SMS.....	páxina 96
7.8.	Anexo VIII: Ficha Nº 4. Vantaxes vs desvantaxes (alumnado).....	páxina 97
7.9.	Anexo IX: Ficha Nº 4. Vantaxes vs desvantaxes (profesorado).....	páxina 98
7.10.	Anexo X: Ficha Nº 5. O xogo do semáforo (alumnado).....	páxina 99
7.11.	Anexo XI: Ficha Nº 5. O xogo do semáforo (profesorado).....	páxina 100
7.12.	Anexo XII: Ficha Nº 6. Pasa palabra "SUPRime o CONTRoL".....	páxina 101
7.13.	Anexo XIII: Ficha Nº 7. TEST: "o amor... é cego?".....	páxina 102
7.14.	Anexo XIV: Ficha Nº 8. I love.....	páxina 104
7.15.	Anexo XV: Ficha Nº 9. Isto vai de pelis.....	páxina 105
7.16.	Anexo XVI: Ficha Nº 10. Moi fan.....	páxina 107
7.17.	Anexo XVII: Ficha Nº 11. Sitúate (profesorado).....	páxina 109
7.18.	Anexo XVIII: Ficha Nº 12. Ponte en situación.....	páxina 110
7.19.	Anexo XIX: Ficha Nº 13. E logo que?.....	páxina 111
7.20.	Anexo XX: Ficha Nº 14. O conflito.....	páxina 112
7.21.	Anexo XXI: Ficha Nº 15. Mitos.....	páxina 113
7.22.	Anexo XXII: Ficha Nº 16. Emoticaras.....	páxina 114
8.	BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA E DE ESTUDO.....	páxina 115



PRESENTACIÓN



O Programa Socioeducativo de prevención da violencia de xénero entre a poboación adolescente, SUPRime o ConTRoL, foi concibido e deseñado dende unha perspectiva tripla: transversal, multidisciplinar, e integradora.

O Programa naceu coa vontade de:

- Traballar pola promoción da igualdade de xénero e de oportunidades entre o alumnado de 3º e 4º da Educación Secundaria Obrigatoria dos concellos de menos de 20.000 habitantes da provincia da Coruña.
- Fomentar o desenvolvemento do pensamento crítico na poboación adolescente, co obxectivo último de acadar cambios nas súas actitudes e comportamentos, fomentando as relacións en igualdade e a eliminación do sexismo e a violencia de xénero.
- Aplicar unha metodoloxía de traballo baseada na reflexión, a participación e a experimentación por parte do alumnado.

Dende a Deputación da Coruña cremos firmemente que a coeducación é o mellor instrumento para a promoción dun proceso de transformación social que cemente as bases dunha sociedade onde a igualdade sexa real e efectiva; unha educación para nenas e nenos libre de estereotipos de xénero.

A pesar do traballo que se ten realizado nos últimos anos neste senso, é unha realidade palpable o feito de que os centros educativos non son espazos totalmente neutrais; neles transmitense valores, modelos e estereotipos en base ao xénero. Pero por suposto, son os espazos ideais para fomentar e traballar a reflexión tanto individual como conxunta sobre a desigualdade de xénero e a problemática concreta da violencia de xénero. Por outro lado, é sabido que na actualidade as mozas e os mozos están a construír as súas identidades en espazos virtuais, un marco moi afastado dos contextos de socialización das xeracións precedentes. É por este motivo polo que as redes e os dispositivos móbiles teñen unha especial importancia no proceso de comunicación e de relación, e así aparece recollido no deseño deste programa socioeducativo. A través das accións recollidas nesta guía,

desenvoltas co alumnado de 3º e 4º da ESO dos centros educativos participantes no programa, pretendeuse transmitir valores e actitudes que favorezan os comportamentos de respecto cara as demais persoas, igualdade e convivencia, e defensa dos dereitos das mulleres, sen dar cabida ás actitudes agresivas e á violencia. Así, ao longo das diferentes sesións realizadas nas aulas, reflexionouse e fomentouse a adopción de comportamentos axeitados para a prevención da violencia de xénero neste contexto, o educativo, proporcionando ferramentas útiles e adaptadas aos niveis educativos sobre os que se actuou no Programa Socioeducativo.

O Programa centrouse sobre a configuración de identidades non sexistas, na abordaxe de conceptos claves para o entendemento da problemática da violencia de xénero e na aplicación de propostas prácticas para a súa abordaxe, así como formación transversal en valores ou habilidades sociais. Ferramentas que esperamos axuden a establecer relacións interpersoais negociadas dende a igualdade e satisfactorias. Así mesmo, tendo en conta o papel protagonista que os medios de comunicación audiovisuais, as redes sociais e as novas tecnoloxías en xeral ocupan na socialización de mozas e mozos, neste Programa aproveitase o interese destas ferramentas de comunicación para explotar as magníficas oportunidades didácticas e lúdicas que ofrecen. Traballando sobre elas, pódese espertar certa actitude de crítica cara as mensaxes que transitan, e fomentar o seu emprego responsable.



María Ánxela Franco Pouso

Deputada de Benestar Social, Educación e Políticas de Igualdade de Xénero

1.1. OBXECTIVOS XERAIS DO PROGRAMA



1. Favorecer no alumnado a construción dunha identidade non sexista e non violenta, promovendo a adquisición de recursos persoais que fomenten as relacións igualitarias.
2. Traballar a prevención e a identificación da violencia de xénero especialmente aquela de baixa intensidade.
3. Facilitar a desmitificación do amor romántico, establecendo os límites entre o aceptable e o non aceptable.
4. Educar en valores como a igualdade, o respecto, a convivencia, etc., que lle permita á poboación adolescente ser conscientes do seu proceso de desenvolvemento e construción persoal libres de estereotipos de xénero, como medida para previr actitudes sexistas que fomenten ou perpetúen a violencia de xénero.
5. Educar en intelixencia emocional e social, establecendo relacións baseadas na empatía e no diálogo, a negociación, a cooperación e resolución de conflitos de xeito construtivo, capacidade de iniciativa e pensamento crítico.

1.2. A INVESTIGACIÓN PRELIMINAR



Con anterioridade ao desenvolvemento das sesións educativas, realizouse unha investigación preliminar para definir o contexto de traballo e sentar as bases do deseño das actividades. Esta investigación proporcionou un coñecemento profundo sobre as ideas, actitudes, condutas e comportamentos ante a violencia de xénero da poboación adolescente participante no programa, e permitiu un mellor deseño e orientación das actividades. Deste xeito, definir o contexto de traballo axudou a poñer o foco de interese naqueles temas nos que afondar nas aulas. Para acceder á investigación acuda á páxina: <http://suprimeocontrol.com/wp-content/uploads/2016/08/INFORME-PRELIMINAR.pdf>

Así, considerouse fundamental, para un adecuado desenvolvemento das actividades educativas, dispoñer dun coñecemento profundo sobre as ideas previas do alumnado, os seus valores e actitudes en relación ao fenómeno da violencia de xénero.

Os principais resultados obtidos poñen de relevo que:

1. As rapazas de 4º adoitan ser as que con maior frecuencia rexeitan as **crenzas, opinións, actitudes, condutas e comportamentos machistas** e os rapaces de 3º, adoitan ser os que en menor medida detectan e rexeitan este tipo de crenzas.
2. Un 54% das rapazas e rapaces pensan que **a violencia de xénero**, principalmente, é física.
3. Máis da metade das rapazas opinan que **as redes sociais** como o Whatsapp son unha fonte de conflitos nas relacións de parella.
4. 9 de cada 10 rapazas rexeitan a idea de que estar namorada ou namorado implique **compracer en todo á súa parella**.
5. 2 de cada 10 rapaces, un 16,5%, consideran normal **mandar varias mensaxes ao día** á súa parella para saber que fai, onde está e con quen.
6. Case 7 de cada 10 rapazas rexeitan a idea de que nunha relación en parella sexa normal **borrar algunha foto persoal das redes sociais** cando á súa parella non lle guste. Este rexeitamento non alcanza á metade dos rapaces (46,7%).
7. Case 4 de cada 10 rapaces, un 35,9%, pensa que nunha relación de parella non debe haber privacidade, hai que **compartir todo coa parella**.
8. 2 de cada 10 rapaces pensan que é comprensible que por amor **se deixe de lado os intereses, proxectos e amizades**.
9. 2 de cada 10 rapaces, case un 20%, consideran que **ter as contrasinais das redes sociais** das súas parellas é unha mostra de confianza.
10. 3 de cada 10 rapazas e rapaces cren que **sentir celos** é resultado de querer moito á súa parella.

11. Case 4 de cada 10 rapazas e rapaces cren que **as mozas séntense máis atraídas por homes fortes, virís e agresivos.**
12. Entre 3 e 4 de cada 10 rapazas e rapaces pensan que é máis apropiado que **sexan os mozos os que tomen a iniciativa sexual.**
13. A práctica totalidade das rapazas rexeita que **os homes para ser respectados non deben chorar nin mostrar as súas emocións.** E 8 de cada 10 rapaces tamén o rexeitan.
14. 3 de cada 10 rapazas e rapaces pensan que **entre adolescentes e persoas novas non hai violencia de xénero.**
15. 4 de cada 10 rapaces (37,4%) **xustifican a violencia cara a muller como consecuencia dunha perda momentánea de control provocada polos nervios,** e máis dun 35% pensan que detrás **está o abuso de drogas e alcohol.**
16. O 42% das rapazas e dos rapaces opinan que **os problemas da parella deben quedar na parella, mellor nin contalos nin meterse.**
17. Practicamente ningunha rapaza nin rapaz xustifica que se poida **agredir á parella no caso de que esta decida deixalo.**
18. Practicamente ningunha rapaza nin rapaz pensa que **os homes estean máis capacitados que as mulleres para desenvolverse na política, nos negocios, etc.**
19. A práctica totalidade das rapazas considera que non é normal **prohibirille á súa parella falar por Whatsapp ou empregar outras redes sociais con outras persoas.**
20. A práctica totalidade das rapazas e dos rapaces rexeitan que se **controle o uso que fai a parella das redes sociais e do móbil.**

1.3. METODOLOXÍA DO PROGRAMA



Para acadar cambios nas actitudes, a mera transmisión de coñecementos teóricos non é válida, polo que se deseñaron diferentes estratexias para

implicar a mozas e mozos no seu propio proceso de aprendizaxe.

Así, a metodoloxía de traballo apóiase nunha proposta aberta, participativa e dinámica, adaptable a multiplicidade de realidades municipais dos distintos centros educativos participantes no Programa Socioeducativo. Esta flexibilidade permite chegar á diversidade de actitudes, intereses e motivacións do alumnado. De aí que se deseñasen diferentes accións e dinámicas educativas atendendo a diferentes niveis de profundidade e complexidade das explicacións teóricas e contidos a traballar.

Deste xeito, o enfoque metodolóxico empregado nas actividades aquí propostas para a prevención da violencia de xénero apóiase nunha serie de aspectos fundamentais:

- aprendizaxe significativa;
- aprendizaxe como proceso interno;
- contextualización da aprendizaxe;
- aprendizaxe cooperativa;
- emprego das TIC como ferramentas de aprendizaxe;
- traballo sobre compoñentes afectivos, motivadores e relacionais.

En canto aos **principios metodolóxicos** destacan:

- A participación activa do alumnado, facilitando o seu pensamento crítico e creativo.
- Fomento dunha actitude crítica fronte ás numerosas mensaxes estereotipadas que se reciben do entorno e dos produtos culturais, e que modelan o proceso de socialización.
- Aprendizaxe baseada na observación participante, fundamentada no modelo próximo ofrecido pola educadora ou educador, que actúa como estímulo para os pensamentos, actitudes e condutas do grupo.
- Modelo de aprendizaxe non directivo, isto é, proposta dalgunhas actividades nas que o propio alumnado é, cos seus propios medios, quen ten que desenvolver a actividade.

- Dinámicas de grupo como o xogo de roles, a chuvia de ideas, etc. Estas dinámicas propician experiencias a través do xogo estruturado e ben dirixido, creando un ambiente axeitado no que se actúa cunha maior espontaneidade e sendo unha invitación á reflexión sobre a propia práctica, ofrecendo oportunidades para a produción de cambios de actitudes e de comportamento.

1.4. OBXECTIVOS DA GUÍA

Esta guía, concibida como unha guía didáctica de apoio ao profesorado de secundaria, recolle os diferentes enfoques de traballo, actividades e dinámicas empregadas durante o desenvolvemento do programa. Ofrécese diferentes alternativas de traballo para que se poida continuar o traballo no aula dentro do plan de acción tutorial.

O manual ten por obxectivo principal servir de guía para o profesorado de Educación Secundaria para a elaboración e posta en práctica de actividades coas que traballar o fomento da igualdade e a prevención da violencia de xénero.

Como obxectivos específicos, contémplanse os seguintes:

- Aportar coñecementos teóricos sobre a violencia de xénero.
- Amosar actividades innovadoras e creativas que teñen por finalidade a prevención da violencia de xénero.
- Fomentar a reflexión entre o profesorado e outro persoal educador para a modificación e creación de novas actividades.
- Amosar recursos que se poden empregar na aula para traballar en favor da prevención da violencia de xénero.

1.5. ESTRUTURA DA GUÍA

Esta guía está estruturada sobre a base de 5 temas principais que se corresponden cos capítulos seguintes:

Capítulo I. O xénero

Socialización e educación pola creación dunha identidade non sexista.

Capítulo II. A violencia de xénero

Identificación e prevención da violencia de xénero.

Capítulo III. Mitos da violencia de xénero

Desmitificación dos mitos e prexuízos que xustifican a violencia de xénero.

Capítulo IV. O amor romántico

Desmitificación do amor romántico.

Capítulo V. Resolución de conflitos

Intelixencia emocional e resolución de conflitos.

Así mesmo, a guía conta cun **apartado introdutorio** e outro dedicado á compilación de **anexos**. Na introdución, ademais da presentación, obxectivos e a estrutura da guía, recóllense unha serie de orientacións metodolóxicas para o desenvolvemento das propostas didácticas.

En canto a estruturación de cada un dos capítulos, estes presentan dous apartados principais: un primeiro no que se amosa o **marco teórico** de apoio ao profesorado, para reforzar os seus coñecementos e ideas sobre a temática; e un segundo no que se recollen as **actividades e dinámicas** deseñadas para tratar os diferentes contidos do capítulo. Este segundo apartado da proposta didáctica conta, ademais, cunha ficha técnica con información referida aos obxectivos, temporalización, recursos, etc.

Xa por último, no **apartado de anexos**, recóllese un apéndice de definicións de conceptos básicos sobre violencia de xénero e os diferentes materiais e recursos necesarios para a posta en práctica das actividades e dinámicas.

1.6. ORIENTACIÓNS METODOLÓXICAS



Neste apartado inclúese unha serie de consideracións metodolóxicas para o desenvolvemento das propostas didácticas.

As actividades e dinámicas que se recollen na presente guía teñen como unha das súas características fundamentais o seu carácter innovador, lúdico e creativo. Así, fronte a metodoloxías de corte máis tradicional, nas que o alumnado é mero receptor dos contidos, aquí faise especial fincapé na participación do alumnado coma suxeito activo da súa aprendizaxe. Polo tanto, o papel que desempeñará o profesorado non será tanto unha figura transmisora de coñecementos, senón que posuirá un rol de guía e de facilitación. Como se poderá ver, o alumnado desempeñará un papel activo na construción do seu coñecemento, evitando que manteña un papel pasivo-receptor. Trátase, pois, de dinámicas de tipo non directivo nas que o importante é que o alumnado, mediante a súa reflexión e o debate co grupo de iguais, vaia construíndo o seu propio coñecemento. Deste xeito, mediante a participación activa do alumnado, acadarase unha aprendizaxe significativa, ao tempo que resulta máis motivador para o propio alumnado.

Por outra banda, no que se refire á **distribución do alumnado nas actividades e dinámicas**, combínanse algunhas de carácter individual, por parellas, en pequenos grupos e en gran grupo. Na confección dos grupos é recomendable que estes sexan mixtos, se procure garantir a participación equitativa de todo o alumnado nos debates e actividades, e que haxa respecto polas quendas de palabra.

En canto á **distribución dos espazos**, as actividades están deseñadas para que se desenvolvan no espazo da aula, se ben, poden adaptarse a outros espazos (ximnasio, patio, exteriores, etc.). A gran maioría das actividades pódense desenvolver mantendo a distribución habitual das aulas, é dicir: cada alumna ou alumno sentado na súa mesa correspondente. Non obstante, preséntanse algunhas que si requiren

de modificacións na distribución para traballar en pequenos grupos, para realizar actividades que requiren do movemento corporal polo espazo, etc.

No referido á **temporalización**, as propostas didácticas de cada capítulo recollen unha estimación do tempo requirido para o desenvolvemento de cada unha das actividades, pero en calquera caso, o propio profesorado terá que encargarse de adaptalas ao tempo que dispoña para desenvolverlas. Durante unha sesión de 50 minutos pódense realizar varias das actividades propostas en cada tema e escoller entre as diferentes opcións de traballo e metodoloxías propostas. Na explicación das actividades inclúense recomendacións e alternativas en función da dispoñibilidade de tempo.

No que se refire aos **materiais a empregar**, procurouse principalmente que estes sexan motivadores para o alumnado e fomenten a súa participación na construción da propia aprendizaxe. A guía recolle diversos materiais, destacando especialmente: fichas de traballo –recollidas nos anexos- e recursos audiovisuais. Tamén se incorporan algúns compoñentes máis innovadores, como actividades máis lúdicas e que requiren de movemento corporal.

Respecto da **estruturación das sesións**, a proposta que aquí se presenta é flexible, o que permite, ademais de escoller a propia metodoloxía de traballo, adaptar as actividades e dinámicas ao tempo que se dispón para cada sesión. Pero é recomendable que cada sesión de traballo se estructure en tres fases. A primeira delas, dunha duración aproximada de entre 10 e 15 minutos, debe ter como finalidade presentar os obxectivos e contidos a traballar, así coma chamar a atención do alumnado, motivalo e fomentar o seu interese polos contidos, polo que se recomenda empregar algunha dinámica de carácter máis lúdica. A segunda das fases, a de maior duración, é onde se tratan en profundidade os contidos da sesión, polo que é recomendable incluír aquelas actividades que favorezan a reflexión e o debate sobre os contidos a tratar. A terceira e última, a de menor duración, é para reflexionar acerca dos coñecementos e competencias adquiridos e sobre utilidade que as aprendizaxes terán na súa vida cotiá.



CAPÍTULO I. O XÉNERO



2.1. ORIENTACIÓNS TEÓRICAS

2.1.1. Introducción

Para comprender o concepto xénero é necesario diferencialo do de sexo.

O **sexo** alude ás diferenzas biolóxicas entre mulleres e homes.

O **xénero** é unha construción social que cada cultura realiza sobre a diferenza sexual, na que se impoñen as normas sobre o feminino e o masculino.

Así, todas as persoas nacemos cun sexo, que vén determinado fundamentalmente polos órganos sexuais. Baixo esta premisa, o xénero é un produto social, e non da natureza, polo que as persoas van aprendendo e adquirindo uns roles, unhas actitudes, unhas expectativas e identidades que virán determinadas segundo sexan mulleres ou homes, isto é, en función do seu sexo. Trátase pois, dun concepto elaborado pola sociedade que cambia de cultura en cultura e de xeración en xeración, que determina como “deben ser” as persoas por ter nacido dun ou doutro sexo. Así, en base ao sexo co que nacemos impónsenos un xénero determinado: home-masculino e muller-feminina, o que implica unhas características diferenciadas. Así, por exemplo, preténdese transmitir que os homes son violentos e valentes por natureza, mentres que as mulleres son temerosas e febles, cando realmente son características que se lles van impoñendo dende idades temperás mediante a socialización. A frase histórica de **Simone de Beauvoir** “*non se nace muller, chégase a sêlo*” ilustra perfectamente o concepto de xénero.

En cada momento e contexto socio-histórico as características que se supón que unha persoa debe ter en función do seu sexo son diferentes, isto é: **o xénero é mutable no tempo en función do contexto socio-cultural**. Por exemplo, no que se refire ás cores, na nosa sociedade actual preténdese inculcarnos que ás nenas/mulleres lles gusta o rosa e

preténdese, tamén, que o interioricemos como algo natural. Se ben, isto non é así, posto que en tempos anteriores e noutras culturas e contextos xeográficos non é o rosa a cor favorita para as rapazas. O que si se repite en canto ao xénero en todos os períodos e contextos socioculturais que se rexen polo sistema patriarcal é que **as características asociadas ao xénero feminino, que se pretenden impor ás mulleres, son menos valoradas socialmente que as características asociadas ao xénero masculino e que se pretenden impor aos homes**.

No sistema binario sexo-xénero é onde nace a desigualdade entre homes e mulleres.

2.1.2. Roles, estereotipos e identidade de xénero

Realizada unha primeira aproximación aos conceptos sexo e xénero, a continuación trátanse outros aspectos relacionados co xénero, tales como son os roles, os estereotipos e a identidade de xénero.

Os roles de xénero

Defínense como o conxunto de expectativas e papeis sociais diferentes que se lle asignan a mulleres e homes, dunha forma artificial, e que marcan a diferenza respecto a como ser, como sentir e como actuar.

A consecuencia destes roles, asignados pola sociedade na que vivimos, as persoas amosamos unhas características determinadas en función do noso sexo. Estes roles plásmanse en multitude de aspectos, como son a forma de ser, os comportamentos, as actitudes ou mesmo as ocupacións profesionais. Podemos citar unha gran cantidade de actitudes e roles de xénero tradicionais que na nosa sociedade actual se nos pretenden transmitir, tales como:

- Asociar o ser muller ou home a unhas actividades, potencialidades, actitudes determinadas, limitacións, etc. Por exemplo, os

homes son intelixentes, seguros e agresivos, as mulleres son sensibles, febles e irracionais, etc.

- Asinar algunhas actividades ou tarefas como propias “de mulleres” ou “de homes”. Por exemplo, os homes non deben chorar; os homes deben traballar e ser o principal sustento económico da familia, mentres que as mulleres deben dedicarse ao coidado das crianzas; ou os homes están máis capacitados para a ciencia e a tecnoloxía, mentres que as mulleres o están no referido ás manualidades, etc.

Así mesmo, nas relacións afectivo-amorosas, as mulleres adoitan manter o *rol de espera e de apego*, que ten que ver co coidado, e pola contra, os varóns adquiren o *rol da iniciativa e de control*, relacionado co mando. O rol de mando fai que vexamos aos homes asumindo, en maior medida, determinados papeis na esfera pública: como representantes e dirixentes políticos, altos cargos do exército, como delegados sindicais, nos consellos de administración das grandes empresas, etc. Sen embargo, o rol de coidado fai que vexamos ás mulleres concentradas no sector servizos, como profesionais da rama socio sanitaria, na educativa, como coidadoras de persoas dependentes, etc.

Polo tanto, vemos que se nos transmiten continuos mensaxes de como debemos ser en función do sexo co que nacemos, e como consecuencia disto, as persoas nos desenvolvemos como mulleres e homes identificándonos cos roles que, polo noso sexo, nos foron asignando.

Outra das principais características dos roles de xénero é que están máis valoradas socialmente aquelas características que se asocian ao xénero masculino fronte ás que se asocian ao xénero feminino. Por exemplo, na nosa sociedade están máis valoradas as tarefas produtivas, o ámbito produtivo, que se asocia aos homes, que as tarefas reprodutivas, que se asocian ás mulleres. De feito, mesmo tras a entrada masiva da muller ao mercado laboral, seguen a darse esas valoracións diferenciadas, especialmente mediante a asociación de diferentes ocupacións e de distintos rangos que se nos pretenden impor a mulleres e homes de forma desigual (por exemplo, homes dedicados aos negocios e mulleres dedicadas a ocupacións

de coidados; ou na mesma rama, homes doutores e mulleres enfermeiras). Esta valoración social das ocupacións pode ilustrarse cun exemplo paradigmático: a docencia en educación primaria. A finais do século XIX e principios do XX, era unha ocupación desenvolvida por homes e gozaba de moito respecto na sociedade; sen embargo, posteriormente empezou a ser feminizada ao tempo que a súa valoración social foi diminuíndo.

Estereotipos de xénero

Son o resultado dun proceso de aprendizaxe acerca duns determinados trazos, comunmente aceptados na sociedade, que marcan como nos debemos comportar as persoas en función do noso sexo.

A miúdo, son simplificacións excesivas que reflicten prexuízos e ideas preconcebidas que, ao adaptarse a moitas persoas a eles, parecen naturais, pero estas falsas crenzas coartan as posibilidades tanto das mulleres como dos varóns. Un exemplo de estereotipos de xénero segundo o sexo, poderían ser os seguintes:

- Para as mulleres: a beleza, delgadeza, sensibilidade, dozura, dependencia, sexualidade pasiva, etc.
- Para os homes: poder, sabedoría, independencia, acción, competición, control, forza, dominio, sexualidade activa, etc.

Estes definen as metas e expectativas para ambos sexos, marcando unha evolución diferenciada para mulleres e homes mediante a adscrición, por exemplo, de tarefas, o uso do espazo e o tempo. Así, dende idades temperás vánselles amosando ás rapazas e aos rapaces accións, condutas e comentarios sutís que lles transmiten uns roles de xénero. Por exemplo, a miúdo escoitamos dicir: as nenas xogan con bonecas e os nenos cos coches. Comentarios coma este favorecen a interiorización de condutas que moldean as condutas de nenas e nenos, sendo un importante referente nas súas vidas. Mesmo antes de nacer, cando os proxenitores dunha criatura coñecen o seu sexo, asignan inconscientemente unha serie de trazos á súa filla ou fillo (pintan a habitación e cómpranlle roupa dunha

determinada cor, soñan sobre o que poderá ser nun futuro, sobre as actividades que lle gustarán...), que contribuirán a determinar o seu futuro.

Os estereotipos de xénero determinan o que se espera de nós polo simple feito de ter nacido muller ou home. Non só condicionan como nos debemos comportar, sentir ou os nosos pensamentos, senón que tamén inflúen nos roles que imos desempeñar na vida (o que imos estudar, a profesión que desempeñaremos,...).

Cabe sinalar que as persoas que non responden aos estereotipos comunmente establecidos son obxecto de críticas e burlas e habitualmente cuestiónase a súa sexualidade. Por exemplo, se un rapaz en lugar de ser forte, valente, duro... (o que se espera del por ter nacido home) é débil, covarde ou sensible (os estereotipos asignados ás mulleres) táchase de homosexual ou “nenaza”. Aquí debemos facer referencia, aínda que non sexa en profundidade, da **falsa relación que se pretende facer entre a orientación sexual e aquelas características dunha persoa en canto á súa forma de ser ou gustos e intereses**. Considérase erroneamente que a non coincidencia entre o que a sociedade espera que unha persoa sexa en función do seu sexo (estereotipos de xénero), e o que realmente é, débese a que presenta unha orientación sexual diferente á heterosexual. Aquí, pois, **entra en xogo a heteronormatividade, xa que se entende que o “normal” é que sexa heterosexual e o resto de orientacións sexuais aparecen cando unha persoa se desvía da norma, neste caso porque non cumpre cos estereotipos de xénero**. Ademais, tamén cabe sinalar que vemos a acción da heteronormatividade en tanto se empregan termos referidos a outras orientacións sexuais de forma despectiva, cando a heterosexualidade non se concibe como forma de menosprezar a outra persoa. Este rexeitamento a aquelas persoas que non se adscriben aos seus roles de xénero pode ser amosado ben de forma clara, ben de formas máis sutís.

Os estereotipos de xénero son, pois, **a base do sexismo**, é dicir a discriminación dunha persoa a causa do seu sexo; posto que en función do sexo dunha persoa vaise formar unha idea preconcebida de como é, o que vai determinar a actitude ou

trato cara ela. Por exemplo, unha muller que quere optar a un traballo relacionado coa mecánica ou automobilismo, pode que sufra sexismo en tanto que as persoas que rexen o proceso de contratación entendan de antemán que será unha persoa con menos capacidades que un home para o desempeño de tarefas referidas á mecánica.

En definitiva, ao respecto dos estereotipos e roles de xénero, son grandes condicionantes das vidas das persoas en función do seu sexo, o cal é moi prexudicial en tanto que determina en boa medida a súa forma de comportarse, os seus gustos e intereses, as súas expectativas e os seus oficios; en definitiva o seu modo de vivir.

Identidade de xénero

A identidade de xénero defínese como o sentimento psicolóxico de ser muller ou home e a adhesión a certas normas culturais relacionadas co feminino ou co masculino. A identidade de xénero é, polo tanto, unha construción social que se referiría á forma de ser asociada a cada sexo, e tamén estaría relacionada cos roles de xénero.

Dado o sistema binario sexo-xénero, preténdesenos inculcar que existen dúas identidades de xénero: a feminidade e a masculinidade, e que debemos adscribirnos á que nos corresponde. Cada unha delas determinaría características referidas a comportamentos, formas de ser, gustos e intereses, ocupacións a desempeñar, etc. A identidade de xénero é transmitida mediante a socialización, xa que dende idades temperás trátasenos de amosar prototipos ideais de como debemos ser en función do noso sexo. Así, a identidade de xénero é algo aprendido na sociedade, edúcasenos para que cheguemos a ser a “muller ideal” ou o “home ideal”, é dicir, que cumpramos cos nosos roles de xénero determinados.

Ensinásenos a ser mulleres e varóns, indicándonos que valores, sentimentos, actitudes, comportamentos, capacidades, roles, que orientación sexual, que identidade de xénero,...debemos asumir polo feito de nacer dun ou doutro sexo. O non aproximarnos

a esa norma, pode ser castigado socialmente, ben de forma moi clara ou de forma máis sutil, polo que podemos chegar a sufrir presións sociais por non ser como a sociedade impón que debemos ser. De aí que se poidan dar, especialmente a idades temperás e/ou na adolescencia ou xuventude, situacións de marxinación, agresións verbais entre nenas e nenos, acoso, etc., como forma de rexeitamento e non aceptación da forma de vestir, a forma de ser, pola orientación sexual, por ter determinadas costumes, etc.

A identidade de xénero feminina foi experimentando cambios co paso dos anos e, na actualidade, os valores que as mulleres practican, así coma os seus proxectos de vida e prioridades, sáense das canles femininas tradicionais, asemellándose cada vez máis ás masculinas. Así, no transcórren dunhas cantas xeracións, as mulleres pasaron dunhas vidas de prohibicións a unhas moito máis libres e nas que poden elixir os alicerces nos que queren asentarse. Se ben é certo, esta situación aínda coexiste coa máis tradicional, onde as mulleres están aferradas a controis, costumes e normas ríxidas que lles impiden desenvolverse por si mesmas. Tamén ocorre que a interiorización desta identidade feminina clásica motiva que algunhas mulleres repliquen esta forma de comportarse a outros ámbitos distintos aos da relación de parella, e en consecuencia, corren o risco de expoñerse ao abuso en todos os ámbitos da súa vida.

Afondando máis na construción da identidade de xénero feminina, tamén podemos recorrer a outro tipo de roles, aínda moi presentes, como son: “paciente”, “dispoñible”, “bela”, “admiradora”, etc. Trátanse duns prototipos que aínda moitos varóns desexan que se reúnan nunha muller para formar parella con ela. Así mesmo, moitas mulleres tamén teñen moi interiorizados algúns roles que teñen que ver co desexo de cariño, de compañía e de protección, roles que manteñen convencidas de que iso lles proporcionará felicidade e seguridade, como por exemplo, os roles de permisiva, conquistada, agradecida, admiradora, seguidora, etc.

2.1.3. A socialización no xénero

Nestoutro apartado imos tratar a socialización no xénero, o cal é algo que indirectamente xa vimos comentando con anterioridade.

.....
 a socialización é o proceso mediante o cal o individuo adquire unha identidade cultural, polo que un ser biolóxico se transforma en suxeito cultural específico e polo que se lle transmiten os roles que deberá asumir, os que están determinados polo orde social imperante.

▼
 Berstein (1985)

O proceso de socialización é un proceso que se dá en todas as sociedades existentes, mediante o cal o suxeito se introduce na mesma; tratándose, pois, dun proceso que limita aos seres humanos en tanto que aprenden a cumprir uns roles determinados pola sociedade, que tenden a ser especialmente limitados.

Eses roles que se interiorizan por parte das persoas dependen, en primeiro lugar, do contexto sociocultural no que se desenvolve e, en segundo lugar, das características da persoa. Na nosa sociedade actual algunhas das características que nos delimitan sobre como nos deberemos comportar e que deberemos ser, mediante a transmisión de expectativas, son a raza, o sexo, a clase ou a etnia.

Así pois, unha das características principais pola que sufrimos unha socialización diferenciada é en base ao noso sexo. Deste xeito, **somos socializadas no xénero dende idades moi temperás. Transmítesenos os roles de xénero -é dicir, as expectativas, intereses e gustos, formas de ser, etc.- ao que debemos adscribirnos en función do sexo que presentamos dende idades moi temperás mediante xogos e xoguetes, contos, cores, condutas e comentarios...** Así, por exemplo, a unha nena dende idades temperás váiselle transmitindo que os seus xogos e xoguetes favoritos deben referirse aos coidados e ás tarefas do fogar (por exemplo, bonecos para coidar ou cociñas), ou á beleza (por exemplo, bonecas que presentan corpos normativos segundo os estereotipos de beleza dominantes ou xoguetes de maquillaxe),

para que vaia asumindo cales deben ser, segundo a sociedade, os seus roles a cumprir. Pola contra, aos nenos transmíteselles que os seus xogos favoritos han de estar vinculados coa acción ou cos coches, por exemplo, de forma que así vai asumindo os seus roles correspondentes: aventureiro, independente, valente,...

Existen multitude de axentes de socialización, destacando a familia, a escola, o grupo de iguais ou a sociedade. No que respecta á socialización no xénero é especialmente relevante a familia, a escola e diferentes industrias fabricantes de materiais para a infancia (industrias de xoguetes, de libros, de series de televisión, de películas...). Cabe indicar que, se ben moi importante na construción do xénero, non podemos crer que a escola ou o instituto son os únicos axentes de transmisión do xénero. Neste sentido, existe unha idea xeneralizada de que o sistema educativo é a chave na configuración da sociedade, sendo o principal responsable da transmisión do xénero, así como, en dirección inversa, enténdese como o principal axente para a transformación social. Ao respecto, ante esta crenza, temos que indicar que a personalidade constrúese en gran medida antes dos tres anos, xogando un papel clave a familia e as industrias de xoguetes. Por exemplo, determina en boa medida o futuro dunha persoa o feito de que a familia, mesmo antes de nacer, tome decisións en canto á roupa que levará a futura criatura en función do seu sexo, e que a industria de xoguetes empregue publicidade sexista, así como emprega cores diferenciadas para aqueles xoguetes que pretende dirixir a rapazas fronte aos xoguetes que pretende dirixir a rapaces (por exemplo, unha cociña de cor rosa fronte unha moto de cor azul).

2.1.4. Consecuencias do xénero

Xa por último, neste apartado trataranse as consecuencias do xénero, o que xa se veu anticipando nos apartados anteriores.

En primeiro lugar, ao respecto **das consecuencias do xénero, dicir que son prexudiciais para todas**

as persoas, en tanto que condicionan a nosa vida, determinándonos uns comportamentos, unhas actitudes, uns intereses e gustos... Polo tanto, o xénero é unha construción social que limita as nosas posibilidades de maneira de vivir unicamente en función das características biolóxicas que presentemos ao nacer, mesmo dende o momento en que se nos determina o sexo antes de nacer. Así, no caso de nacer coas características biolóxicas propias dunha femia, dende idades temperás iránsenos impoñendo unha serie de normas determinadas, unha serie de gustos e intereses determinados (de forma máis ou menos directa) e unha serie de expectativas determinadas que se corresponden co que a sociedade asocia ao xénero feminino. Neste caso, poderemos vernos presionadas dunha forma clara ou dunha forma máis sutil para que a nosa cor favorita sexa o rosa (dende antes de nacer pode que xa teñan previsto que a meirande parte da nosa roupa de bebé sexa rosa, a nosa habitación terá unha decoración de cor rosa...), para que nos decanemos por xogos e xoguetes que estean vinculados ao coidado, á reprodución e ás tarefas do fogar (aquí xogan un papel clave as cores empregadas polas industrias de xoguetes, cores que previamente nos dixeran que nos gustaban), recibiremos estímulos sobre cales son as nosas aptitudes e actitudes (por exemplo, poden dicirnos que somos traballadoras se aprendemos moito na escola, mentres que a un compañeiro varón lle dirán que é intelixente e que ten capacidades), dirásenos que tipo de deporte practicar e no caso de que queiramos practicar un deporte que segundo a sociedade non nos corresponde, sufriremos diferentes presións sociais

Somos socializadas no xénero que se asocia ao noso sexo ao nacer, o que vai determinar en moi boa medida a nosa vida.

Así mesmo, é importante destacar o feito das **diferentes presións que sufrimos no caso de que teñamos características, gustos e intereses ou expectativas que non se corresponden co xénero no que nos pretendemos inserir.** Así, un rapaz que lle gusta o rosa ou que ten interese pola ximnasia rítmica ou o ballet sufrirá presións dende diferentes axentes sociais para que se cinga ao seu xénero. Por exemplo, a súa familia pode que procure formularlle a posibilidade de practicar outros deportes

(que se correspondan co género masculino); pode que no grupo de iguais reciba mensaxes a modo de desprezo por ter intereses que a sociedade entende que se corresponden ao outro sexo –en ocasións, pode que esas mensaxes de desprezo estean relacionados coa orientación sexual, o cal carece de sentido completamente-; pode que nos medios de comunicación ou na escola reciba mensaxes que lle transmiten que se é neno ten que ter interese por deportes que se asocian aos varóns, entre outras moitas vías de socialización que repercuten na súa vida. Isto pode dar lugar mesmo a contradicións internas por non ser quen de xestionar a cantidade de estímulos que recibe de que non actúa como a sociedade quere que actúe.

Dito isto no referido ás presións sociais que sufrimos para axustarnos aos nosos roles de xénero e ao rexeitamento que exerce a sociedade sobre nós no caso de non coincidirmos con eses roles; **queremos facer fincapé en que as consecuencias do xénero son especialmente negativas para as mulleres. E dicimos isto, fundamentalmente, porque: 1º) as mulleres quedan relegadas a unha situación de opresión e inferioridade con respecto ao home, debido a que os roles de xénero que se asocian ás mulleres son menos valorados socialmente que os que se lle asignan aos homes, e 2º) son as mulleres quen sofren a violencia de xénero.**

Ao respecto do primeiro punto, lembramos que en cada contexto sociocultural os roles de xénero que se asocian aos homes correspóndense con aquelas características que presentan unha maior valoración social. Por exemplo, no sistema capitalista, caracterizado polo individualismo e a competitividade, ao home edúcaselle para ser competitivo, agresivo, aventureiro... co fin de que acade o que no sistema capitalista se concibe como éxito (que sería nese contexto obter altas remuneracións económicas mediante a creación ou xestión dunha empresa), que non se corresponde necesariamente co éxito segundo outro tipo de sociedade. Mentres, as mulleres son educadas para ser dependente, compracente, feble... para que desempeñe funcións que no sistema capitalista e patriarcal están concibidas como secundarias ou irrelevantes –as tarefas domésticas e de coidados, mesmo no mercado laboral en moitas ocasións desempeña ocupacións moi relacionadas con isto, etc.-.

No que se refire á violencia de xénero, pese a que é unha cuestión que imos abordar en maior profundidade posteriormente, queremos aproveitar este espazo para facermos unha primeira aproximación. Na actualidade, os cambios sociais motivaron que o machismo, polo menos na súa faceta máis violenta, vaia desaparecendo. Pero o machismo non se erradicou, nin moito menos, tan só mudou cara modos máis discretos e sibilinos, converténdose en máis perigoso e máis difícil de detectar. Son os ocultos comportamentos de dominio dos homes aos que xa non se define como machistas, son os denominados micromachismos. **Os micromachismos abranguen un amplo abano de formas e manobras que alimentan moitos dos comportamentos masculinos no día a día.**

Os micromachismos son prácticas de dominación e violencia masculina na vida cotiá.

No seo dunha relación de parella, maniféstanse como formas de presión de baixa intensidade, máis ou menos sutil, coas que os varóns intentan impor e manter o dominio e unha suposta superioridade sobre a muller. Son pequenos e cotiáns controis, imposicións e abusos de poder. Tamén se coñecen como pequenas tiranías, violencia de moi baixa intensidade, artimañas de dominación, ou machismo invisible.

Unha das peculiaridades dos micromachismos, que vén dada pola súa invisibilidade, é que van producindo un dano xordo e un prexuízo na autonomía das mulleres que se vai agravando co paso do tempo. Poden resultar normais, xa que se evidencian en moitas prácticas cotiás. Deste xeito, algúns maniféstanse en accións cotiás como dispoñer de tempo libre porque a parella asume tarefas domésticas que nos corresponderían se a repartición fose equitativa. Hai moitos máis, podemos pensar nalgún anuncio publicitario sobre produtos de limpeza protagonizados por mulleres; moitas veces tamén escoitamos comentarios, e moitas veces pronunciados polas propias mulleres, do tipo: “e para cando os nenos?”; “Aínda non tes parella?”; “Váiseche a pasar o arroz”. En definitiva, aluden a situacións, comportamentos e actitudes machistas que as mulleres sofren no día a día.

2.2. PROPOSTA DIDÁCTICA

2.2.1. Ficha técnica

TEMA	O xénero. Socialización e á educación pola creación dunha identidade non sexista.
CURSOS	3º e 4º da ESO
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer a influencia dos estereotipos de xénero na asunción de roles de xénero diferenciais. • Reflexionar sobre o efecto que o consumo de produtos culturais ten na construción da identidade de xénero. • Identificar a valoración social e laboral desigual asociada a un e outro xénero, reflexionando sobre a división sexual do traballo. • Favorecer no alumnado a construción dunha identidade non sexista e non violenta, promovendo a adquisición de recursos persoais que fomenten as relacións igualitarias. • Coñecer a influencia dos estereotipos de xénero na asunción de roles de xénero diferenciais. • Proporcionar orientacións para unha correcta identificación dos micromachismos e formas de expresión do sexismo existente na nosa sociedade. • Desenvolver a afectividade e capacidade á hora de expresar sentimentos e emocións. • Fomentar as relacións igualitarias entre mozas e mozos. • Promover un maior coñecemento individual entre o alumnado, fomentando a relación intragrupo. • Facilitar o desenvolvemento dunha identidade persoal positiva e o espírito crítico do alumnado.
CONTIDOS QUE SE VAN A TRABALLAR NA UNIDADE	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Sexo e xénero ▷ Estereotipos e roles de xénero ▷ Socialización no xénero ▷ Consecuencias do xénero ▷ Sexismo

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO	CONTIDOS	MATERIAIS
1ª. Actividade «De mulleres ou de homes?»	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sexo e xénero ▶ Estereotipos de xénero ▶ Roles de xénero ▶ Socialización no xénero 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 1. Definímonos.
2ª. Actividade «De quen falo?»	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sexo e xénero ▶ Estereotipos de xénero ▶ Roles de xénero 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 2. De quen falo?
3ª. Actividade «Videoforum: os micromachismos»	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Estereotipos de xénero ▶ Sexismo 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=xH-9nWagpws • https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakH6fw
4ª. Actividade «A cousa non vai de xénero»	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sexo e xénero ▶ Estereotipos e roles de xénero ▶ Sexismo ▶ Identidade de xénero 	
5ª. Actividade «Hai moito, moito tempo»	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sexismo ▶ Sexo e xénero ▶ Estereotipos de xénero 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=obF8p7bJWkQ
6ª. Actividade «Adiviña quen son»	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sexo e xénero ▶ Roles de xénero 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolsa opaca • Papeis tamaño A6
7ª. Actividade «Amig@ invisible»	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sexo e xénero ▶ Cohesión grupal ▶ Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolsa opaca • Papeis

2.2.2. Actividades

1ª ACTIVIDADE

«De mulleres ou de homes?»

20 min.



Imaxe da ficha Nº 1 ►
véxase en anexos

1º. Para comezar, repártese ao alumnado a **FICHA Nº 1. Definímonos** (véxase Anexo II) para que sinalen aquelas características que, de xeito xeral, consideran que mellor definen ás mulleres e aos homes. Debe recalcarase que non se pide unha descrición persoal, senón unha idea do que de comunmente se adoita asociar aos dous sexos, isto é, que trazos son máis propios de mulleres ou de homes segundo a asignación tradicional de xénero.

Muller	Home
guapa	guapo
cariñosa	cariñoso



2º. Rematada a asociación, faise unha posta en común dos resultados, escribindo no encerado as respostas que, de xeito maioritario, ofreceu o alumnado para cada sexo.



3º. A continuación dinamízase un debate, para o que podemos formular algunhas preguntas do tipo:

- Credes que estas características son algo innato a mulleres e homes?
- Nacemos cunhas calidades determinadas segundo sexamos mulleres ou homes?
- Cando vemos un bebé pequeno, como podemos saber se é nena ou neno? Podemos observar algunha outra diferenza que non sexan os seus órganos sexuais?
- Saberíades aportar algún outro estereotipo de xénero?
- Pensades que os estereotipos de xénero poden ser prexudiciais? Por que?
- Que sucede ademais cando as calidades dunha persoa non se axustan aos estereotipos que están asignados ao seu sexo? É dicir, cando un home, por exemplo, non se corresponde coas características asignadas para o xénero masculino?
- E cando lle sucede o mesmo a unha muller?
- En que momento pensades que a sociedade nos asigna un xénero?



Suxestións para orientar a
actividade ►
Véxase orientacións teóricas

A finalidade do debate é chegar aos conceptos sexo/xénero, deixando claro que as únicas diferenzas que existen entre as mulleres e os homes cando nacemos son biolóxicas e fanse visibles fundamentalmente a través de órganos sexuais diferenciados. As características que comunmente se asocian a mulleres e homes son asignadas pola sociedade, son o que se chaman "construcións sociais", que co paso dos anos imos interiorizando e acabamos, en moitos casos, por asumir como certas. Estas características chámanse estereotipos e son ideas ou crenzas falsas que están moi xeneralizadas. Os estereotipos de xénero transmitense de xeración en xeración mediante a familia, a escola, a sociedade, os medios de comunicación... Exemplos de estereotipos de xénero son: "os homes son fortes e non choran", "as mulleres son sensibles, afectuosas, delicadas", etc. Os estereotipos de xénero determinan o que se espera de nós polo simple feito de ter nacido muller ou home. Non só condicionan como nos debemos comportar, sentir ou os nosos pensamentos, senón que tamén inflúen nos roles que imos desempeñar na vida (o que imos estudar, a profesión que desempeñaremos...). As persoas que non responden aos estereotipos comunmente establecidos poden ser obxecto de críticas e burlas, ou cuestionarse a súa sexualidade. Por exemplo, se un rapaz en lugar de ser forte, valente, duro... (o que se espera del por ter nacido home) é débil, covarde ou sensible (os estereotipos asignados ás mulleres) táchase de homosexual, "nenaza",...

2ª ACTIVIDADE

«De quen falo?»

15 min.



Imaxe da ficha Nº 2 ►
véxase en anexos

1º. Para realizar esta segunda actividade repártese ao alumnado a **FICHA Nº 2. De quen falo?** (véxase Anexo III). Nesta ficha, a partir de 5 situacións diferentes, o alumnado terá que analizar se a persoa protagonista do testemuño trátase dunha muller ou dun varón e explicar as razóns que motivan a súa resposta. É importante mencionarlles que escollan a primeira imaxe que lles veña á mente, sen pararse a pensar nin a analizar a situación.

Situación 1
"Dáme moita mágoa ter que deixalos na casa, pero non queda máis remedio, hai que pagar a hipoteca e prefiro que alguén quede con eles que ter que sacalos da casa tan pequenos. Ademais, na gardaría é máis probable que enfermen e entón podería ter problemas no traballo"
Situación 2
"Non puiden chamarte porque estiven de obras na casa. Cambiáronme o chan e puxérono de madeira, coas portas brancas para que dean máis luminosidade ao piso. Tamén mandei pintar, teño agora a casa dunha cor amarela suave, menos o meu dormitorio, que o pintaron dun azul claro moi relaxante".



2º. Analizadas as situacións da **FICHA Nº 2**, pónense en común os resultados, contrastando as opinións de todas e todos e reflexionando sobre as causas que levaron a pensar que se trataba dunha muller ou dun varón en cada unha das situacións. A posta en común pode animarse formulando algunhas preguntas:

- Tiveron algo que ver os estereotipos de xénero na nosa decisión?
- Analizando de novo a situación (sendo agora conscientes de que nos deixamos levar por esas crenzas erróneas acerca das características, ideas, pensamentos... de mulleres e homes), cabe a posibilidade de que o protagonista poida ser unha persoa do sexo contrario? En que baseades a resposta?



3º. Para finalizar esta actividade, continuamos co debate sobre os estereotipos de xénero, para o cal podemos apoiarnos tamén nas seguintes preguntas:

- Pensas que as características asignadas ás mulleres ou aos homes (en cada caso) coinciden coa imaxe que tes de ti mesmo/a?
- Esas características, son as que che gustaría que tivera a túa parella? En caso negativo, cales che gustaría que tivese?



Suxestións para orientar a
actividade ►

Véxase orientacións teóricas

Se se dispón de pouco tempo para traballar o tema en profundidade, mellor centrarse unicamente nos conceptos de sexo/xénero binarios. Durante o debate tamén cabe a posibilidade de que o alumnado sinala a existencia de persoas intersexuais. Se é así, podemos aproveitar a oportunidade para explicar o concepto de intersexualidade, que fai referencia ás persoas que nacen con trazos biolóxicos tanto femininos como masculinos, e aclarar certas crenzas erróneas que podan manter en torno ao tema. Tamén pode ser unha boa oportunidade para cuestionar o modelo de xénero, pois no caso de persoas intersexuais, que características se lles asignarían ao nacer? Pódese falar tamén da existencia de persoas que non se senten identificadas coa clasificación binaria masculino=home/feminino=muller. Estas persoas denominanse "transxénero" e non se senten identificadas coa división binaria de xénero, podendo existir innumerables combinacións en canto a identidade sexual e de xénero.


3ª ACTIVIDADE

«Videoforum os micromachismos»

20 min.




1º. Para desenvolver esta 3ª actividade referida aos micromachismos empréganse dous audiovisuais de curta duración. O primeiro:

	TÍTULO	Always like Girl
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=xH-9nWaqpws
	DURACIÓN	03:19 min.



2º. O segundo dos vídeos permite aprofundar aínda máis sobre o concepto de micromachismos. Trátase dun vídeo que mostra pequenos e grandes xestos que perpetúan a desigualdade.

	TÍTULO	¿No te ha pasado que...?
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakh6fw
	DURACIÓN	03:14 min.



3º. Tras o visionado do vídeo, podemos dinamizar un breve debate:

- Cantas veces escoitastes “corres como unha nena” ou “choras como unha nena”?
- Recoñeces algún estereotipo no primeiro dos vídeos?
- Sabedes a que se refire o termo micromachismo?
- Que mensaxe credes que tratan de transmitirnos con estes vídeos?



Suxestións para orientar a actividade ▶

Véxase orientacións teóricas

Co primeiro dos vídeos podemos introducir o concepto de micromachismo. Trátase dun vídeo dunha campaña publicitaria de Always, unha empresa americana de produtos de hixiene íntima feminina, onde o obxectivo principal é fomentar a fortaleza da muller, apreciar o valor da frase “Like a Girl” (como unha nena) para que deixe de empregarse como un insulto, dado que esta expresión supón unha infravaloración para as nenas e un condicionante do seu empoderamento e confianza.

Esta campaña comezou cun experimento cun grupo de nenas e nenos e adolescentes entre 5 e 20 anos de idade. Cando se lles pide que exemplifiquen como lanza, corre e pelexa unha nena, as mozas e mozos maiores de 13 anos responden realizando estas actividades dunha maneira ridícula, lanzando a pelota sen forza e pelexando delicadamente. Cando se lles pide ás nenas menores de 13 anos que fagan o mesmo, as que non coñecen aínda a connotación negativa que se atribúe a esta frase, realizan as actividades con ganas, decisión, forza e motivación. Así, o vídeo trata de mostrarnos como o feito de que as mozas manteñan unha consideración das súas capacidades como inferiores ás dos homes, acaba determinando a súa suposta debilidade.

Na actualidade, os cambios sociais motivaron que o machismo, polo menos na súa faceta máis violenta, vaia desaparecendo. Pero o machismo non se erradicou, nin moito menos, tan só mudou cara modos máis discretos e sibilinos, converténdose en máis perigoso e máis difícil de detectar. Son os ocultos comportamentos de dominio dos homes aos que xa non se define como machistas, son os denominados micromachismos. Os micromachismos abranguen un amplo abano de formas e manobras que alimentan moitos dos comportamentos masculinos no día a día.

O segundo dos vídeos foi lanzado polo medio dixital eldiario.es do que se desprende unha clara mensaxe social. Este diario ten un blogue no que se denuncian diferentes situacións machistas que

viven as mulleres no seu día a día.

Tal e como nos mostra o vídeo, os micromachismos son prácticas de dominación e violencia masculina na vida cotiá. No seo dunha relación de parella, maniféstanse como formas de presión de baixa intensidade, máis ou menos sutil, coas que os varóns intentan impor e manter o dominio e unha suposta superioridade sobre a muller. Son pequenos e cotiáns controis, imposicións e abusos de poder. Tamén se coñecen como pequenas tiranías, violencia de moi baixa intensidade, artimañas de dominación, ou machismo invisible.

Unha das peculiaridades dos micromachismos, que vén dada pola súa invisibilidade, é que van producindo un dano xordo e un prexuízo na autonomía das mulleres que se vai agravando co paso do tempo. Poden resultar normais, xa que se evidencian en moitas prácticas cotiás. Deste xeito, algúns maniféstanse en accións cotiás como dispoñer de tempo libre porque a parella asume tarefas domésticas que nos corresponderían se a repartición fose equitativa. Hai moitos máis, podemos pensar nalgún anuncio publicitario sobre produtos de limpeza protagonizados por mulleres; moitas veces tamén escoitamos comentarios, e moitas veces pronunciados polas propias mulleres, do tipo: "e para cando os nenos?"; "Aínda non tes parella?"; "Váiseche a pasar o arroz". En definitiva, aluden a situacións, comportamentos e actitudes machistas que as mulleres sofren no día a día.



4ª ACTIVIDADE

«A cousa non vai de xénero»

10 min.



1º. Esta actividade pode ser empregada como outra alternativa ás propostas para traballar algúns conceptos básicos: sexo/xénero, estereotipos e roles de xénero, sexismo... ou para avaliar os coñecementos adquiridos á finalización da sesión polo alumnado. Lanzámoslles algunhas preguntas:

- Se vos pregunto polo sexo dunha persoa, a que me estou a referir?
- Significa o mesmo sexo que xénero?
- A que me refiro se vos pregunto polo xénero?
- Sabedes que diferenza existe entre un e outro concepto?
- Sabedes que é a discriminación?
- En que consiste?
- Alguén sabería explicar en que consiste o sexismo?
- Vivistes algunha situación na que vos discriminaran por ser mozas ou mozos?
- Recordades que sucedese algo así na vosa familia ou no voso entorno?
- Poderíades nomear algún estereotipo de xénero?
- Como nos di a sociedade que debemos ser as mulleres? E os homes?



2º. Para abordar o concepto de estereotipo de xénero, pode facerse unha chuvia de ideas e recoller as respostas no encerado para ter presente as aportacións do alumnado de xeito visual. Rematada a posta en común, reflexionase sobre os estereotipos lanzando unha serie de preguntas e introdúcese o termo "sexismo":

- Sentidesvos identificados coas características asignadas para o voso xénero? Por que?
- Ás rapazas e rapaces desta clase, interésanvos cousas diferentes ou tedes afeccións comúns? Que cousas adoitades facer cando estades coas vosas amigas e amigos?
- Pensades que esas mesmas cousas as podedes facer cunha persoa do sexo contrario?
- Pode existir algunha relación entre os nosos gustos, afeccións... e o noso sexo?
- De que dependen entón?



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións técnicas

O sexismo é a discriminación dunha persoa a causa do seu sexo. Estes prexuízos susténtanse fundamentalmente en diferenzas de xénero, é dicir en estereotipos. Por exemplo, a discriminación que pode sufrir unha muller á hora de ir solicitar un traballo a un taller mecánico está relacionada co estereotipo de que a muller non sabe de tecnoloxía nin de coches...


5ª ACTIVIDADE

«Hai moito, moito tempo»

20 min.



1º. Para desenvolver esta actividade, proxectamos o seguinte documental elaborado pola Fundación Mujeres en colaboración co alumnado de 4º da ESO dun instituto malagueño:

	TÍTULO	Hace mucho, mucho tiempo
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=obF8p7bJWkQ
	DURACIÓN	07:11 min.



2º. Unha vez visionado, dinamízase un debate a partir das seguintes preguntas:

- Que estaba a acontecer nese instituto? Ofrecía as mesmas oportunidades a mozas e mozos?
- Parécevos xusta esta situación? Por que?
- Que opinades sobre este tipo de educación? Parécevos xusta? Por que?
- Pensades que dúas persoas educadas de xeito diferente en función do seu sexo poden ter as mesmas oportunidades na vida?



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións teóricas

O documental preséntanos unha situación na que se da un trato diferenciado ao alumnado en función do seu sexo. As aulas están desagregadas por sexos, ofrecendo unha educación diferenciada a mozas e mozos baseada en estereotipos e roles de xénero. As nenas teñen clase de costura, limpeza.... mentres que os nenos aprenden bricolaxe, ximnasia...

6ª ACTIVIDADE

«Adiviña quen son»

10 min.



1º. Esta actividade ten como finalidade acadar un maior coñecemento e unha maior cohesión do grupo. A súa posta en práctica permite reflexionar sobre o feito de que a variedade de gustos atenden a intereses persoais e non teñen que ver co feito de pertencer a un ou a outro sexo.

Repárteselle a cada alumna e alumno unha folla en tamaño A6 e pídeselles que, de xeito anónimo, escriban a seguinte información:

- Na esquina superior dereita a súa película ou serie favorita.
- Na esquina inferior dereita o seu grupo de música ou canción favorita.
- Na esquina superior esquerda un lugar ao que lles gustaría viaxar.
- Na esquina inferior esquerda algo que lles gustaría aprender a facer (tocar un instrumento, bailar, pintar...).



2º. Introdúcense todos os papeis nunha bolsa opaca para que cada alumna e alumno saquen un dos papeis e traten de adiviñar a quen corresponde.

7ª ACTIVIDADE

«Amig@ invisible»

10 min.



1º. Amig@ invisible trátase dun xogo de autoestima e cohesión grupal no que o alumnado ten que reflexionar sobre os trazos positivos das súas compañeiras e compañeiros, independentemente do seu sexo.



Pídeselles que individualmente escriban nun pequeno papel o seu nome e o introduzan dobrado pola metade nunha bolsa opaca. Revólvense todos os papeis e cada alumna e alumno terá que sacar un da bolsa.



3º. De xeito anónimo, terán que escribir polo reverso un comentario positivo da persoa que lle correspondeu. Pode ser unha mensaxe personalizada ou ben unha frase feita, a estrofa dunha canción, un debuxo... calquera medio é válido sempre que sexa unha nota positiva, na que se valore unha calidade da compañeira ou compañeiro, ou se agradeza unha situación na que lle axudou,...



4º. Ao final da actividade, poden pegarse os papeis no taboleiro informativo da aula.



CAPÍTULO II. VIOLENCIA DE XÉNERO



3.1. ORIENTACIÓNS TEÓRICAS

3.1.1. Unha aproximación á violencia de xénero

Trátase dunha violencia que **afecta ás mulleres polo mero feito de selo**. Constitúe un atentado contra a integridade, a dignidade e a liberdade das mulleres, independentemente do ámbito no que se produza. Pódese producir en calquera clase social e nivel de estudos.

Para os efectos da LEI 11/2007, do 27 de xullo, galega para a prevención e o tratamento integral da violencia de xénero, enténdese por violencia de xénero calquera acto violento ou agresión, baseados nunha situación de desigualdade no marco dun sistema de relacións de dominación dos homes sobre as mulleres que teña ou poida ter como consecuencia un dano físico, sexual ou psicolóxico, incluídas as ameazas de tales actos e a coacción ou privación arbitraria da liberdade, tanto se ocorren no ámbito público coma na vida familiar ou privada.

Así, podemos definila como **calquera acción ou conduta baseada no xénero, que cause dano, discriminación ou sufrimento psicolóxico, sexual ou físico, así como calquera tipo de acción simbólica que produza este tipo de danos**. Pode darse en diversos ámbitos e situacións, polo que violencia de xénero sería, por exemplo, unha agresión física ou unha actitude controladora por parte do home cara a muller no seo dunha relación de parella heterosexual; como o é, tamén, a brecha salarial ou a existencia de chantaxes dun home xefe sobre unha muller empregada, por exemplo, no ámbito laboral; tal e como recolle a citada Lei.

A violencia cara as mulleres pode producirse en calquera espazo privado e público, tanto nas relacións afectivas coma nas laborais, pero as formas de violencia de xénero que se traballan nesta guía son aquelas que se dan no seo das relacións afectivo-sexuais. Para entender un pouco máis

o fenómeno, a continuación recóllese algunhas características da violencia cara as mulleres:

- As súas razóns son de **carácter estrutural**, isto é, apóiase na crenza da superioridade do home fronte á muller e na existencia de roles moi diferenciados para mulleres e homes, crenza que se vai transmitindo de xeración en xeración. Así, apóiase na existencia de roles e estereotipos de xénero diferenciados, pois se entende que mulleres e homes deben presentar características determinadas e comportarse de maneira diferente entre si (determinan como debe ser o comportamento do home —como suxeito activo e dominador- e a muller —como suxeito pasivo e dominado- nunha relación de parella).
- **Culturalmente está institucionalizada no código patriarcal**, xa que sostén modelos de comportamento que sitúan á muller nunha posición de inferioridade.
- **Afecta ás mulleres polo mero feito de selo** e inhibe as súas capacidades. Aquelas mulleres que viven a experiencia son sometidas na aceptación do dominio masculino e chegan a manter un vínculo de dependencia que xustifica a súa vida e a súa existencia social.
- **Non é natural**, é aprendida mediante a socialización. Apóiase na normalización de como debe ser unha parella, isto é: heterosexual, monogámica e baseada no amor romántico.
- Posúe un **carácter instrumental**, xa que se emprega como mecanismo para afianzar o dominio e o control sobre a muller, demostrando así quen posúe a autoridade na parella. Non aparece da nada; senón que **dende o inicio da relación poden darse os primeiros episodios de violencia de xénero**. Nun primeiro momento, consisten en comportamentos difíciles de identificar coa violencia de xénero, como son as estratexias de illamento, a imposición de ideas, o control, a coacción, as chantaxes emocionais... Adoitan ter, polo tanto, un carácter máis sutil, indirecto e encuberto.
- **Non é consecuencia do amor, senón dun sentido de propiedade**, polo que se articula como un mecanismo de reforzo do dominio masculino e, en ocasións, artículase como vinganza cara aquela muller que quere saír da dominación da súa parella ou ex-parella. Un

exemplo que se refire ao amor romántico sería o seguinte: existe o mito dos celos, idea pola cal os celos son unha mostra de amor; polo que en base a este mito estaría xustificado, por exemplo, que o home teña condutas controladoras cara a súa parella muller, pois dá a entender con iso que a quere.

anuncio expreso ou tácito á muller de causarlle un mal relacionado coas expectativas que a vítima teña no ámbito da devandita relación, ou baixo a promesa dunha recompensa ou dun premio no ámbito desta. Tal e como contempla a *Lei 11/2007, do 27 de xullo, galega para a prevención e o tratamento integral da violencia de xénero*.

A violencia de xénero é unha expresión do sistema patriarcal, que se sustenta, pois, nos roles de xénero e no amor romántico. E por outra banda, trátase dun tipo de violencia exercida polo home sobre a muller que ten como consecuencia o mantemento de privilexios e de poder.

Violencia física

Inclúe calquera acto de forza contra o corpo da muller, con resultado ou risco de producir lesión física ou dano, exercida dentro dunha relación de afectividade, rematase ou non. Pode ir desde o máis visible, a labazada, ata o homicidio. Nas relacións de parella adolescentes, o físico pode mostrarse de forma moito máis sutil: un empuxón, tirar obxectos contra o chan para intimidar, romper obxectos con valor sentimental, unha labazada nun contexto de aparente xogo, etc.; ata o máis extremo, e afortunadamente pouco frecuente na adolescencia, o asasinato.

3.1.2. As formas da violencia de xénero

Se ben a violencia física é a máis evidente para moitas persoas –tanto é así que se cre, erroneamente, que a violencia de xénero é unicamente física–, existen máis formas de violencia de xénero.

Violencia psicolóxica

Os malos tratos psicolóxicos, exercido nunha relación de afectividade rematada ou non, en moitas ocasións precede ao maltrato físico, e está destinado a despoñer á muller da súa autoestima, provocándolle sufrimento. Nas parellas adolescentes, este tipo de violencia preséntase con certo carácter protector, pero igualmente é daniño. (Por exemplo, prohibir que faga cousas xustificando que é polo seu ben, decidir a forma en que debe ir vestida, burlarse da súa aparencia, mostrar desprezo cara ás súas amizades ou familia, facer chantaxe emocional como «Se me queres...», etc.). Algúns exemplos de este tipo de violencia serían os seguintes: os malos tratos verbais e emocionais (insultos, desprezos, humillacións, comentarios degradantes, ameazas, ignorala, ...); destruírle obxectos de especial valor sentimental; culpabilizala de todo o que lle sucede, controlar todo o que fai; illala e prohibirlle amizades, os celos, as sospeitas de infidelidade, a traizón emocional, as demandas extremas do tempo e a atención que se dedica á parella, a ciberviolencia (da que se falará posteriormente), etc. Na adolescencia, esta forma de violencia aparece sutilmente, pero é un presaxio do inicio dunha relación na que se sustenta a violencia de xénero.

É recorrente amosar a violencia de xénero como un iceberg no que na punta, a parte visible, se sitúan os asasinatos, por debaixo, nunha zona medio visible, os malos tratos, e por último na base, a zona invisible, atopamos os micromachismos (o control, como mirar o móbil, controlar a roupa, as amizades, “onde estabas”, “por que non chamaches”, “non me gustan as túas amigas”, “estás gorda”; negarse a poñerse o condón; a chantaxe emocional para conseguir sexo; os insultos, etc.). A continuación amósanse algunhas das diferentes formas de violencia de xénero que se poden dar no seo dunha relación de afectividade, como por exemplo a exercida cara unha muller pola súa parella ou ex-parella, distinguindo entre as seguintes: **física, psicolóxica, económica, sexual e explotación da muller**; sen entrar a abordar o acoso sexual (que inclúe aquelas condutas consistentes na solicitude de favores de natureza sexual, para si ou para unha terceira persoa, nas que o suxeito activo válese dunha situación de superioridade laboral, docente ou análoga, co

Violencia económica

Consiste en impedir á parella coa que se convive o acceso aos recursos económicos para o seu benestar físico ou psicolóxico e das súas fillas e fillos. Así, supón unha discriminación na disposición dos recursos compartidos no ámbito da convivencia de parella (negarlle diñeiro para comida, transporte, etc.).

Violencia sexual e abusos sexuais

Os abusos sexuais están directamente relacionados coa violencia física e inclúen a violación dentro da parella, obrigar a unha muller para realizar prácticas sexuais non desexadas, etc. Na adolescencia, pode darse a coerción sexual, a miúdo pasa desapercibida nas primeiras relacións de parella, e consiste na insistencia por iniciar as primeiras relacións sexuais.

Dentro desta tipoloxía contéplase tamén o acoso sexual, que inclúe aquelas condutas consistentes na solicitude de favores de natureza sexual, para si ou para unha terceira persoa, facendo valer unha situación de superioridade laboral, docente ou análoga. Vai asociado á chantaxe ou a promesa dunha recompensa ou premio no ámbito da mesma.

O tráfico de mulleres e nenas con fins de explotación

Calquera que fose a relación que una á vítima co agresor e o medio utilizado.

3.1.3. Fases da violencia de xénero

Na adolescencia, o control ou incluso a violencia verbal **adoitan iniciarse de forma sutil, chegando a ser xustificadas como unha manifestación de amor, de forma que as vítimas se senten desorientadas e confundidas**. Así mesmo, o falso arrepentimento mostrado polo agresor contribúe a reforzar a permanencia da vítima na relación violenta, facéndolle crer que a situación pode mellorar. Pero en realidade, o que sucede co paso do tempo e na espera de que a situación mellore, é que aumente a probabilidade de que aparezan novas agresións. Todo iso reflíctese no **denominado por E. Walker “Ciclo da violencia”**. O ciclo iníciase cunha fase de **acumulación da tensión**, na que a vítima percibe

como o agresor vai volvéndose máis susceptible, responde con máis hostilidade e busca motivos de conflito en situacións normais da vida ordinaria. A segunda fase supón o **estallido da tensión**, na que a violencia finalmente explota, dando lugar á agresión. Na terceira fase, denominada de **lúa de mel ou de arrepentimento**, o agresor pide desculpas á vítima, faille agasallos, promete que non volverá agredirlle e trata de mostrar arrepentimento. Esta etapa vai sendo cada vez máis breve a base de repetirse continuamente, chegando mesmo a desaparecer. O falso arrepentimento do agresor mantén a ilusión do cambio na vítima, o que explica a continuidade da relación violenta.

Así, as fases que compoñen un ciclo de violencia, utilizando como referencia as achegas que fai sobre a materia o «Instituto de Sexoloxía», membro da Federación Española de Sociedades de sexoloxía, son:

1. Fase de acumulación de tensión.

O mozo/varón maltratador empeza a amosarse tenso e irritable, calquera comportamento da parella esperta nel unha reacción de enfado. Se ela, sorprendida, tenta falar con el para solucionar o problema, analizar a causa, isto só provoca máis enfado. A vítima, para non molestarlle, comeza entón a non facer nada, tenta non expresar a súa opinión, porque sabe que el expresará a contraria e haberá unha discusión. Tamén tenta facer ou actuar o menos posible, entra nunha fase de inmovilidade, pero isto tampouco a salva. Se a vítima se queixa, o agresor négao todo e envorca a culpabilidade nela, e esa desigualdade que se foi construindo ao longo da relación, é utilizada cara á muller. Téntaa convencer de que el ten razón e non ela, que a súa percepción da realidade é equivocada. Ela acaba dubidando da súa propia experiencia, séntese confundida e comeza a creerse culpable do que pasa. Isto vai reforzar aínda máis o comportamento do agresor. El distánciase emocionalmente, a vítima asústase, pensando que o vai a perder e que se isto ocorre, será a súa culpa, posto que non soubo conservar o seu amor e darlle todo o que el necesita. Ela descúlpase unha e outra vez, confiando en solucionar a situación.

2. Fase de explosión violenta.

Nesta fase, o agresor acaba explotando, perdendo o control e cargando con dureza contra a súa parella

(insultos, golpes, empuxóns). Ela, que en todo momento tenta salvar a relación, séntese impotente e débil, e a desigual balanza que se foi establecendo ao longo da relación, parálizaa. Deste xeito, non toma represalias, outórgalle todo o poder a el e entra nunha indefensión aprendida que lle impide reaccionar.

3. Fase de Lúa de Mel.

Nesta terceira etapa, o agresor séntese moi arrepenido da súa conduta (polo menos as primeiras veces), implora perdón, promete cambiar e realmente comeza a modificar a súa conduta. Durante esta fase convértese no ser máis encantador do mundo. A parella ao observar estes cambios, pensa que non volverá ocorrer, xa que relaciona os malos tratos cun momento de tensión ou con outras circunstancias que son alleas á verdadeira personalidade da súa parella (como por exemplo, coa inxesta de sustancias estupefacientes ou psicotrópicas). O agresor, unha vez que consegue o perdón da súa vítima e parece que todo quedou no esquecemento, séntese de novo seguro na relación e empeza un novo ciclo de abusos. Así, cando ela cre que mantén o poder conseguido na fase de lúa de mel, o agresor vólvea castigar duramente. Cada vez que se repite o ciclo, a muller vaise volvendo máis dependente e vai tendo menos enerxía para loitar, é o que se coñece como “indefensión aprendida”. O agresor é quen controla estes ciclos e o que decide cando se acaba a lúa de mel. Ela, chega un momento, no que comeza a ser consciente de que faga o que faga non vai poder controlar o comportamento da súa parella, os malos tratos son arbitrarios e indiscriminados. Así, os ciclos de violencia vanse sucedendo ata que desaparece completamente a lúa de mel.

Coñécese como escalada de violencia ao incremento acelerado da violencia que se dá ao final da fase de tensión e ao final da fase de reconciliación. Que a vítima identifique a escalada de violencia é fundamental para que realice unha valoración do perigo ao que está exposta e así tome as medidas pertinentes, tales como recorrer á intervención de profesionais que a axuden a saír da situación de malos tratos.

Ao abordar as fases de violencia de xénero co alumnado é fundamental transmitirles a importancia de anticipar os feitos, desenmascarar as estratexias

de control e manipulación do agresor e a toma de decisións ao respecto. É importante que entendan que as vítimas non son vítimas porque son parvas ou que permanecen na relación porque a situación non lles desgusta de todo. Todas as mulleres, antes de sufrir unha situación dese tipo, pensaban que elas non o aguantarían. As mulleres vítimas de violencia non son mulleres “sen carácter”. A maioría das adolescentes tenden a pensar que a elas iso non lle pasaría, que elas non aguantarían iso.

As vítimas atópanse atrapadas na relación por unha maraña de circunstancias:

- **Pola vinculación afectiva co agresor.** Cre que a súa parella aínda a quere, ela quéreo e non quere facerlle dano, só trata de solucionar os seus problemas, etc.
- **A dependencia emocional.** Habitualmente o agresor trata de afastar á vítima do seu círculo de amizades e familiar, dese xeito crea un vínculo de dependencia emocional na vítima que a leva a ter que permanecer ao seu lado porque pensa que “é o único que ten”.
- **A negación dos malos tratos** ou da súa gravidade. Moitas veces non identifican certas condutas que se suceden como situacións de malos tratos (revisarlle o móbil, controlarlle as conexións ao WhatsApp, ...).
- Mantendo a **confianza/esperanza nas promesas de cambio.**
- **Pola indefensión aprendida.** Trátase da condición psicolóxica na que a muller aprende a crer que está indefensa, que non ten control sobre a situación, que calquera cousa que faga será inútil...
- **Pola inseguridade, a baixa autoestima.** Chega a crer que ela é a responsable dos malos tratos que recibe e que, se se “porta ben” e se é “boa”, el non a maltratará. Isto é o resultado da presión psicolóxica que realiza o maltrador sobre a vítima, facéndoa responsable dos malos tratos e minando a súa autoestima mediante insultos ou vexacións.
- **Polo medo ás represalias,** a que a súa parella a agrida ou a mate se decide afastarse. Tamén medo pola súa contorna ou vergoña a facer pública a súa situación de malos tratos.

3.1.4. A violencia de xénero en parellas adolescentes

A violencia de xénero, en parellas adolescentes, adoita iniciarse de forma sutil, e cada vez vólvese máis daniña e evidente.

O agresor, inicialmente, mantén comportamentos coercitivos e de abuso cara á súa parella, como: desvalorización, dominio, control, illamento, culpabilización, hostilidade, intimidación ou ameazas. Con este tipo de comportamentos busca establecer e manter o control sobre a súa parella e sobre a relación. Tras este patrón de conduta abusivo, verbal, psicolóxico ou sexual que exerce o agresor cara á súa parella, adoita aparecer o abuso físico.

Isto é o que se chama escaleira cíclica da violencia, pola que a violencia de xénero vai progresivamente sendo máis visible e manifesta. Unha cuestión a ter en conta é que as condutas de violencia de xénero exercidas con anterioridade, as máis sutís, provocan na vítima unha perda da autoestima e confianza en si mesma, polo que lle resulta difícil afrontar a situación ou pedir apoio ás amigas, familiares ou a profesionais.

A violencia de xénero en adolescentes presenta as seguintes características:

- Gran uso da violencia psicolóxica; a física pode exercerse en público.
- Aparición da violencia de xeito temperá; presenta unha rápida extensión.
- Ciclo da violencia moi rápido dende o inicio da relación; violencia sexual non recoñecida como violencia.
- Comportamentos de control moi fortes e estritos; gran uso das TICs para o control, o illamento e a desvalorización.
- Non recoñecemento da violencia por parte das vítimas.
- Identificación unicamente da violencia física, non da psicolóxica.
- Menor dificultade para romper a parella que en mulleres adultas.

- Gran vulnerabilidade ás recaídas.
- “Espellismo de igualdade”, é dicir, a xustificación do illamento e control sufrido polas rapazas, baixo o argumento de que elas tamén condicionan á súa parella. Arguméntase baixo a premisa de que existen condutas de violencia física leves mutuas ao inicio da relación, que tamén dificultan a detección da violencia de xénero, xa que se considera “violencia mutua” ou “violencia cruzada”. Debemos facer fincapé en que esta concepción é errónea.
- É importante o grupo de iguais ante a existencia de violencia de xénero. Existe a posibilidade de que se normalicen situacións de abuso, control e dominio, o que dificulta que a rapaza visibilice e detecte a violencia de xénero que sofre. Poden, polo tanto, actuar como facilitadores ou dificultadores.

3.1.5. A violencia de xénero e as redes sociais

As manifestacións de violencia psicolóxica que poden vivirse **nunha relación de parella poden transformase nas redes sociais en control virtual ou en cibercontrol** (dicirle que amigas pode ou non ter nas súas redes, con quen pode falar, vixiarlle continuamente que comentarios fai nas redes sociais e a quen,...). E nalgúns casos pásase dun comportamento controlador, á execución da violencia virtual, con humillacións públicas e ameazas. **O seu obxectivo é a dominación, a discriminación e o abuso da posición de poder. Así mesmo, supón unha intromisión na vida privada da vítima sen o seu consentimento.**

Nesta tipoloxía danse dúas características de dominación e control de forma online no contexto da parella: a facilidade para facer dano a través da Rede e o contacto permanente coa vítima. Os celos, a prohibición de estar nas redes sociais, a prohibición de ter determinadas amigas como contactos nas redes, así como esixirle o traspaso de contrasinais como mostra de amor e confianza, son algúns dos exemplos desta forma de malos tratos. Por tanto, o ciberacoso pode converterse nunha forma máis de violencia de xénero, provocando os mesmos efectos

negativos a nivel psicolóxico e/ou social, tales como o medo, ansiedade, inseguridade, depresión, illamento social, etc. Esta forma de violencia exercida cara a muller maniféstase principalmente a través destas prácticas:

- Acoso e control (suplantación de identidade en redes sociais ou foros, publicar información ou imaxes, vídeos ofensivos para danar a dignidade da vítima, realizar acoso verbal, etc.).
- Mensaxes ofensivos e descualificacións.
- Ameazas.
- Extorsión.
- Difamación (facen circular rumores sobre unha persoa co obxecto de acosala).
- Haching e acceso a contidos sen consentimento.

As redes sociais poden aumentar o control sobre a vítima (control do seu tempo e control da súa intimidade), un control que moitas veces non é percibido pola vítima. Moitas e moitos adolescentes tenden a normalizar condutas de control “disfrazadas” de amor ou interese, e esas condutas á súa vez, trasládanse ás redes sociais.

Unha exposición constante a ese control virtual tende a incrementar tamén a súa tolerancia fronte ao control no plano físico. Así, minimizando, negando ou normalizando esas condutas poden chegar a perder tanto a sensibilidade cara á violencia de xénero como a súa capacidade para reaccionar ante ela.

En xeral, os mozos poden adoptar esa conduta para afirmar a súa masculinidade (en boa parte, porque cren que ese é o papel que teñen que representar). **E as mozas que toleran este tipo de comportamentos e condutas de control é porque as confunden con interese, con amor, ou tamén porque teñen medo a que a súa parella as deixe se lle poñen freo.** Así mesmo, as condutas de control a miúdo preséntanse de forma enganosa, “disfrazadas” de interese ou de amor, polo que se poden confundir. Moitas veces esas condutas exércenas mozos que aparecen como moi seguros de si mesmos e, por tanto, pode resultar atractivos para algunhas mozas. Este tipo de condutas, a miúdo, normalízanse, minimízanse ou considéranse

problemas individuais que non teñen nada que ver coa desigualdade de xénero.

As actitudes de control na parella son un factor de risco para que se orixinen condutas violentas. **Detrás da violencia escóndese unha relación de poder e dominación, unha forma inadecuada de afrontar os conflitos.** A visión romántica leva a manter ideas distorsionadas sobre o amor, confundindo os celos co amor e a protección. É unha realidade que os celos están ligados á diferenza de poder que pode darse nunha relación de parella, e en ocasións utilízanse para chantaxear e facer sentir mal á outra persoa. Que a parella sinta celos non é unha mostra de amor, senón de inseguridade. Pero os celos non son exclusivos da relación de parella, pero son sentimentos que moitas persoas experimentamos nalgunha ocasión neste contexto. Poden converterse nunha emoción destrutiva cando van unidos á pretensión de controlar e de posuír á parella. A persoa celosa pode chegar a sufrir moito e a ocasionar moita dor na súa parella. Pode chegar a destruír unha relación de parella e produce un deterioro que non se pode interpretar como unha mostra de amor.

Así, os celos son unha emoción negativa, e nunha relación afectiva, xorden ante a sospeita, real ou imaxinada, dunha ameaza que se cerne sobre a seguridade da relación. Polo tanto, son unha resposta emocional que expresan vulnerabilidade e que xorden cando unha persoa percibe unha ameaza cara a algo que considera como propio. Son varias as correntes explicativas as que tentan dar resposta ao por que as persoas somos celosas. Algunhas apuntan a que basicamente existe unha predisposición xenética a sentir celos que se vai moldeando polo contexto, isto é, pola biografía familiar e relacional e polo ambiente e a cultura, polo que estes serían elementos sobre os que se asenta a personalidade celosa. Segundo isto, compóñense de “factores que predispoñen” e de “factores que desencadean?”. Desde unha perspectiva cultural, a orixe dos celos entre mulleres e homes sitúase no proceso de socialización diferencial e na influencia social e cultural, polo que as diferenzas entre ambos sexos estarían explicadas desde as adscricións dun e outro aos roles de xénero dominantes nese contexto. Con todo, e independentemente de se ten bases psicolóxicas, neuronais, hormonais, ou xenéticas,

os celos fan que unha persoa que os sofre se sinta fráxil, insegura e medorenta; o que pode levar á que a parella entre no perigoso xogo dos celos. No xogo dos celos téndese a facer cousas para evitar problemas, pero esas cousas, ao final, poden acabar sendo tamén un problema. Ademais, neste xogo, inclúese outras accións coa finalidade de controlar á parella, mirar o seu móbil, ler os e-mails que recibe,...

Valores como o respecto, a diversidade de opcións e opinións ou a igualdade de dereitos son básicos para construír relacións equilibradas. Todas as persoas temos dereito a poder comunicarnos con quen desexemos, pero tendo sempre en conta os dereitos e as liberdades das outras persoas. As novas tecnoloxías e as redes sociais son ferramentas que, usadas de forma positiva, favorecen un intercambio agradable. Do contrario, poden darse situacións de control que poden supor mecanismos de poder e dominación. Ao tratar de controlar a unha persoa, ao establecerlle límites a súa liberdade á hora de establecer as conexións que queira e ás horas que queira, unha parte moi importante da súa intimidade vese coartada. Unha relación baseada na confianza é a mellor forma de evitar estas situacións.

As redes sociais son un espazo de divulgación persoal e a través delas expresámonos e comunicámonos de forma afectiva, simbólica e íntima, transmitindo o noso día a día e, en ocasións, tamén buscamos vinculacións emocionais. O ciberacoso é un acto de violencia intencionado que se apoia no emprego de medios tecnolóxicos e se exerce de forma repetitiva e constante no tempo. As pautas mantidas no ciberacoso aseméllanse as mantidas nas situacións de violencia de xénero, pero neste caso, trátanse de prácticas de acoso entre iguais, supoñen a persecución dun ou dunha menor cara outro ou outra menor, baixo a forma de insultos, vexacións, ameazas, chantaxe, etc.

A curto prazo, para a persoa acosada, pode ter uns efectos máis prexudiciais que os efectos do bullying, xa que ataca directamente ás súas emocións, aos seus valores e á súa imaxe global. En pouco tempo, pode resultar afectada a imaxe social da persoa acosada, chegando incluso a danos maiores debido ao anonimato da persoa acosadora e a rapidez con

que a vítima adoita culpabilizarse ao recibir moitas mensaxes negativas sobre a súa persoa. De feito, a capacidade destrutiva do ciberacoso ten que ver coa posibilidade de que aparezan máis persoas acosadoras que se sumen e que gozan coa dor allea.

As formas máis comúns de ciberacoso son:

- Discusión iniciada normalmente en Internet e que comeza a subir de ton, sucedéndose os insultos.
- Envío repetido de mensaxes desagradables e difusión de rumores para danar a reputación da vítima ante as súas amizades.
- Suplantación da personalidade da vítima, facéndose pasar por ela usando o seu teléfono ou as súas contas nas RRSS.
- Violación da intimidade compartindo segredos na rede (fotografías, vídeos, mensaxes, etc.).
- Difusión de datos reais ou falsos de contido sexual.
- Comunicación do enderezo electrónico da vítima para convertela en branco de correo lixo (SPAM) ou de contactos descoñecidos.
- Concertación dalgún encontro dixital para levar a cabo algún tipo de chantaxe en liña.

O sexting tamén é unha nova práctica que consiste na «difusión ou publicación de imaxes ou vídeos de tipo sexual, producidos polo propio remitente, principalmente a través do teléfono móbil», ou por outros dispositivos tecnolóxicos (tabletas, portátiles, etc.).

A xente que practica o sexting faino para exhibirse, atraer a alguén, mostrar interese por alguén ou demostrar compromiso. Pero o problema aparece cando termina a relación, xa que a outra persoa queda con material moi comprometedor. É perigoso porque ao enviar unha fotografía pérdese o control desa imaxe e é imposible recuperala, e a persoa que a recibe pode reenviala, copiala, publicala en internet ou compartila con outra persoa. Ademais pode producírnos un importante dano emocional produto de que se compartan unha imaxe sexual nosa.

Cando se abordan aspectos tan próximos á mocidade, como as primeiras relacións de parella ou as relacións de amizade que se establecen a través das redes, é importante que coñezan as pautas para unha correcta xestión da súa privacidade e así poidan utilizar de forma segura e positiva as redes sociais. A continuación trátanse algunhas das consideracións máis importantes para un correcto uso das Redes Sociais:

- Compartir por internet unicamente a información que non nos importa que sexa vista por outras persoas. Debemos ter coidado cos nosos datos persoais e cos datos persoais doutras persoas.
- O que se publica non sempre se pode eliminar, polo que debemos pensar ben antes de compartir imaxes, información, datos confidenciais, etc.
- Aprendamos a utilizar as ferramentas de privacidade que teñen os espazos virtuais que utilizamos. A maioría dispoñen de opcións que nos permiten configurala para controlar o que se pode ver do noso perfil na internet.
- Respectemos ao resto de persoas usuarias destas Redes. Mentir e enganar, facerse pasar por outra persoa para molestar, insultar, acosar, etc.; son actitudes que van en contra de valores como o respecto, a responsabilidade ou os bos tratos, tan importantes para sentirse ben cunha mesma como coas demais persoas.
- Debemos controlar os nosos datos de acceso ás redes sociais e os nosos contrasinais. O mellor é poñer contrasinais longos, con números, letras e símbolos, e cambialas cada certo tempo. Non utilizar a mesma contrasinal para todos os perfís que teñamos porque se alguén a adiviña poderá suplantar a nosa identidade.
- De cando en vez podemos probar a poñer o noso nome completo entre comiñas no buscador de Google para saber que información circula sobre nós na internet. Isto permitiranos comprobar se necesitamos reforzar a nosa privacidade.
- Tratemos ás persoas coas que conectamos a través de Internet da mesma forma que o faríamos no cara a cara. A amizade, o respecto e o amor son sentimentos que tamén se poden demostrar a través da rede.

3.2. PROPOSTA DIDÁCTICA

3.2.1. Ficha técnica

TEMA	Violencia de xénero. Identificación e prevención da violencia de xénero.
CURSOS	3º e 4º da ESO
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dotar das ferramentas para a prevención e a identificación da violencia de xénero, especialmente aquela de baixa intensidade. • Aprender a identificar as distintas formas de violencia de xénero. • Concienciar sobre as novas formas de exercer a violencia de xénero. • Proporcionar pautas saudables no uso das redes sociais. • Reflexionar sobre como afectan as novas tecnoloxías na forma de relacionarnos socialmente e en parella. • Transmitir a importancia da empatía, de poñerse no lugar da outra persoa. • Reflexionar sobre o tratamento da violencia de xénero nos medios de comunicación e redes sociais. • Dar pautas para a detección
CONTIDOS QUE SE VAN A TRABALLAR NA UNIDADE	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Violencia de xénero ▷ Tipos de violencia de xénero ▷ Fases de violencia de xénero: o ciclo do maltrato ▷ Redes sociais e violencia de xénero ▷ Ciberviolencia de xénero ▷ Sexting

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO	CONTIDOS	MATERIAIS
1ª. Actividade «Bótalle cabeza»	50 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Violencia de xénero ▶ Tipos de violencia de xénero ▶ Desigualdade de xénero ▶ Malos tratos ▶ Relacións afectivo-sexuais 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 3. Casos • Papeis de traballo • https://www.youtube.com/watch?v=HMia7q-B2sU
2ª. Actividade «De sentido común»	50 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Violencia de xénero ▶ Ciberviolencia de xénero ▶ Redes sociais ▶ Actitudes controladoras 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 4. Vantaxes vs desvantaxes • Cartóns de cores (verde, amarelo e vermello) • Ficha de traballo Nº 5. O xogo do semáforo • https://www.youtube.com/watch?v=coYmmbd158ks
3ª. Actividade «Quéreme ou quere controlarme?»	50 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Violencia de xénero ▶ Violencia de xénero en adolescencia e mocidade ▶ Redes sociais ▶ Ciberviolencia de xénero ▶ Sexting 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 6. Pasa palabra SUPPRime o ConTRoL • https://www.youtube.com/watch?v=J7McnEMrYMI • https://www.youtube.com/watch?v=Gp4ZV0YmXuY • https://www.youtube.com/watch?v=LFbnamm_ePk • https://www.youtube.com/watch?v=tVAjyNzYqQ • Folios en tamaño A3
4ª. Actividade «Queremos ben»	50 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Violencia de xénero ▶ Violencia de xénero en adolescencia e mocidade ▶ Tipos de violencia de xénero ▶ Violencia de xénero e redes sociais ▶ Relacións afectivo-sexuais ▶ Amor romántico 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=LcnCtAqth6s • http://www.youtube.com/watch?v=XjCUrU-9eIU • https://www.youtube.com/watch?v=00xugw98bSc • https://www.youtube.com/watch?v=EKMfOckT9ic • Ficha de traballo Nº 7. Test: O amor...é cego?

3.2.2. Actividades

1ª ACTIVIDADE

«Bótalle cabeza»

50 min.



1º. Nesta primeira actividade abórdase a violencia de xénero e os diferentes tipos de violencia de xénero. Para iso, faise unha breve tormenta de ideas para coñecer a información da que dispón o alumnado sobre a violencia de xénero.



2º. A continuación fórmanse pequenos grupos de 4 ou 5 persoas para traballar na construción colectiva do concepto de violencia de xénero. Entrégase a cada grupo un folio tamaño A3 para que escriban, durante aproximadamente 5 minutos, unha breve idea do que entenden por violencia de xénero.



3º. Pídese a cada grupo que expoña o seu significado de violencia. Na lousa anótanse as ideas e conceptos chave que van aparecendo nas exposicións de cada grupo.



4º. Para introducir as formas de exercer a violencia de xénero empregamos a **FICHA Nº 3. Casos** (véxase Anexo IV). Esta ficha contén 4 historias sobre situacións que se poden dar nas primeiras relacións de parella. Para realizar esta actividade, o alumnado pode permanecer distribuído en pequenos grupos, e nun inicio non se lle indica que tipo de situacións se dan en cada un dos casos, xa que se trata de comprobar que formas de violencia son capaces de identificar. Nas diferentes situacións pódense identificar abusos verbais e emocionais, condutas dominantes e de control, malos tratos físicos, e abuso sexual. O obxectivo é traballar algunhas formas de violencia de xénero que se poden dar nas relacións afectivas entre adolescentes. No apartado dedicado aos anexos hai dous tipos de fichas de casos, unha para o alumnado e outra para o profesorado (véxase anexo V). Esta última contén as claves para orientar e desenvolver correctamente a dinámica.

Imaxe da ficha Nº 3 ►
véxase en anexos

1º Caso. Eva e Alberto

Eva e Alberto teñen 15 e 16 anos, e saen dende hai 6 meses. Aínda que parece que se levan ben, ás veces teñen algún conflito. Alberto ten un carácter complicado. Cando saen os venres á noite é habitual atopalos discutindo por calquera cousa: porque Eva se vai coas súas amigas e tarda en volver, porque está moito tempo falando con algún amigo, etc. Ao principio, cando discutían e Alberto estaba moi enfadado, insultaba a Eva, pero xa en varias ocasións, lle ten tirado cousas ao chan e, mesmo, empurrado e darlle tiróns de cabelo. Cando lle pasa o enfado, arrepiñense moito, pero cando se volve a enfadar, volve ao mesmo.

2º Caso. Margarita e Pedro

...



5º. Tras a lectura e reflexión dos grupos iníciase un debate grupal para que o alumnado de cada grupo achegue as súas reflexións sobre as 4 situacións e así coñecer as súas opinións, xa que moitas mozas e mozos posiblemente non as identifiquen como actitudes de violencia de xénero, porque as normalizan. Para dinamizar o debate, pódense lanzar algunhas preguntas:

- Que vos chamou a atención destas situacións? Descubristes algo que non criades que fose tan problemático como o expoñen aquí?
- Que opinades sobre as relacións absorbentes?
- Identificastes malos tratos nalgún dos casos expostos? En cales?

- Que condutas identificades en cada un dos casos que vos levan a pensar que se trata de violencia de xénero?
- A que tipo violencia se refire cada un deles?
- Na violencia psicolóxica, que condutas dominantes e de control identificastes?
- Vistes ou presenciastes algunha vez algunha situación como a descrita?
- Pensades que a maioría dos adolescentes se dá de conta de que este tipo de comportamento é en realidade unha forma de malos tratos de xénero?




6º. Tras a exposición de cada caso e a síntese das achegas do alumnado, explícanse as diferentes formas de violencia de xénero ás que se refiren os casos (caso 1: física; caso 2: psicolóxica; caso 3: sexual; e caso 4: psicolóxica).



7º. En gran grupo téntase apuntar cales son as sinais da violencia psicolóxica e vanse anotando no encerado.



8º. Ponse o vídeo da campaña “#ÉchaleCabeza, do Concello de Sevilla, no que se aborda en clave de humor as formas de malos tratos de xénero. Este vídeo permite identificar algunhas mensaxes sobre as desigualdades de xénero. Os actores Alfonso Sánchez e Alberto López fan un intercambio de papeis, simulando situacións de control e violencia sexista que se pode dar nunha relación de parella entre unha moza e a un mozo.

	TÍTULO	Échale cabeza: el maltrato no es solo cuando te ponen un ojo morado.
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=HMia7q-B2sU
	DURACIÓN	03:44 min.



9º. Como peche proponse unha actividade de reflexión. Visto o vídeo, pídesse ao grupo que comente que “mensaxes” identificaron. Lánzanse algunhas preguntas:



- Chamouvos a atención que, na representación, cando un pega ao outro realmente o xustifique? (“Non che peguei. É unha caricia. É que me pos nerviosa”).
- Que mensaxes aparecen sobre as desigualdades de xénero.
- Que outras cousas vos chamaron a atención?
- Pensades que isto sucede na realidade?
- Como debería ser unha relación sentimental entre dous adolescentes para evitar estas cousas?



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións teóricas

Condutas que se poden identificar na violencia psicolóxica:

- Control e vixilancia continuada no tempo.
- Desaprobación continuada en público e/ou en privado.
- Esixencia de obediencia.
- Manipulación.
- Intimidación (berros, ton de voz, xestos e linguaxe corporal agresivo, dar puñadas ou patadas a portas ou xanelas).
- Interferencia na toma de decisións.
- Control das amizades e das relacións sociais.
- Insultos.
- Desprezos.
- Humillacións.
- Ameazas (ameazar con publicar fotos, vídeos,...sobre a parella nas RRSS, difundir rumores, ...)
- Coaccións.
- Distribuír na internet unha imaxe comprometida de contido sexual (real ou trucada) ou datos susceptibles de prexudicar á vítima.
- Destruír obxectos de valor económico ou sentimental.
- Etc.

2ª ACTIVIDADE

«De sentido común»

50 min.



1º. Comézase a actividade explicando brevemente o termo de ciberviolencia de xénero e as súas prácticas.



2º. Para seguir aprofundando nesta forma de violencia psicolóxica, distribúese ao alumnado en pequenos grupos e repárteselles a **Ficha Nº 4. Vantaxes vs desvantaxes** (véxase Anexo VIII). Esta dinámica serve para tratar o feito de que unha mala utilización das novas tecnoloxías pode derivar en situacións de acoso. Pídeselles que pensen e escriban algúns argumentos do porqué as redes sociais poden favorecer a violencia de xénero. Para facilitarlles esta tarefa, a ficha contén dúas columnas, na primeira aparecen recollidas as potencialidades ou vantaxes que presentan as redes sociais, pero estas vantaxes se non se usan correctamente poden derivar en situacións de acoso e violencia de xénero, polo que na segunda columna teñen que recoller cales pensan que poden ser as consecuencias se se dá un mal uso. No caso de que o alumnado necesite orientación, poden lanzarse algúns argumentos para explicar como as redes sociais poden ser utilizadas para exercer a violencia de xénero. O profesorado conta coa mesma ficha na que se inclúen algunhas orientacións para o desenvolvemento da actividade (Véxase Anexo IX).

Imaxe da ficha Nº 4 ►
véxase en anexos

Vantaxes	Desvantaxes
<ul style="list-style-type: none"> • Permite conectarse en calquera momento e practicamente desde calquera sitio. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Permite unha comunicación virtual con gran número persoas e a tempo real. 	

Esta dinámica permite comprobar como, nalgúns casos, determinadas manifestacións nas redes sociais son indicativas do exercicio da dominación e o control ou unha sinal de que estamos ante unha relación tóxica. Pero noutros casos, chegan a constituír verdadeiras manifestacións do exercicio da violencia psicolóxica no seo da parella, dun modo virtual, pero coas mesmas consecuencias.



3º. Para seguir aprofundando no tema e incentivar a análise crítica sobre as relacións baseadas no control mediante as redes sociais, e se poidan establecer barreiras ante condutas que non son aceptables, propónse o xogo do semáforo. Sobre un listado de condutas no uso das redes sociais, que a miúdo as mozas e mozos manteñen nas súas relacións de parella, o alumnado ten que diferenciar:

- aquelas condutas que considera que son propias dunha relación sa;
- aquelas que supoñen unha falta do respecto mutuo e da privacidade da parella;
- e aquelas nas que son propias de comportamentos controladores e dominantes.

O alumnado ten que mostrar mediante o cartón correspondente se son condutas propias dunha relación sa (verde), se son condutas que indican unha falta de respecto e con elas téntase vulnerar a privacidade da parella (amarelo), ou se se tratan de condutas propias de comportamentos controladores e dominantes (vermello).

Repártese a cada alumna e alumno a **Ficha Nº 5. O xogo do semáforo** e 3 cartóns de cores diferentes (verde, laranxa e vermello) e lense as frases recollidas na ficha (véxase Anexo 10). A ficha contén unha listaxe de condutas no uso das redes sociais que moitas parellas de adolescentes manteñen nas súas relacións.

Imaxe da ficha Nº 5 ►
Defínimonos, véxase en anexos

1) Estar pendente dos “Gústame” dunha foto miña en redes sociais.
2) Revisar as conversas e mensaxes do móbil da parella.
3) Entender que as respostas a unha mensaxe da parella non teñen que ser inmediatas, e mesmo ás veces pode non haber resposta.
...



O profesorado conta coa mesma ficha na que se inclúen as orientacións necesarias para desenvolvela (véxase Anexo XI). Pautas para o emprego dos cartóns:

- **COR VERDE.** Conduta dunha relación sa.

Empregase cando consideren que se trata de condutas que permiten manter unha relación de parella sa, baseada no respecto mutuo e na igualdade.

- **COR LARANXA.** Conduta que é unha sinal de alerta e pode pór en perigo a relación de parella.

Para aquelas condutas nas relacións de parella que supoñen unha perda do respecto mutuo e da privacidade da parella. Así mesmo, poden ser os primeiros sinais da instauración do proceso de violencia de xénero nas parellas.

- **COR VERMELLO.** Conduta perigosa de acoso e control.

Cando consideren que se tratan de condutas e situacións nas que se da un control excesivo e continuado da parella, e polo tanto trátanse de comportamentos controladores e dominantes e supoñen unha coerción da liberdade (vixiar continuamente que comentarios fai nas redes sociais e a quen, decidir que amizades pode ter ou non nas súas redes, con quen pode falar); ou de celos obsesivos e chantaxes.



4º. Remátase a dinámica pedíndolle ao alumnado que apunte outros exemplos de “control online” que se pode dar nas parellas, procurando que sexan distintos dos da listaxe do xogo e que os argumenten.



5º. Para reflexionar sobre os coñecementos adquiridos, empregase o spot realizado polo centro da muller do Concello de Noblejas que ten como finalidade de concienciar á mocidade para que coide a súa identidade dixital e evite colgar na rede fotografías que poidan traerlle problemas.

	TÍTULO	Sentido común con el uso das redes sociais
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=coYmbd158ks
	DURACIÓN	02:56 min.



6º. Tras o visionado dinamízase un debate, para o que o alumnado expoña a súa propia visión sobre os riscos que se presentan na rede. Pódense empregar algunhas preguntas como as que seguen:

- Como podemos controlar a nosa privacidade e o que compartimos coas nosas amizades e contactos?
- Que problemas podemos ter por compartir unha mensaxe, foto ou contido a través do noso perfil nas redes sociais?
- Como podemos xestionar eses conflitos?


3ª ACTIVIDADE

«Quéreme ou quere controlarme?»

50 min.



1º. Para afondar sobre as novas formas de exercer violencia psicolóxica, o que se deu en chamar a “ciberviolencia”, proxectase na aula o documental “La violencia de género en los jóvenes: la influencia de las redes sociales”.

	TÍTULO	La violencia de género en los jóvenes: la influencia de las redes sociales.
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=a03_W27dsmM
	DURACIÓN	07:46 min.



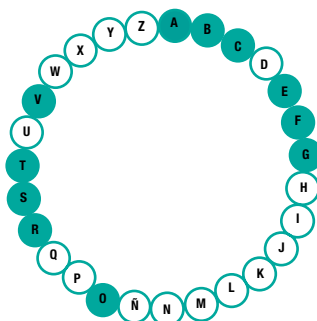
2º. Despois de ver o vídeo co grupo, ábrese un momento de debate, orientado de maneira flexible, pero que se pode dinamizar empregando preguntas como:

- De que vai o vídeo?
- Dise que Sandra forma parte do 28% das mozas que sofren violencia de control por parte das súas parellas. Opinades que este fenómeno está tan estendido e normalizado como se di no vídeo?
- Como se manifestaba o control constante ao que estaba sometido Sandra? (mensaxes de Whatsapp, a última conexión, comentarios en Facebook,...).
- Que vantaxes e que inconvenientes ten utilizar as redes sociais e o whatsapp nas relacións de parella e amizade?
- Que o opinades sobre o que se di que a mocidade non distingue entre o que é a violencia de xénero e o que non? A que tipo de confusión se refire? (“as mulleres confunden o amor co que realmente é acoso e control”),
- Credes que as mozas e os mozos manteñen comportamentos diferentes na forma de relacionarse e empregar as RRSS? (“os homes poñen distancia na relación cando as mulleres exercen o control e elas perden autoridade ante o acoso da súa parella e perde a autoridade. Coartar a liberdade individual”); Porque pensades que sucede isto?
- Algunha vez vivistes situacións semellantes ás que se comentan no vídeo?
- Que pautas ou recomendacións se dan para superar este tipo de situacións?



3º. Para introducir máis conceptos e afondar na ciberviolencia de xénero, proponse facer o xogo da **Ficha Nº 6 “Pasa palabra SUPRime o ConTRoL”**. Pídeselle ao alumnado que se distribúa en 2 grupos e tras a lectura de cada definición, déixanse uns segundos para que os grupos pidan a quenda de palabra mediante unha palmada, de non acertar, dáselle a oportunidade ao outro grupo. Se ningún grupo acerta, pasamos palabra. Así ate completar o rosco. Acada máis puntos o equipo que sume máis acertos. Ao finalizar o xogo repártese entre o alumnado o rosco con todas as definicións e pídeselle que se deteña un instante a lelas.


Imaxe da ficha Nº 6 ► véxase en anexos



AMOR
 CIBERVIOLENCIA DE XÉNERO
 CELOS
 ESTEREOTIPO
 FREXTING
 GROOMING
 CIBERACOSO ou CIBERBULING
 RESPECTO
 SEXTING
 SEXTORSIÓN
 VIOLENCIA DE XÉNERO




4º. Faise unha pequena reflexión acerca do que é o sexting. Preguntámoslles se o termo lles resulta familiar ou se xa escoitaran falar desta práctica. Para reforzar a explicación, empregamos algún dos seguintes vídeos, segundo o tempo dispoñible para a dedicarlle á dinámica:


 <p>PantallasAmigas www.pantallasamigas.net</p>	TÍTULO	Sextorsión, unha forma de violencia sexual dixital?
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=J7McnEMrYMI
	DURACIÓN	02:52 min.

Este primeiro vídeo comeza cunha definición do termo “sextorsión”. Relata a historia de Amy, unha adolescente que coñece a un rapaz por internet, ao que lle mostra imaxes íntimas. Este grávaa e chantaxea a Amy con facer público o contido do vídeo a cambio de certos favores. A mensaxe que lanza o vídeo é: “non permitas este tipo de violencia, coida a túa imaxe e evita caer nestas chantaxes”.


O segundo vídeo que se presenta a continuación, de Protección Online.com pretende dar resposta ao porqué a xuventude practica o sexting e dar conta dos seus riscos. Incide no feito de que a maioría das mozas que o fan non miden as súas consecuencias ao compartir imaxes íntimas.

	TÍTULO	Qué es sexting - Proteccion Online
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=Gp4ZV0YmXuY
	DURACIÓN	01:52 min.

O terceiro dos vídeos, «10 razones para no realizar sexting. Tú decides!» trátase doutra secuencia animada na que se relatan as dez razóns polas que realizar sexting pode supoñer un dano para quen sextea. Trátase dun resumo, polo que se se quere afondar sobre cada unha das situacións que se expoñen no vídeo, o máis recomendable é acudir á páxina de PantallasAmigas: <http://www.pensarantesdesextear.mx/prevencion-10-razones-no-sexting/>; e revisar os episodios animados que teñen para traballar o tema.

	TÍTULO	10 razones para no realizar sexting. Tú decides!
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=LFbnamm_ePk
	DURACIÓN	02:50 min.

No cuarto vídeo, publicado por pantallas amigas, recóllense os pasos a dar cando se é vítima de ciberacoso, que así mesmo poden ser de gran utilidade para previr este tipo de situacións.

	TÍTULO	¿Cómo actuar ante el ciberacoso? Ignora, bloquea, pide ayuda y denuncia
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=tVAjijNzYq0
	DURACIÓN	02:36 min.



5º. Tras o visionado, oriéntase un pequeno debate co que reforzar as ideas principais que se poden concluir dos vídeos:

- Unha vez enviada unha imaxe ou un vídeo, podemos ter control sobre el?
- Como pode prexudicarnos isto?
- Como podería evitarse no vídeo?
- Como creedes que se sente a moza do vídeo?
- Se foses amigo/a da moza do vídeo e che contase o ocorrido, como actuarías? Que lle aconsellarías? Como poderías axudala?
- É seguro facer sexting? En caso de facelo, como poderíamos facer que esas fotos ou vídeos prexudicasen menos? Que deberíamos evitar que saia?



6º. Como peche da actividade, distribúese o alumnado en pequenos grupos e repárteselles un folio en tamaño A3 a cada un para que escriban aquelas actuacións que poden axudar a previr os riscos do uso de Internet e a previr situacións de ciberacoso en casos de violencia de xénero. Finalmente, constrúese un decálogo de actuacións coas achegas dos grupos e pégase na aula.


4ª ACTIVIDADE

«Querernos ben»

50 min.



1º. Comézase a actividade poñendo un vídeo, a curta «Querernos bien» realizada pola Federación de Ensinanza de UGT sobre a violencia de xénero na adolescencia. Nesta curta, especialistas como *Erick Pescador (sociólogo e sexólogo)*, *María José Díaz Augado (catedrática de psicoloxía da educación)*, *Marta Ramos (psicoterapeuta en violencia de xénero)* e *María Varela (xornalista)*, contan como se exerce a violencia de xénero nas relacións de noivado e como é esa visión de amor romántico que o xustifica todo. Ao mesmo tempo, é unha clara invitación para as mozas para identificar situacións de violencia e non aceptalas; e para os mozos lánzase a mensaxe de que o culpable da violencia é quen a exerce.


	TÍTULO	Querernos bien
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=LcnCtAqth6s
	DURACIÓN	14:56 min.



2º. Tras o visionado da curta, reflexiónase co alumnado sobre a violencia de xénero e sobre as relacións sas e sen violencia. Faise un repaso ao concepto de violencia de xénero e pídeselle ao alumnado que expoña a súa visión de por que se produce a violencia de xénero e as súas manifestacións. Para finalizar a dinámica, conxuntamente vanse resumindo as pautas que se ofrecen no vídeo sobre este tipo de violencia sexista.



3º. A continuación, propónse unha dinámica para introducir o tema dos celos que permita abrir un debate sobre se é apropiado ou non confiar nas TICs a comunicación das nosas emocións. Para isto, emprégase o seguinte vídeo no que poden observarse situacións que se poden dar nas parellas e que están relacionadas cos celos, coa falta de confianza e co control a través das TICs. Móstranse discusións e preocupacións polo uso do WhatsApp nas que se suceden mitos e estereotipos socialmente coñecidos e que están presentes no ideario colectivo da mocidade. Así, emprégase o vídeo como punto de partida para iniciar un debate sobre se é adecuado confiar á tecnoloxía a comunicación das emocións.

	TÍTULO	Doble Check
	LIGAZÓN	http://www.youtube.com/watch?v=XjCUrU-9eIU
	DURACIÓN	03:30 min.



4º. Para animar o debate lánzanse algunhas preguntas:

- De que vai o vídeo?
- Este tipo de comportamentos son normais nas relacións de parella?
- Credes que é unha forma de control?
- Que opinades dos celos? Por que sentimos celos? Son obstáculos ou indicadores de amor?
- Que fai que sintamos celos? Tan só sentimos celos na parella? Pensades que hai algúns celos xustificadas e outros que non?
- Os celos, son incontrolables? Como actuamos cando os sentimos? Están xustificadas todas as actuacións?
- Pensades que nunha relación de parella debemos bloquear a determinadas persoas para que a nosa parella non sinta celos?


- Realmente, pensades que o mozo se dá de conta ou é consciente da verdadeira razón pola que a protagonista decide deixar a relación?
- En parella, hai que compartilo e contalo todo?
- Ter unha parella implica que temos dereito a saber o que fai a parella en todo momento e desconfiar do que nos conta? Se a nosa parella desconfía do uso que facemos do WhatsApp ou das redes sociais, debemos deixarlle ver as conversas?
- A que se refire ela cando lle di "fíaste máis do WhatsApp que de min"?
- Como afecta a falta de confianza na relación?
- Que podemos facer ante este tipo de situacións?
- Que vos parece a resposta que se dá na curta ante a situación?
- Pensades que as tecnoloxías e as redes sociais nos axudan a manter e mellorar as relacións persoais, ou as complican e deterioran?




5º. Ao rematar o debate faise resumo das ideas aportadas polo alumnado para reforzar as reflexións que foron saíndo. Se é necesario, afóndase nalgunhas das reflexións ou ideas que non foron suficientemente debatidas ou quedaron algo confusas. É importante que o alumnado reflexione sobre a importancia da comunicación verbal respectuosa e sobre o control que se pode chegar a exercer a través das redes sociais.



6º. A seguinte dinámica ten como finalidade introducir os mitos do amor romántico, aínda que é un tema sobre o que se afonda no capítulo IV. Así, para introducir o ideal romántico e os seus mitos, proxéctanse algúns vídeos. No primeiro deles, do Concello de Sevilla, aparecen algunhas das expresións das e dos adolescentes afíns ao ideal de amor romántico.

	TÍTULO	#ÉchaleCabeza El Romanticismo, un merengue envenenado
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=00xugw98bSc
	DURACIÓN	02:24 min.

No segundo vídeo, repásanse algúns dos principais mitos do amor romántico.

	TÍTULO	UJI 1026 Intervención Psicosocial 2016. Los 10 mitos del amor romántico
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=EKMfOCKT9ic
	DURACIÓN	05:59 min.



7º. Á finalización do visionado, lánzanse algunhas preguntas para indagar sobre o significado que ten o amor para o alumnado. Isto permítenos comprobar as súas ideas sobre os mitos do amor romántico, aínda que é unha cuestión sobre a que se incidirá máis profundamente no capítulo correspondente.

- Escoitastes falar sobre o amor romántico e os seus mitos? E de que se trata?
- Que mitos coñecesdes?
- Pensades que existe a media laranxa? Poderíamos coñecela na rede?
- Se o amor é verdadeiro, dura para toda a vida?



8º. Tras o pequeno debate, propónse a realización dun test. Para isto, organízase ao alumnado en pequenos grupos, de 2 ou 3 persoas, e repárteselles a **Ficha Nº 7. Test: O amor...é cego?** (véxase Anexo XIII). Cobren as preguntas do test en pequenos grupos o test, para isto, teñen que debater e poñerse de acordo coas respostas e, sen dar a volta ao papel, facer o relato das respostas. Con esta dinámica invítase á reflexión,

e permítenos observar que tipo de amor practican e que mitos do amor romántico lles afectan máis.

Imaxe da ficha Nº 7 ►
véxase en anexos

1.- Por amor sería capaz de...

- a. Dalo todo sen esperar nada a cambio.
- b. Cambiar incluso algo que me gusta de min para conseguir a quen amo.
- c. Cambiar, se a miña parella mo pedira, a miña forma de vestir ou estilo de vida.
- d. Implicarme e dar pero non a calquera prezo.

2.- Encontrar o amor verdadeiro significa atopar:

...



9º. Faise unha posta en común, e para comprobar o resultado, pídeselles que vaian levantando as mans ás persoas que teñan maioría de respostas A, B, C, e D. Faise unha lectura das respostas e unha breve reflexión.



CAPÍTULO III.
MITOS DA
VIOLENCIA
DE XÉNERO



4.1. ORIENTACIÓNS TEÓRICAS

4.1.1. Os mitos da violencia de xénero

A cultura machista é ancestral e establece un conxunto de características, roles e expectativas moi diferenciados para homes e para mulleres que se denominan características de xénero. Non son naturais nin xenéticas senón unha construción social que varía duns contextos a outros.

Esta sociedade establece ou constrúe ese conxunto de características estereotipadas desde o momento no que nacemos. E que ademais dá valor a unhas (masculinas) e desvaloriza as outras (femininas). É ese desequilibrio de poder, na base da sociedade, o que pode trasladarse ás relacións de a dous.

As agresións na parella adoitan iniciarse, xeralmente, no noivado ou ao inicio da convivencia, a través de comportamentos abusivos e non respectuosos, como intentar controlar con quen se relaciona ela, criticar a súa forma de vestir, comparala con outras mulleres, explosións de celos, ou presións para manter relacións sexuais, prometer cambios que nunca cumpre... A muller adoita asumir estes feitos, negando que sexan agresivos ou atribuíndoos a problemas que poida ter o varón. Pouco a pouco, o maltrato continuado vai diminuíndo a súa capacidade de poñer límite, á vez que perde a súa autovaloración, aceptando que merece ser maltratada.

Unha das razóns principais pola que habitualmente a violencia se mantén é porque sucede dunha forma cíclica. **Adoita manifestarse ao longo de tres fases, que se denominan: fase de tensión, fase de agresión e fase de conciliación ou de arrepentimento, tamén chamada de “lúa de mel”**. A medida que pasa o tempo, á muller seralle máis fácil recoñecerlle como agresor e darse de

conta de que ten que afrontar o problema. Sen embargo, a ausencia de recursos económicos propios, a falta de apoio, o illamento no que se vive, a falta de seguridade en si mesma, e a gran necesidade de afecto e valoración que en moitos momentos senten as mulleres, están determinando que se prolonguen estas situacións. Ás veces, a muller non encontra apoio ao pedir axuda aos familiares ou amizades, xa que lle quitan importancia ao ocorrido ou non poden entendela, porque ante o resto das persoas a parella ten un comportamento distinto ao que ela describe. A ausencia de resposta solidaria aumenta a soidade, a depresión, o illamento e o sentido da impotencia.

En canto aos homes agresores, non teñen un trazo físico, ou un comportamento especial que lles identifique, tampouco son enfermos mentais. Adoitan ser persoas de valores tradicionais para os que todo o masculino (forza, poder, éxito, competitividade...) está por riba do feminino (sensibilidade, cariño, docilidade...). Aos homes transmíteselles a idea de que ser varón é ser importante e unha forma de demostralo é exercendo o seu poder sobre a súa familia ou parella. Este tipo de educación fai que tendan a considerar ás mulleres como inferiores.

A violencia de xénero está rodeada de prexuízos que condenan de antemán ás mulleres e xustifican aos homes violentos. Esta é unha das razóns principais que sustentan a tolerancia social ante este tipo de actos e os sentimentos de culpa das mulleres maltratadas.

Algunhas das razóns principais que sustentan a tolerancia social ante este tipo de actos:

- Considerar que a violencia de xénero é un asunto que debe permanecer no ámbito privado.
- A percepción de que a violencia de xénero, principalmente, é física.
- Percepción da aceptación social das condutas de maltrato.
- Vergoña a contar as condutas de abuso da parella.
- A crenza de que na parella “hai que aguantar”.
- Considerar que a sobrecarga en canto ás responsabilidades domésticas e coidado das crianzas son propias do rol feminino.
- Considerar as relacións sexuais como un “deber conxugal” que as mulleres teñen que cumprir, o desexen ou non.
- A crenza de que deben obedecer ao marido e estar sempre dispoñibles para as demais persoas.

A continuación recóllense algúns dos mitos e prexuízos que xustifican a violencia de xénero, e que se traballarán nesta unidade, xunto coa súa correspondente argumentación para desmitificalo:

1. “Un home non maltrata porque si; ela tamén faría algo para lle provocar”.

A responsabilidade da violencia é sempre de quen a exerce, é necesario facer fincapé en non culpar ás mulleres que son vítimas de violencia, xa que este é o discurso dos emisores de violencia.

2. “A violencia doméstica é unha perda momentánea do control”.

A maioría das veces, as agresións non son consecuencia dunha explosión de ira incontrolable, senón que son actos premeditados que buscan descargar a tensión e sentirse poderosos dominando á outra persoa. Ademais, as agresións non adoitan ser illadas, senón feitos repetidos e frecuentes.

3. “É difícil ver violencia de xénero nunha parella nova”.

Os estudos actuais móstrannos que o sector de poboación máis afectado pola violencia machista é o adolescente. Segundo a macro enquisa española de violencia contra a muller do ano 2015, un 21% das mulleres menores de 25 anos que tiveron/teñen parella foi vítima de violencia de xénero. Así mesmo, un estudo realizado por González e Santana do ano 2001, informa de que o 7,5 dos mozos e o 7,1 das mozas recoñecen que pegaron ou empuxaron á súa parella nunha ou máis ocasións (Samaniego e Freixas, 2010). Estas cifras son alarmantes e fannos pensar a que se debe esta violencia e que factores poden considerarse de risco á hora de sufrila.

4. “Os homes que agriden á súa parella son violentos por natureza”.

É moi frecuente que os homes que maltratan ás súas parellas non sexan violentos con outras persoas. Ata é frecuente que no resto das súas relacións sociais sexan amables e respectuosos. Polo tanto, a cuestión non é que non poidan controlar a súa ira, senón que deciden descargarla agredindo a persoas sobre as que se senten con dereito a actuar así. Todas as persoas, en certos momentos,

sentimos rabia e frustración nas nosas relacións cos /as outras, sen embargo os nosos valores e o respecto cara os outros condúcennos a canalizar e descargar este malestar sen agredir.

5. “Os homes que maltratan, fano porque teñen problemas co alcohol ou outras drogas”.

Non todas as persoas que se atopan en situacións de paro, alcoholismo ou tensión son violentas. O alcohol e as drogas son factores de risco, xa que reducen os limiares de inhibición, pero non producen a violencia. Moitos maltratadores non abusan de ningunha sustancia, nin son persoas desempregadas. Os factores de risco máis importantes serían as crenzas interiorizadas e os trazos de carácter do maltratador.

6. “A violencia doméstica só ocorre en familias sen educación ou que teñen poucos recursos económicos”.

Non é certo. É un fenómeno que se dá en todas as capas sociais e económicas. A diferenza adoita estar no tipo de violencia que se exerce e nas saídas que se dan a esta situación. É moi probable que as mulleres pertencentes a capas sociais medias e altas non recorran aos Servizos Sociais e non presenten denuncias por sentirse presionadas a non facer pública unha situación que afectaría negativamente ao seu estatus social. É evidente, que a esposa/ compañeira dun home cunha vida pública prestixiosa se sinta moi presionada a ocultar a violencia doméstica.

7. “Unha muller que se queda na relación é porque lle gusta”.

A muller maltratada atópase nunha situación de debilidade psicolóxica moi grave. Ten unha baixa ou nula autoestima, moito medo e vese incapaz de saír desta situación. Esta situación prodúcese no marco dunha relación afectiva, cousa que agrava o feito, xa que a proximidade afectiva do agresor cara a vítima fai máis difícil a identificación do maltrato. Tamén dificulta esta identificación a disociación que hai entre a mensaxe verbal do maltratador (ámote, preocúpome por ti, etc.) e a súa conduta (controlar, pegar, insultar...). Por último, outra dificultade é que normalmente o home violento ten outro compoñente disociado; en público é

amable e en privado é violento. Iso desorienta á muller e faille difícil pedir axuda porque pensa que non a crerán. De todos modos, hai que ter presente que a violencia familiar é o motivo do 50% dos divorcios en España.

8. “Os homes que maltratan de adultos fano porque sufriron malos tratos na súa infancia”.

Non todos os maltratadores viviron situacións de maltrato na súa infancia, aínda que temos que afirmar que o maltrato é un comportamento apreso das experiencias vividas ao longo da vida e das mensaxes sociais existentes. O neno que se socializou nunha familia onde se producen situacións de violencia de xénero, acaba interiorizando que esta é a forma natural de relacionarse un home e unha muller. E cando na idade adulta teñen unha relación de parella, pode reproducir os patróns apesos de xeito automático (transmisión interxeracional do maltrato), aínda que hai que matizar que non sempre se dá esta relación de causa-efecto, xa que existen os factores de resiliencia. En resumidas contas, podemos dicir que non todos os homes que maltratan ás súas parellas foran testemuñas de violencia ou foran tamén maltratados, nin tampouco todos os homes que testemuñaron violencia ou sufriron maltrato tamén maltratan ás súas parellas.

9. “A violencia doméstica non é para tanto. Son casos moi illados. O que pasa é que saen na prensa e iso fai que pareza moito”.

Segundo diversas fontes, cada 15 segundos unha muller é maltratada no mundo. O maltrato é unha das maiores causas de lesións ás mulleres, por enriba dos accidentes de tráfico, asaltos... etc. Os casos que aparecen nos medios de comunicación e mesmo as denuncias que se realizan só representan unha pequena parte da realidade. As persoas expertas en violencia doméstica afirman que só se denuncian arredor do 10% dos casos.

10. “O que ocorre dentro dunha parella é un asunto privado; ninguén ten dereito a meterse”.

Non é un asunto privado xa que é un delito contra a liberdade e a seguridade das persoas. Os delitos xamais son cuestións privadas, e menos cando as vítimas non están capacitadas para defenderse.

11. “Unha muller que tras varios intentos cede a manter relacións sexuais co seu mozo, non está a ser forzada”.

En calquera situación, cando unha muller di “non”, quere dicir “non”. Existen moitas formas de exercer violencia sexual sobre a muller, e unha delas é non respectar as súas decisións, facéndolle sentir culpable ou insistíndolle sobre o feito en si. Os homes violentos pensan que as mulleres non se atreven a manifestar os seus desexos sexuais, e por iso “cren” que as teñen que obrigar ou forzar.

4.2. PROPOSTA DIDÁCTICA

4.2.1. Ficha técnica

TEMA	Mitos da violencia de xénero. Desmitificación dos mitos e prexuízos que xustifican a violencia de xénero.		
CURSOS	3º e 4º da ESO		
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer certos mitos que favorecen e reproducen as falsas crenzas sobre a violencia de xénero. • Desmontar os mitos. 		
CONTIDOS QUE SE VAN A TRABALLAR NA UNIDADE	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Violencia de xénero ▷ Mitos da violencia de xénero 		
ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO	CONTIDOS	MATERIAIS
1ª. Actividade «Nin vítimas nin verdugos»	50 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Violencia de xénero ▶ Mitos da violencia de xénero ▶ Relacións afectivo-sexuais ▶ Violencia de xénero en adolescencia e mocidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo nº 15. Sitúome • https://www.youtube.com/watch?v=dsulHUF_MNg • https://www.youtube.com/watch?v=s0rDAjIaxGI • https://www.youtube.com/watch?v=tYHX6TTzUqY • https://www.youtube.com/watch?v=E_X7w_Yno-A • https://www.youtube.com/watch?v=9rTDnNFaCj8 • https://vimeo.com/29137499

1ª ACTIVIDADE

«Nin vítimas nin verdugos»

50 min.



1º. Para introducir o tema dos mitos que rodean á violencia de xénero e coñecer as ideas previas, pregúntase ao alumnado polas causas da violencia de xénero:

- Cales son as causas da violencia de xénero?
- Cando adoitan iniciarse as agresións na parella?
- Cales son as razóns principais polas que habitualmente a violencia nunha relación de parella se mantén?



2º. A continuación, pídeselle ao alumnado que se organice en torno a pequenos grupos de 4 ou 5 persoas e entregáselle a cada grupo a **Ficha Nº 15. Sitúome** (véxase Anexo XXI). Esta ficha contén varios mitos e falsas crezas en torno á violencia de xénero sobre as que teñen que reflexionar. (Dependendo do tamaño dos grupos asignámoslles de dúas a tres frases). Teñen que responder se consideran que as afirmacións son verdadeiras ou falsas e motivar o porqué.

Imaxe da ficha Nº 15 ►
véxase en anexos

1. "Un home non maltrata porque si; ela tamén lle faría algo para provocalo".		
Verdadeiro	Falso	Xustificación da resposta



3º. Rematado o traballo da ficha, pídeselle a cada grupo que exprese a súa opinión respecto ás afirmacións que traballaron. Paralelamente abrimos a quenda de palabra para que o resto dos grupos mostren as súas opinións, cuestionen e debatan. Para animar a interacción fórmulanse algunhas preguntas como as que seguen:

- E o resto, estades de acordo coa opinión do grupo? Por que?
- Por que credes que xorden os mitos arredor da violencia de xénero?
- Que mito vos chamou máis a atención? Por que?
- Sabedes doutros mitos relacionados coa violencia de xénero? Cales?
- Coñecedes os seus efectos?




4º. Tras a exposición das respostas de cada grupo, sublíñanse as ideas claves que foron aparecendo e afóndase en cada unha das falsas crezas, explicándoas en detalle.



5º. Remátase a actividade poñendo algún dos seguintes vídeos para reflexionar sobre o traballado na actividade. A primeira proposta de vídeo, foi elaborado polo Diario.es. Trátase dunha animación na que se desmontan 5 mitos da violencia machista.

	TÍTULO	"Cinco mitos de la violencia machista desmontados en menos de tres minutos"
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=dsulHUf_MNg
	DURACIÓN	2:45 min.


O segundo vídeo proposto, "un maltratador es un mal padre" é dunha campaña do Concello Getafe co obxectivo de facer visibles ás fillas e fillos das vítimas desta violencia. Este vídeo busca concienciar sobre o mito de que se pode ser bo pai de familia con independencia de ser ou non violento. Quen exerce a violencia é un mal exemplo para as fillas e fillos, á vez que constitúe un risco.


	TÍTULO	“Un maltratador es un mal padre”
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=s0rDAjIaxGI
	DURACIÓN	1:17 min.

O seguinte vídeo mostra que a “violencia doméstica si é para tanto. Non son casos illados”. Segundo se relata, no que vai de ano 16 mulleres morreron en España por violencia machista, aínda que esta cifra podería crecer. Son moitas as asociacións de mulleres que sufriron malos tratos as que denuncian que, aínda que non saian nos medios e non se chegue ao asasinato, hai moitos casos de mulleres que os sofren.

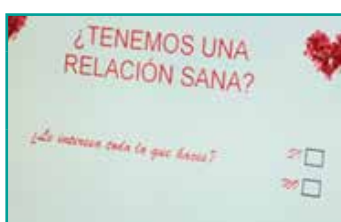
	TÍTULO	“2017 iguala los peores registros de violencia machista”
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=tYHX6TTzUqY
	DURACIÓN	2:01 min.

Nos seguintes dous vídeos fálase de que a maioría das mozas e mozos teñen dificultades para identificar a violencia machista e cren, por exemplo, que é algo que so lles ocorre ás nais ou as mulleres casadas.

	TÍTULO	“La juventud no sabe identificar la violencia de género”
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=E_X7w_Yno-A
	DURACIÓN	0:52 min.

	TÍTULO	“Crecen casos de violencia machista entre adolescentes”
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=9rTDnNFaCj8
	DURACIÓN	1:14 min.

O seguinte vídeo, “Ni víctimas, ni verdugos” desmonta dous dos grandes mitos que rodean á violencia de xénero; por un lado, o que di que a violencia de xénero é facilmente identificable e que, por tanto, as mulleres que continúan en relacións de tales características o fan porque lles gusta; e, por outro, o mito de que nas parellas de xente moza este tipo de relacións non existen ou son moi escasas. A parte que máis nos pode interesar deste vídeo é a que vai dende o principio ata o minuto oito, onde a partires dun test sobre relacións sas, unha moza vaise decatando pouco a pouco de que está a ser vítima de violencia de xénero. Pese a que ao principio non é quen de ver o problema, a medida que vai pensando as respostas ela mesma vaise decatando da realidade que a rodea.

	TÍTULO	“Ni víctimas, ni verdugos”
	LIGAZÓN	https://vimeo.com/29137499
	DURACIÓN	08:14 min. O vídeo dura 12:35, pero a parte que interesa é a que vai dende o principio ata o minuto 08:14.



CAPÍTULO IV.
O AMOR
ROMÁNTICO



5.1. ORIENTACIÓNS TEÓRICAS



5.1.1. Unha aproximación ao amor

O amor é un sentimento que experimentamos todas as persoas ao pouco de nacer. Trátase dunha emoción básica. **Se ben é un sentimento universal, a forma de entendela, expresalo e experimentalo non o é, pois depende do contexto sociocultural.** A forma de experimentar o amor é unha construción social que se transmite mediante a socialización e difire nas distintas culturas, e tampouco sempre foi igual nos distintos períodos históricos.

No noso contexto actual, caracterizado fundamentalmente polo sistema económico capitalista e polo sistema patriarcal, **esta socialización, que é diferenciada entre homes e mulleres, potencia roles e características distintas en función do sexo.** Así, dende idades temperás, mediante diferentes formas de socialización (por exemplo, contos, xogos e xoguetes, e reprodución de asuncións de comportamento en función do xénero —“non chores” para un neno, “compórtate como unha señorita” para unha nena-), transmítense roles de xénero. De feito, polo xeral, os homes son educados para a competitividade, a agresividade, a autonomía e a vida pública, mentres que as mulleres son educadas para os coidados, a subordinación e a vida privada.

Estes roles de xénero, as relacións de poder e desigualdades entre mulleres e homes, teñen a súa influencia nas relacións de parella, as cales son experiencias socialmente construídas que dependen do contexto sociocultural. Así, os roles de xénero propios da nosa sociedade capitalista e patriarcal conducen a que a muller quede relegada a posicións subordinadas nas súas experiencias de parella. Nesta sociedade, prodúcese, pois, a normalización dun modelo caracterizado por ser heterosexual, con roles de xénero diferenciados e claros para o home e para a muller, e baseado no amor romántico.

Polo tanto, a idea principal que queremos destacar aquí é que **as relacións de parella son unha construción social, non algo universal. En cada contexto histórico e xeográfico houbo diferentes formas de experimentar o amor dominantes e normalizadas, mentres que outras foron rexeitadas.** Debemos ter presente que unha construción social pode suprimirse, podendo acadarse unha sociedade na que non exista un modelo normalizado (é dicir, que se entende como o normal polo seu carácter supostamente natural) e na que non existan presións sociais para aquelas persoas que non acatan ese modelo dominante.

Simone De Beauvoir, autora de referencia, dinos: “o amor auténtico debería basearse no recoñecemento recíproco de dúas liberdades. Cada un dos amantes vivírase como si mesmo e non coma outro; ningún renunciaría á súa transcendencia, ningún se mutilaría, ambos desvelarían xuntos uns valores e uns fins” (O segundo sexo). Amar non é un proxecto de vida. Pode ser unha parte importante do noso traxecto, un vehículo cara o autocoñecemento e cara o noso desenvolvemento, pero non un fin en si mesmo.

5.1.2. O amor romántico

Xa mencionamos a idea do amor romántico, pero...

Que é?

O amor romántico é unha forma de experimentar o amor que xorde nas sociedades europeas occidentais no século XIX e provén do amor cortés (o que se caracterizaba por poñer de relevo o místico e o platónico do amor), e que dende entón pasou a organizar as relacións afectivas, a organización familiar e a maternidade, e os cuidados.

O amor romántico responde a unha estrutura de orixe occidental, patriarcal e capitalista sustentada na división de roles e estereotipos, polos que as persoas senten a necesidade de complementarse con outra de distinto sexo e teñen unha función determinada e oposta en función do mesmo (por exemplo, home activo/muller pasiva).

Socialmente está aceptado que o amor romántico é o tipo de afecto establecido de forma natural e ahistórica pero, como dixemos anteriormente, a forma de experimentar o amor configúrase nun contexto sociocultural determinado.

O amor romántico páutanos como debe ser unha relación afectiva óptima, medida a través das seguintes condicións: o amor ten que ser **intenso** ("ámote máis que a nada"), **para toda a vida** ("querereite por sempre"), **exclusivo** ("non poderei amar a ninguén máis que a ti"), **incondicional** ("querereite por riba de todo") e que leve **un elevado grao de apego** ("daría a miña vida por ti"). Estas condicións fan que sexa difícil acadar este ideal "extremo" do amor e, como consecuencia desta visión tan distorsionada de como debe ser unha relación amorosa, moitas persoas adoitan sentir medo á soidade, dependencia afectiva, infelicidade nas relacións, procesos moi duros de desamor, frustración, relacións enfermizas, sexismo... e violencia de xénero. E por isto que, este modelo de amor idealizado perpetúa a desigualdade e apóiase na dependencia. Ademais provoca dor porque o amor non é eterno, nin perfecto, nin marabilloso, nin nos vai salvar de nada.

Á parte de caracterizarse por ser un modelo de relación afectivo-sexual monogámico e heterosexual, baseado na presenza de roles e estereotipos de xénero diferenciados para mulleres e homes e sostido na socialización diferenciada, o amor romántico presenta as seguintes características:

- **Entrega total** á outra persoa e facer da outra persoa o único e fundamental da existencia.
- Vivir **experiencias moi intensas** de felicidade ou sufrimento.
- **Depender da outra persoa** e adaptarse a ela, postergando o propio.
- **Perdoar e xustificar** todo en nome do amor.
- **Estar todo o tempo** coa outra persoa.
- **Pensar que é imposible volver amar** con esa intensidade.
- **Desesperar ante a soa idea de que a persoa amada se vaia.**
- **Prestar atención e vixiar calquera sinal de altibaixos** no interese ou o amor da outra persoa.
- **Idealizar á outra persoa** non aceptando que poida ter algún defecto.
- **Sentir que calquera sacrificio é positivo** se se fai por amor á outra persoa.
- **Facer todo xunto á outra persoa**, compartilo todo, ter os mesmos gustos e apetencias.

Todas esas características, ideas, crenzas e mitos que definen o Amor Romántico fan que sexa practicamente imposible conseguilo.

5.1.3. As consecuencias do amor romántico

As consecuencias do amor romántico son a **limitación das posibilidades de acadarmos relacións afectivo-sexuais saudables e igualitarias**; pois dá lugar a relacións caracterizadas pola xerarquía e a dominación do home cara a muller. Neste sentido, cabe indicar que dous aspectos que facilitan ese carácter nocivo e non saudable das parellas radica en que o amor romántico é un tipo de afecto que se basea, tamén, **na existencia de celos e na necesidade de sufrimento**. Así pois, baixo estas premisas atopan amparo e xustificación condutas que limitan a personalidade individual, a privacidade e a intimidade e, en definitiva, o benestar dos membros da parella, aínda que isto afecta en maior medida ás mulleres.

O amor provócanos dor porque non é eterno, nin perfecto, nin sempre marabilloso, nin nos vén salvar de nada. A utopía do amor romántico, coas súas idealizacións, envólvenos en falsas promesas de autorrealización persoal, plenitudes, e felicidade plena. De aí que nos pasemos a vida sufrindo decepcións precisamente por esas “ilusións” que nos invaden. A idea do amor romántico ten un compoñente emocional moi importante que nos chega a través dos contos, lendas, películas... Ó empatizar con estas emocións tan intensas que experimentan as personaxes da historia romántica, asimilamos esa emoción coa nosa, asentándose en nós esa visión cultural de amor romántico. **Walt Disney é un dos principais educadores emocionais de millóns de nenas e nenos, porque ten moito que ver nesta concepción tan distorsionada do que é o amor romántico.**

Estes medios chegan a ser un axente cultural tan forte como a familia ou o colexio. **A cantidade de mensaxes que recibimos dende que nacemos sobre como debemos vivir “o noso rol” e experimentar as relacións fai que sexamos menos libres nas nosas relacións amorosas.** Unha relación, para ser sa e positiva, debe ser libre, equilibrada, sen distorsións, e con autonomía afectiva. Un amor, como proceso, ten as súas fochancas, imperfeccións, individualidades e crises. Non é coma se ve nas historias ou nas películas. Por iso é

importante restar o medo ás rupturas. Romper unha relación non é un fracaso, máis ben, en moitos casos pode ser a mellor solución cando a nosa relación non nos agrada ou non nos fai felices.

5.1.4. Os mitos do amor romántico

Este concepto do amor romántico está fortemente sustentado por toda unha serie de mitos compartidos culturalmente e transmitidos polas diversas canles de socialización.

Os mitos do amor romántico seguen a ser interiorizados de forma considerable na nosa sociedade, mesmo tamén por parte das e dos adolescentes. Isto é debido a que son transmitidos dende diferentes vías de socialización dende idades temperás, como poden ser os contos, as películas e os xogos e xoguets.

Pero, que son os mitos do amor romántico?

A groso modo, **son aquelas ideas, construídas socialmente, que establecen pautas sobre como debe ser unha relación de parella e que se nos aparecen na nosa sociedade como supostas leis naturais e universais. A existencia destes mitos dificulta a consecución de relacións saudables e igualitarias, en tanto que conducen á aceptación, normalización, xustificación e tolerancia de comportamentos e condutas claramente abusivos e ofensivos, propios de relacións non saudables.** Ademais, estas consecuencias son especialmente graves para as mulleres pois, como indicamos, dáse unha relación desigual e xerarquica en detrimento destas.

Cando falamos de mitos, referímonos a un conxunto de crenzas compartidas por gran parte da sociedade que, nin son verdadeiras, nin están validadas de ningunha maneira, e sen embargo transmitense de xeración en xeración.

Estas crenzas aprendémolas dende a infancia mediante contos, cancións, películas, relacións familiares, medios de comunicación, etc... e desta forma séguense xustificando e reproducíndose socialmente.

Hai moitos mitos do amor romántico; aquí represéntanse algúns cuxa asunción supón un importante factor de risco para establecer relacións de desequilibrio de poder nas parellas e xerar situacións de risco que poden derivar en violencia de xénero.

A continuación, imos describir brevemente algúns destes mitos, que clasificaremos en grandes grupos:

GRUPO 1 de mitos do AMOR ROMÁNTICO:

“O amor pódeoo todo”

Falacia do cambio por amor.

Crer que as persoas cambian por amor a partir da falsa crenza de que “o amor pódeoo todo”. Isto pode levar a aceptar e tolerar comportamentos da parella que poden resultarnos ofensivos, mantendo o convencemento de que cambiará porque “nos ama”.

Mito da omnipotencia do amor.

Idea de que “o amor pódeoo todo” e debe permanecer ante todo. Así, aceptando este mito, non importarían os obstáculos que poidan aparecer, pois é suficiente con que exista o amor, que este os resolverá sen que as persoas teñan que afrontar estas situacións. É perigoso en tanto que conduce ás persoas a aceptar e tolerar situacións nocivas no seo da relación de parella, non tratándose a problemática e non buscándose solucións de forma construtiva e colectiva.

Normalización do conflito.

Todo o que suceda nas primeiras fases da relación -teña a gravidade que teña e máis aló dos normais momentos de desacordo, acercamento de posturas, e concesións-, é propio sempre o proceso de adaptación e forma parte da “rodaxe” normal.

Crenza de que os polos opostos se atraen e se entenden mellor.

Crenza popular relacionada coa normalización ou minimización do conflito. A realidade parece demostrar que cantas máis cousas se teñen en común, mellor se entenden as parellas.

Mito da comparabilidade do amor e o maltrato.

Crenzas do tipo: “*cariño e afecto son forzas que en ocasións descontroláanse temporalmente*” (que consideran que amar é compatible con danar ou agredir); e, mesmo, “*non hai amor verdadeiro sen sufrimento*”, conducen a xustificar o maltrato.

Crenza en que o amor “verdadeiro” perdóoo/ agúntao todo.

Crenza que da pé á utilización de argumentos baseados na chantaxe cos que manipular a vontade da parella (víctima), impoñéndolle criterios propios: “*se non me perdoas é que non me amas de verdade*”.

GRUPO 2 de mitos do AMOR ROMÁNTICO:

“O amor verdadeiro predestinado”

Mito da “media laranxa”.

Crenza que sustenta a idea de que eliximos á parella que dalgún modo “temos” predestinada e que, no fondo, esa é a única elección posible; é a única persoa á que imos poder amar.

Mito da complementariedade.

Intimamente relacionado co anterior e entendido como a necesidade do amor de parella para sentirse completa/o na vida.

Razoamento emocional.

É porque foi activada por esa persoa unha “*química*”

especial" que produce tal "*namoramento*" e está dirixida cara ela en concreto, facéndoa "*a nosa alma xemelga*".

Crenza en que so hai un amor "verdadeiro" na vida.

Crer que "*só se quere de verdade unha vez e, se se deixa pasar, nunca máis se volverá a atopar*".

Mito da perdurabilidade, paixón eterna ou equivalencia.

Idea de que o amor romántico e pasional pode e debe perdurar toda a vida; "*para sempre*". A paixón amorosa é un estado con data de caducidade —outra cuestión é o amor, que é un sentimento cara outra persoa, que pode rematar ou non-, polo que aceptar este mito pode conducir a situacións negativas afectando á estabilidade emocional.

GRUPO 3 de mitos do AMOR ROMÁNTICO:

"O amor é o máis importante e require entrega total"

Falacia do emparellamento e conversión do amor de parella no centro e a referencia da existencia persoal.

A interiorización deste mito implica relegar todo o demais na vida, entendendo que só se pode ser feliz na vida se se ten parella.

Atribución da capacidade de dar a felicidade.

Neste mito, a capacidade de dar felicidade atribúeselle por completo á parella.

Falacia da entrega total.

Idea de "fusión coa outra persoa"; esquecemento da propia vida; dependencia da outra persoa e adaptación a ela, postergando e sacrificando o propio sen esperar reciprocidade nin gratitude.

Crenza de entender o amor como despersonalización.

Idea de supeditar os intereses, metas e relacións propios aos da outra persoa. Supón a dependencia cara a parella e, en maior medida que o resto, trátase

dun mito que afecta especialmente ás mulleres, pois son as que maioritariamente renuncian aos seus intereses, metas persoais e relacións de amizade.

Crenza en que se se ama debe renunciarse á intimidade.

Segundo este mito, non poden existir segredos e a parella debe saber todo sobre a outra parte.

GRUPO 4 de mitos do AMOR ROMÁNTICO:

"O amor é posesión e exclusividade"

Mito do matrimonio.

Idea de que o amor romántico debe conducir á unión estable da parella por medio do matrimonio.

Mito dos celos.

Crenza de que os celos son unha mostra de amor, mesmo o requisito indispensable dun verdadeiro amor. Este mito está estreitamente ligado á concepción do amor como posesión e desequilibrio de poder nas relacións de parella. Presenta un grande obstáculo para acadar relacións saudables, pois mediante el xustificanse condutas controladoras -como por exemplo restricións na privacidade e intimidade persoal- e mesmo agresións físicas e verbais.

Mito sexista da fidelidade e da exclusividade.

É a crenza de que só se pode estar namorada/o dunha única persoa. Pode supoñer condutas non saudables no seo da parella, como poden ser as condutas controladoras. Crenza de que todos os desexos de paixón, románticos e eróticos deben satisfacerse unicamente coa propia parella.

Polo tanto, a aceptación destes mitos xustifica que se soporten e toleren situacións e condutas non saudables no seo da parella porque se supón que non se volverá ter a oportunidade de amar.

5.2. PROPOSTA DIDÁCTICA

5.2.1. Ficha técnica

TEMA	O amor romántico. Desmitificación do amor romántico.
CURSOS	3º e 4º da ESO
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Promover entre o alumnado a reflexión sobre as relacións de parella e a súa idea de amor. • Abordar a influencia dos medios na construción do “concepto do amor romántico”. • Coñecer as ideas previas que teñen en torno ao amor romántico. • Reflexionar ó redor da idea básica que conforma o Amor Romántico. • Concienciar das mensaxes que nos chegan a través do cine e as cancións. • Fomentar a independencia, a liberdade e a autonomía entre o alumando.
CONTIDOS QUE SE VAN A TRABALLAR NA UNIDADE	<ul style="list-style-type: none"> ▷ O amor ▷ O amor romántico ▷ Características do amor romántico ▷ Consecuencias ▷ Os mitos do amor romántico

ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO	CONTIDOS	MATERIAIS
1ª. Actividade «Foron felices e comeron perdices?»	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ A idealización do amor. ▶ O efecto Disney. ▶ O amor romántico. 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=zTH_uL2bMMc • https://www.youtube.com/watch?v=-IDDrTJGtOU • Post-it de cores
2ª. Actividade «I love»	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ O amor e as relacións. ▶ Desmitificación de certas ideas do amor romántico. ▶ Identificación dos trazos dunhas relacións sas, respectuosas e igualitarias. ▶ As relacións de parella en positivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 8. I love
3ª. Actividade «Desmontando mitos»	50 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Os mitos do amor romántico. ▶ Os mitos do amor romántico a través das películas e vídeo clips musicais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 9. Isto vai de pelis. • https://www.youtube.com/watch?v=tW-fGEt6BWK • http://www.youtube.com/watch?v=V2tOUzBWoDM • https://www.youtube.com/watch?v=TVBIQrg0dJc • https://www.youtube.com/watch?v=Wzii8luL8lk • https://www.youtube.com/watch?v=KyxQFrdRAQ • https://www.youtube.com/watch?v=uU_FFtbCclC • https://www.youtube.com/watch?v=cB_bxA88v1Y
4ª. Actividade «Sharelove holmes»	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ O uso das redes sociais para manifestar sentimentos de amor. ▶ Prácticas amorosas de control ou confianza a través das redes. ▶ A sobreexposición das relacións amorosas nas redes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de traballo Nº 10. Moi fan

5.2.2. Actividades


1ª ACTIVIDADE

«Foron felices e comeron perdices?»

20 min.



1º. Para coñecer as ideas que o alumnado ten sobre o amor e cales son os seus esquemas amorosos, propónse o seguinte vídeo de Walt Disney. Trátase dunha pequena curta sobre a representación que fai Walt Disney do amor. Na maioría das súas películas está presente o amor. Mulleres inocentes, débiles e fermosas, teñen como principal meta vivir unha fantasía romántica e ter unha relación de parella; soñan con atopar á “parella perfecta”, moitas veces encarnada nun “príncipe” que as protexa. A miúdo, as súas personaxes teñen que superar múltiples peripecias para conseguir unha unión romántica; preséntanselles múltiples obstáculos e, a pesar deles, seguen adiante. Ese modelo de “amor romántico” que se nos propón implica un rexeitamento persoal e unha entrega total, que potencia comportamentos de dependencia e submisión ao varón. Indícanos que só se pode ser feliz se se ten parella e un amor romántico. O que se aparta dese ideal, a miúdo vívese coma unha desgraza. Isto supón unha presión para moitas rapazas e rapaces.

	TÍTULO	Disney España Escenas de amor de películas Disney.
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=zTH_uL2bMMc
	DURACIÓN	1:16 min.




2º. Tras o visionado, pregúntase ao alumnado de que trata o vídeo e sobre a mensaxe que nos está mandando. Podemos dinamizar un breve debate:

- O amor é de verdade así ou está idealizado?
- Esta é unha das bases sobre a que se constrúe o ideal amoroso de rapazas e rapaces?
- Que efecto pode ter isto na psique da persoa?
- Os medios de comunicación contribúen á idealización do amor?
- Ocorrévos algún título dunha canción, videoxogo, revista, película, ou programa de televisión no que se reproduza o ideal de amor romántico?



3º. No vídeo anterior vense imaxes dalgunhas películas clásicas de Disney, pero na actualidade segue habendo unha visión do amor romántico distorsionada; non hai máis que ver algunhas series americanas infantís e para adolescentes como a produción de Disney Channel “Violetta”, na que se reproduce un amor sexista, simplista e distorsionado.

	TÍTULO	Tomas le canta a Violeta
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=-IDDrTJGtOU
	DURACIÓN	2:19 min.



4º. Tras unha breve reflexión, na que se aborda a idea do “amor romántico” distribúese ao alumnado en pequenos grupos de 2 ou 3 persoas e repárteselle a cada un post-it de cores. Cada grupo ten que anotar as ideas que lles suxiran os anteriores vídeos acerca do amor romántico (*muller agardando ó príncipe salvador, vida perfecta sen problemas de parella, un final feliz, narrativa patriarcal, mitos, etc.*). Tras uns minutos de traballo, péganse os post-it no encerado e vanse comentando no gran grupo.



Suxestións para orientar a actividade ►
Véxase orientacións teóricas

Que efecto pode ter isto na psique da persoa?

Para moitas persoas, unha vida sen unha relación amorosa –sen a oportunidade e explorar e vivir o amor romántico- supón unha frustración, por iso anhelan estar en parella e desfrutar da felicidade que esperan que lles traia o amor romántico. Non hai nada de malo en namorarse e desfrutar do amor, pero tamén é fundamental saber desfrutar da vida, xa sexa a soas ou en parella. Se procuramos manternos positivos, se algún día chega o amor, estaremos en mellor posición para dar e recibir. E aínda máis, se non chega, ou nin sequera nos preocupamos por búscalo, poderemos igualmente sentirnos satisfeitos.

É certo que nos últimos anos as películas de Disney evolucionaron respecto á igualdade de roles entre mulleres e homes. As princesas de hoxe en día xa non esperan a que o príncipe as veña a salvar; elas mesmas viven as súas propias aventuras e son autónomas e independentes (véxase por exemplo o filme Brave, cuxa protagonista é unha muller e cun estudo de animación composto na súa totalidade por mulleres, ou Paperman).

O amor segundo Walt Disney ►
e as súas consecuencias



2ª ACTIVIDADE

«I love»

15 min.



1º. Para seguir aprofundando na idea do amor romántico, distribuímos ao alumnado en pequenos grupos homoxéneos, de 4 ó 5 persoas, e entregámoslle a cada un deles a **Ficha de Traballo Nº 8. I love** (véxase Anexo XIV). Na ficha aparece un cadro dividido en dúas partes, a da esquerda para recoller "ideas sobre o amor", e a da dereita para apuntar "o que non debe permitirse nunca nas relacións afectivas".

+	-
QUE É O AMOR?	NUNHA RELACIÓN AFECTIVA NON SE DEBE CONSENTIR?
(Reprodúcese unha idealización do amor?)	(Hai referencias á dependencia, celos, control ...?)



2º. Tras uns minutos para que os grupos traballen sobre estas ideas, debúxase no encerado unha liña que o divida en dúas partes. Nunha das partesponse o signo máis e no outro lado o signo menos e recóllense as achegas dos grupos.



3º. Ábrese un debate en gran grupo ao redor das ideas recollidas para reflexionar sobre elas, tentando unir estas ideas coas da actividade anterior. Para dinamizalo, e animar á participación do alumnado, podemos recorrer a preguntas como as que seguen:

- Que é o amor verdadeiro? Que significa namorarse de verdade?
- Adóitase confundir o amor coa entrega absoluta?
- Credes que hai alguén que encaixará convosco? Temos por aí á nosa media laranxa?
- O amor dura para sempre?
- Nunha relación de parella, é preciso facer "renuncias" e "sacrificios" por manter o amor?
- Que cousas se adoitan deixar de lado cando se ten parella?
- Onde poñeríades a liña entre unha relación saudable e outra insá, apoiada no control?
- Vivistes situacións nas que priorizastes a relación de parella? Coñecedes a alguén así? Que lle aconsellariades?
- Pensades que estas situacións poden xerar violencia na parella e contra as mulleres?

3ª ACTIVIDADE

«Desmontando mitos»

50 min.




1º. Como se puido constatar nalgũa dinámica anterior, a idea de amor romántico está fortemente sustentada por toda unha serie de mitos compartidos culturalmente e transmitidos polas diversas canles de socialización. Con esta dinámica imos tratar de coñecer o grao en que o alumnado ten interiorizado os seus mitos e as súas atribucións, axudándolle a reflexionar sobre estes aspectos na súa vida cotiá, para o cal, podemos formularlles algunhas preguntas do tipo:

- A que se refiren os mitos do amor romántico?
- Como nos inflúen?
- Como se comparten e transmiten? Onde aprendemos e interiorizamos os mitos do amor romántico?
- Coñeces algúns mitos? Cales?
- ¿Consideras que hai un xénero que sae beneficiado ou prexudicado?
- ¿Que consecuencias pode ter asumir o ideal dos mitos románticos?




2º. Para aprofundar máis nas implicacións da asunción dos mitos do amor romántico, proxéctase o seguinte vídeo realizado pola ONG mexicana “Prisma Comunitario” no que se tratan os 4 grupos de mitos do amor romántico: «o amor pódeo todo», «o amor verdadeiro predestinado», «o amor é o máis importante e require a entrega total», «o amor é posesión e exclusividade». Tras o visionado, ábrese un breve debate para coñecer as primeiras impresións do alumnado.

	TÍTULO	Os mitos do amor romántico
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=tW-fGEt6Bwk
	DURACIÓN	2:50 min.



3º. A continuación trabállanse unha serie de mitos sustentados no amor e nas relacións de parella. Para isto, empregamos algúns extractos de películas e vídeo clips musicais que reproducen algúns dos mitos do amor romántico. A actividade consiste en ir traballando en pequenos grupos cada un dos recursos, sen desvelarlles que mito reproducen, xa que a idea é que sexa o propio alumnado quen tente identificalo. Contan co apoio da **Ficha de traballo Nº 9. Isto vai de pelis** (véxase Anexo XV) na que ademais de recoller unha breve descrición de cada un dos recursos, recóllese unha listaxe dos mitos para que lles resulte máis sinxelo identificalos. Tras uns minutos nos que os grupos poidan acordar de que mito se trata, faise unha posta en común e iníciase un breve debate co que desmontar as premisas fundamentais que sustenta cada mito.


O primeiro recurso a traballar é o vídeo da película: “Valentine’s Day”:

	TÍTULO	Historias de San Valentín
	LIGAZÓN	http://www.youtube.com/watch?v=V2t0UzBWoDM
	DURACIÓN	2:13 min.

Para animar a que o alumnado exprese a súa opinión, podemos formularlles algunhas preguntas:

- Pensades que o amor é o máis importante e debe ser o centro da nosa existencia persoal?
- O amor require a entrega total?
- É saudable que a nosa vida vire ao redor do amor de parella?
- Parécevos positivo depender tanto dese sentimento?
- Pensades que para sentirnos completas e completos na vida e ser felices necesitamos o amor dunha parella?


O segundo recurso é unha presentación da película **“Tres metros sobre el cielo”** (2011):

	TÍTULO	Tres metros sobre el cielo
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=TVBIQrg0dJc
	DURACIÓN	2:03 min.

Tras comprobar as respostas dos grupos, podemos abrir un espazo de reflexión e debate:

- Eliximos á parella que temos predestinada?
- Só podemos ter un único amor ao longo da nosa vida? Se nos namoramos unha vez, nunca imos volver sentir o mesmo?
- Por que o amor se confunde coa entrega absoluta? Pensades que isto pode levar a unha falta de identidade?
- Por amor perdóase todo?
- Credes que é correcto facer algo que agrade á vosa parella para evitar que vos deixen?
- Coñecedes os refráns “o tempo cúrao todo”, “hai máis peixes no río” ou “un cravo quita outro cravo”? Que credes que queren dicir?


O terceiro é a presentación da película **“Pretty Woman”** (1990):

	TÍTULO	Pretty Woman
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=Wzii8LuL8Ik
	DURACIÓN	1:18 min.

Algunhas preguntas para animar á reflexión:

- O amor é suficiente para afrontar e superar os grandes retos da vida?
- A paixón que sente ao comezo dunha relación, credes que dura para toda a vida?


O cuarto recurso un pequeno vídeo da película **“Perdona si te llamo amor”** (2014):

	TÍTULO	Perdona si te llamo amor
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=KyxQFrdRAQ
	DURACIÓN	1:38 min.

Para reflexionar sobre isto, podemos formularlles:

- O amor ten que ser unha angustia eterna? O amor ten que doer?
- Discutir é síntoma de paixón?
- O sufrimento é un ingrediente necesario dunha relación duradeira?
- Os asuntos do “corazón”, seguen sendo terreo das mulleres?


O quinto recurso, “El perdón” (tema de Nicky Jam, 2015):

	TÍTULO	El perdón
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=uU_FFtbCcLc
	DURACIÓN	Até o minuto 1:40 min.

Para abrir o debate:

- É sempre un fracaso acabar cunha relación? Pódese superar ese sentimento?
- Pódese ser feliz sen parella? É a parella unha garantía da felicidade?
- Adoitamos pensar que os celos son un sentimento que vai á vez co amor. Se queremos a alguén é normal sentir celos ou non?
- Os celos nunha parella están sempre xustificados?
- En que situacións consentiríades que a vosa parella fose celosa? E en cales non?

O sexto recurso “Tan sólo tú y yo” (tema de Gemeliers, 2014):

	TÍTULO	Tan sólo tú y yo
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=cB_bxA88v1Y
	DURACIÓN	Ate o minuto 1:30 min.

Algunhas preguntas para reflexionar:

- Pensades que o amor romántico e o desexo sexual só pode sentirse por unha persoa? Só podemos namorarnos dunha persoa ao longo da nosa vida?
- É natural sentirse atraído por outras persoas? Isto significa que se xa non se ama á parella?
- Ter unha relación de parella implica un acordo de exclusividade para toda a vida?



4º. Tras o análise de cada un dos recursos e os comentarios do alumnado acerca da influencia do cine romántico ou de determinadas cancións na idealización da relación de parella, faise unha reflexión como peche da actividade.



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións teóricas

En “*Historias de San Valentín*”, a capacidade de dar felicidade atribúeselle por completo á parella (relegando todo o demais na vida e entendendo que só se pode ser feliz na vida se se ten parella). Relacionado tamén coa falacia do emparellamento e conversión do amor de parella no centro e a referencia da existencia persoal.

A película “*Tres metros sobre el cielo*”, reproduce varios dos mitos do “amor pódeo todo”: o mito da media laranxa (a crenza de que eliximos á parella que dalgún modo “temos” predestinada e que, no fondo, é a única elección posible), o mito da entrega total, e a crenza do amor como despersonalización (entender que o amor é un proceso de despersonalización que implica sacrificar o “eu” para identificarse co outro/a, esquecendo a propia identidade e vida). A idea de que “o amor pódeo todo” é unha crenza que pode estar asociada ao maltrato físico e psicolóxico na parella, ou a situacións conflitivas. Adoita orixinarse tras o desexo de continuar cunha relación de parella pese ao sufrimento que esta pode provocar. O amor non é unha variña máxica que solucione conflitos por problemas de comunicación, celos, mentiras, agresións, nin manipulación na parella.

Manter a idea de que o amor é capaz de “reformatar” aos mozos “malos” termina por xustificar toda clase de comportamentos violentos, supostamente, por amor. Así mesmo, esta película é un claro exemplo de “por amor perdóase todo” e do “por amor, fas de todo”, ideas moi estendidas entre

a mocidade adolescente para agradar ás súas parellas. Para manter unha relación sa de parella é preciso entender que atopar unha “alma xemelga”, unha parella predestinada, ou que dúas persoas sintan exactamente o mesmo é moi pouco probable.

Na película “*Pretty Woman*” reproducíase a falsa crenza de que o amor superará todo, “é máis forte que todo”, reproducíndose o mito da omnipotencia do amor.

A través da película “*Perdona si te llamo amor*” chéganos a mensaxe de que o amor é doloroso e ás veces, ata perigoso. Na película observamos como son elas as que se namoran, choran... Segundo o “mito da paixón que sofre”, o amor e o cariño son forzas que en ocasións se descontrolan temporalmente e que, mesmo, non hai amor verdadeiro sen sufrimento. Así, vén dicir que cando hai amor ten que haber dor, especialmente cando non é correspondido ou hai algún tipo de problema na parella. Este tipo de crenzas, a miúdo, conducen a xustificar os malos tratos. As parellas teñen problemas, pero isto non debe implicar que amor sexa unha angustia eterna.

Na letra da canción “*El perdón*” aparece o sentido de posesión: “Es que yo sin ti y tu sin mí / dime quién puede ser feliz / esto no me gusta, esto no me gusta... / (...) Yo te juré a ti ese eterno amor / y ahora otro te da calor / cuando en las noches tienes frío...” Reprodúcese a crenza de que os celos son un indicador dun “verdadeiro amor”. Este sentido de posesión, os celos, o control de parella... forman parte do mito dos celos como proba de amor. Manter a crenza de que “é celoso porque me quere” pode levar a relacións destrutivas. Os celos tal vez poden denotar interese e preocupación pola parella, pero cando estes exceden os límites da privacidade e dan lugar a un control irracional e esaxerado, poden derivarse en violencia psicolóxica, verbal ou física. As situacións de celos extremas non son sinónimo de afecto ou de amor. Tamén aparece o mito da fidelidade, e a idea de que a ruptura é un fracaso. A miúdo, tense a pensar que cando unha relación remata débese a un fracaso persoal. Todo o mundo sabe o difícil que pode ser ás veces o final dunha relación e os sentimentos tan dolorosos e intensos que pode provocar.

En “*Tan sólo tú y yo*” reproducíase o mito da exclusividade, a crenza de que o amor só pode sentirse por unha persoa, que é imposible de estar namorado de dúas persoas ao mesmo tempo, xunto co da parella (a parella é algo universal). A letra di: *Tan solo tú y yo disfrutándonos / Con la piel en la arena y prometiéndonos / Un amor verdadero, un te quiero sincero / Una vida sin ti, cariño yo no la quiero...* A aceptación desta crenza pode levar a conflitos, tanto internos, polas dúbidas ou as inseguridades, como na relación de parella. Este mito pode chegar a entenderse como “un dereito de propiedade”.

Para pechar a actividade, reflexionase sobre como afectan na parella e nas persoas estas expectativas, xa que xeran unha enorme frustración cando son desmontados pola realidade. O cine pode transmitir ideas erróneas da existencia de “medias laranxas”, “príncipes azuis”, “felices por sempre”... E as relacións de parella non suceden da forma que nos fan ver moitas películas, libros, cancións, novelas... É importante que o alumnado teña presente que:

- O amor romántico ten certas características “aditivas” como a dependencia, a procura dun vínculo seguro, a necesidade “da outra persoa”, renuncia á independencia persoal, etc.
- Non existen parellas predestinadas.
- O amor non necesariamente conduce ao matrimonio.
- O amor non é algo omnipotente que resolva por si mesmo as dificultades e obstáculos na parella.
- Os celos non son sinónimo de amor.
- A paixón difire do amor.

A comunicación das inquietudes e necesidades da parella, a capacidade de resolver problemas conxuntamente, de negociar acordos, así como a idea de que as persoas non somos nin príncipes nin princesas, son as mellores premisas para desfrutar plenamente do amor.

4ª ACTIVIDADE

«Sharelove Holmes»

30 min.



1º. “Muyfan” é unha Web do diario “La Vanguardia” que publicou un artigo “Cosas que hacemos en las redes sociales cuando tenemos pareja” (2015). Neste artigo recollen unha serie de comportamentos que adoitan manter as parellas no seu uso das redes sociais. Utilizando o contido do artigo como referencia, propoñemos unha actividade que nos permita comprobar o que é para o alumnado “compartir amor nas redes” e así ver se estamos no bo camiño para o mantemento de relacións sas.

Formados pequenos grupos de 2 ou 3 persoas, tentando que sexan segregados por sexo, repárteselles a **Ficha Nº 10. Moi fan** (véxase Anexo XVI). Trátase dun breve cuestionario con 8 ítems para que expresen se están de acordo ou non con cada unha das afirmacións.

Imaxe da ficha Nº 10 ►
véxase en anexos

Comportamentos	Si	Non
Poñer unha foto de perfil na que a parella aparece xunta.		
Darse un ‘like’ a ABSOLUTAMENTE TODO o que se colga.		
...		



2. Unha vez que teñan cubertas as súas respostas, podemos lanzarlles algunhas cuestións para coñecer as súas reaccións:

- Vivistes algunha vez situacións similares?
- As parellas adoitan demostrar o seu amor nas redes sociais? De que maneira utilizades vós as redes sociais para demostrar que alguén vos gusta?
- Credes que as redes sociais ocasionan conflitos na parella? Cales poden ser?



3. Pásase á posta en común da actividade, anotando no encerado o número de respostas negativas e positivas de cada un dos ítems (valorando as diferencias segundo o sexo). Coméntanse, centrando a atención nos máis polémicos no reconto de votos.



4. Para dinamizar un debate, lense as reflexións extraídas do artigo de “Muyfan” que aparecen na ficha para que o alumnado exprese a súa opinión e manifeste se están de acordo ou non co que recolle o artigo. Para organizarse co tempo, é convinte pararse unicamente con aqueles ítems nos que houbo máis diferencias de votos e nos que se dan máis diferencias entre rapazas e rapaces. Ó finalizar o debate, recapacítase sobre o comportamento que adoita manter nas redes sociais e sobre se se reproducen as crenzas baseadas no amor romántico.



6º. Decálogo. *Cando mantemos unha relación de parella, que non debemos facer nas redes sociais?* Nas relacións de parella as redes sociais a miúdo adoitan usarse como mostra de amor. Realízanse dedicatorias, pero tamén se usan para exercer o control sobre a parella. Para rematar esta actividade e reflexionar sobre o aprendido, propónselles que realicen un decálogo de boas prácticas no uso das redes sociais para asentar as bases dunha relación sa de parella. Para isto, divídese ó alumnado en pequenos grupos e pídeselles que pensen naquelas prácticas, a través das redes sociais, que responden a unha relación de parella apoiada na confianza, no respecto e na igualdade. Tras uns minutos de traballo, faise unha posta en común e recóllense as propostas do alumnado nunha cartolina que pode colocarse nalgunha das paredes da aula.



CAPÍTULO V. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



6.1. ORIENTACIÓNS TEÓRICAS



6.1.1. O conflito

Como apunta Alzate ▼
1988

Existe unha tendencia dominante, cando menos ata moi recentemente, de considerar o conflito como algo negativo.

Se consultamos no Dicionario da RAE atopamos que as dúas acepcións que se aproximan á definición de conflito interpersonal teñen un matiz negativo, a saber, “apuro, situación desgraciada e de difícil saída” e “problema, cuestión ou materia de discusión”. En conformidade co anterior, a concepción dominante do conflito nos diferentes campos das ciencias sociais correspóndese cunha visión negativa deste. Así, foron especialmente aceptadas pola comunidade científica concepcións, como a de Weber ou a de Coser, que se centran especialmente na existencia dunha competición entre dúas partes que pretenden que a súa perspectiva sexa a vencedora fronte a outra.

Non obstante, debemos destacar que o conflito resulta un aspecto inevitable e necesario nas relacións sociais, polo que o fundamental é entender que non debemos buscar a negación deste, senón que debemos aceptar que sempre van existir conflitos nas relacións sociais e que se trata de buscar a súa solución.

En canto á definición de conflito, non existe un consenso xeral nos diferentes campos das ciencias sociais. A continuación, imos amosar algunhas das definicións, especialmente dende os campos da socioloxía e a psicoloxía que entendemos importantes para a construción dunha breve contextualización teórica. En primeiro lugar, vemos a definición aportada por *Morton Deutsch (1973)*, quen entende que o conflito se refire a todas aquelas situacións nas que existen actividades incompatibles, o cal pode darse para un individuo, para un grupo de individuos ou para nacións. Segundo *Rubin, Pruitt*

e *Hee (1982)*, o conflito daríase cando existe “unha diverxencia percibida de intereses, unha crenza de que as aspiracións das partes non poden ser acadadas simultaneamente”. Seguindo a concepción negativa do conflito tradicionalmente dominante nas ciencias sociais atopamos a definición de *Boulding (1982)*, quen se centra na competitividade que se dá entre dúas partes, as cales loitan por intereses e obxectivos percibidos como incompatibles. Por último, cabe facer mención á definición extraída por *Infante (1998)*, quen mediante un análise de clúster no que incluía un total de 78 definicións chegou á seguinte acepción: “proceso cognitivo-emocional no que dous individuos perciben metas incompatibles dentro da súa relación de interdependencia e o desexo de resolver as súas diferenzas de poder”.

Como podemos observar a partir das definicións amosadas, hai unha serie de características compartidas que podemos establecer como fundamentais para unha aproximación ao conflito. Neste sentido, segundo *Putnam e Poole (1987)*, hai tres propiedades comúns presentes nos conflitos, que son: a interdependencia das partes; a percepción, cando menos por unha das partes, da existencia de certa incompatibilidade entre os intereses das partes, e algunha forma de interacción. Por outra parte, *Alzate (1998)* recolle as seguintes características fundamentais para a definición de conflito: derivan dunha diverxencia percibida de intereses, existe un número limitado de estratexias para resolvelos, conteñen unha mestura de motivos, levan a resultado do máis destrutivo ao máis construtivo e xorden a partir dunha ampla gama de variedade de antecedentes.

Os conflitos son algo inherente ás relacións sociais, polo que debemos aceptar primeiramente que en toda interacción humana xorden conflitos. Debemos, así mesmo, desbancar esa concepción negativa do conflito, pois trátase dunha visión errónea na que se confunde o conflito cunha mala resolución (xeralmente por medio de violencia).

No que nos debemos centrar é fundamentalmente na súa resolución, a cal debe ser construtiva, isto é, pacífica, democrática, igualitaria, de consenso e que supoña melloras para as partes implicadas.

Polo tanto, debemos dirixir esforzos para facilitar a adquisición de ferramentas, estratexias e habilidades para a resolución construtiva dos conflitos interpersoais.

6.1.2. O conflito nas relacións afectivo-sexuais

Como vimos anteriormente, o conflito é inherente a todas as relacións sociais, polo que as relacións afectivo-sexuais, como un tipo de interacción humana, non van ser alleas a este fenómeno natural que se produce no seo das confrontacións sociais. Polo tanto, **debemos ser conscientes de que nunha relación afectivo-sexual sempre van existir conflitos, posto que é inevitable que estes xurdan na medida de que sempre van existir intereses, obxectivos ou metas opostos entre dúas persoas.** Así, poden xurdir conflitos de diferente grao de importancia e de diversos motivos; como pode ser dende a esollida dunha película ata as preferencias polo lugar onde residir. Esta resulta, pois, unha das ideas fundamentais que debemos ter presente á hora de tratar os conflitos e a súa resolución coas persoas discentes.

Por outra banda, intimamente relacionado co anterior, debemos amosar unha visión positiva dos conflitos, abandonando a tradicional concepción negativa. Ao respecto desta concepción negativa, cabe indicar que é debido, fundamentalmente, **á confusión xeneralizada entre conflito e a violencia como ferramenta de resolución.** Neste sentido, debemos facer fincapé en que o conflito non se refire a episodios violentos, senón que se refire a todo o proceso que comeza coa confrontación de intereses entre dúas partes e que pode ser afrontado de diferentes maneiras, que poden dar lugar a resolucións destrutivas (como é o emprego da violencia) ou a resolucións construtivas (as cales debemos amosar como obxectivo fundamental).

Por último, debemos amosar que o importante non é negalos, nin tratar de evitalos ou previlos; senón que o importante é buscar a súa resolución. Aquí, trátase de amosar a importancia dunha resolución construtiva do mesmo, cuestión na que afondaremos

no seguinte apartado. A non procura dunha resolución construtiva dos conflitos pode dar lugar a unha innecesaria espiral de escalada progresiva de conflito destrutiva, o cal se traduce en altos riscos de existencia de violencia de xénero no seo da relación.

6.1.3. A resolución do conflito

Fronte ao conflito, que se trata dun fenómeno inherente ás relacións afectivo-sexuais; a resposta ao mesmo é froito do contexto sociocultural. Así, no contexto actual é frecuente nas relacións de parella, mesmo nas de adolescentes, o emprego da violencia tanto física como psicolóxica como forma de afrontar os conflitos, tal como apuntan *Pradas e Perles (2012)*. Sen embargo, isto non quere dicir que se ha de normalizar este modo de actuación dos conflitos, pois poden ser modificados socialmente cara outros modelos de resolución de conflitos.

A continuación, amosaremos diferentes estratexias de actuación ante os conflitos interpersoais segundo diferentes autoras e autores. Para autores como *Blake e Mouton (1973)*, *Thomas e Killman (1974)* e *Rahim (1984)*, os catro grandes modos de comportamento perante un conflito son: **a evitación, a acomodación, a competición ou confrontación, e a solución do problema.** **A evitación** fai referencia á non negociación, que se traduce nunha negación do problema e a non actuación. **A acomodación** refírese a unha estratexia na que, como na anterior, a actuación pasa por evitar o conflito e non negociación, polo que as partes implicadas optan por adaptarse á situación que produce o conflito sen buscar unha solución real. **A competición ou confrontación** é unha estratexia na que as partes implicadas contraponen os seus puntos de vista e intereses sen procurar un consenso nin unha solución; senón que entenden o conflito como unha loita na que unha parte gaña e a outra perde, polo que buscan ser vencedores. Por último, **a solución do problema** consiste nunha estratexia de resolución do conflito na que ambas partes implicadas entenden o conflito como algo natural nas relacións humanas e procuran atopar unha solución coa cal ambas as dúas partes se amosen satisfeitas. Tamén, atopamos a clasificación

realizada por *Rubin, Pruitt e Kim (1994)*, para quen as estratexias de resolución de conflitos serían as seguintes: pasividade, abandono, competición, cesión e solución de problemas. Trataríase dunha categorización moi similar á anterior, coa novidade da inclusión da cesión, que faría referencia ao feito de que unha das persoas cede nos seus intereses para que predominen os da outra parte. Por último, tamén parella ás anteriores, vemos a clasificación de *Alzate (1998)* ao respecto dos modos de actuar ante a aparición dos conflitos. Di que estes son limitados, e que se poden resumir nos seis seguintes: dominación (cando unha das partes procura impor os seus intereses de forma violenta, non necesariamente física), capitulación (cando unha das partes cede ante os intereses da outra), retirada (cando unha das partes decide abandonar o conflito), inactividade (cando unha parte se amosa pasiva esperando que o paso do tempo mellore a situación), negociación (cando as dúas partes procuran un acordo que sexa aceptable para ambas as dúas) e intervención de terceiras partes (cando se recorre a unha terceira parte que intervén no conflito).

Polo tanto, **nestas diferentes clasificacións vemos diversas formas de actuar ante os conflitos, sendo algúns propios de relacións saudables e outras propias de relacións non saudables.** Neste sentido, cabe destacar que aquelas propias de relacións saudables son as que van na liña de atopar unha solución ao conflito de forma negociada entre as dúas partes e que dita resolución sexa beneficiosa e aceptable para elas. Ademais, seguindo *Deutsch (1973)*, para a consecución dun proceso construtivo de resolución de conflitos teñen que darse unha serie de condicións propias dun proceso cooperativo, que son as seguintes: unha boa comunicación, compartir información, confianza e respecto mutuos, percepción de semellanzas en valores e crenzas, aceptación da lexitimidade do outro e proceso centrado no problema.

Por outra banda, queremos falar dos estilos comunicativos para a resolución de conflitos. Neste sentido, **entendemos que existen tres grandes estilos comunicativos, que son o pasivo, o agresivo e o asertivo.** O pasivo é propio de persoas que se deixan avasalar, que non sabe como defender os seus dereitos e intereses. Este estilo

comunicativo caracterízase por: non expresa os seus desexos e sentimentos, non respecta as súas propias necesidades, actitude conformista, evítase a mirada da persoa que fala, apenas se escoita cando fala, evita conflitos a toda costa, emprega frases coma: “pode que teñas razón”, “supoño que será así” ou “realmente non é importante”. O agresivo é propio daquelas persoas que se defenden atacando ás demais. Dito estilo comunicativo caracterízase por: expresa os seus desexos e opinións con hostilidade, ofende verbalmente (humilla, ameaza, insulta,...), non amosa respecto polas opinións das demais persoas, e móstrase con grosería e malicia. O asertivo é utilizado por aquelas persoas que saben defender os seus dereitos con educación e tranquilidade, sen exaltarse. Caracterízase por: expresa os seus desexos e sentimentos con respecto, respecta as opinións e sentimentos das demais persoas, ten en conta os dereitos das demais persoas e non sempre evita os conflitos, pero móstrase dialogante ante eles.

Polo tanto, **vemos que dos tres grandes estilos comunicativos, o asertivo é o axeitado para a consecución de relacións saudables fronte aos outros dous, pois é aquel tipo de comunicación que permite a negociación igualitaria e democrática entre os membros da parella.** Así mesmo, para finalizar diremos que unha comunicación correcta propia de relacións saudables debe cumprir catro condicións: usar palabras e xestos adecuados, defender ben os propios intereses, ter en conta os argumentos e intereses da outra persoa, e atopar solucións de compromiso razoables para ambas as partes.

6.1.4. Cara a construción de relacións afectivo-sexuais saudables

Para finalizar, neste apartado exporemos as conclusións sobre as características e pautas que han de presentar a comunicación e a resolución de conflitos para a consecución de relacións afectivo-sexuais saudables.

Primeiramente, pois, debemos delimitar a que nos referimos con relación afectivo-sexual saudable e non saudable no relativo á resolución de conflitos. É evidente que os conflitos van aparecer en todas

as relacións afectivo-sexuais, en tanto que son inherentes a todo tipo de interacción humana. A cuestión, para delimitar se unha relación é saudable, radica no modo en que se afrontan os conflitos. Como víamos, existen diferentes clasificacións dos tipos de estratexias de actuación ante os conflitos, das cales imos empregar aquí aquela categorización máis aceptada, isto é, a que diferencia entre as seguintes estratexias a) evitación, b) acomodación, c) competición ou confrontación e d) solución de problemas. Resulta claro que esta última actuación, **a solución de problemas, é a estratexia axeitada para a resolución de conflitos propia dunha relación saudable, pois supón un proceso de negociación en igualdade no que se acada un consenso final no que ambas partes se ven beneficiadas: “gaña-gaña”**. Pola contra, o resto de estratexias serían propias de relacións non saudables na medida en que, ben mediante a non actuación ben mediante unha actuación na que non ten lugar unha negociación igualitaria, se chega a unha situación de “perde-perde” ou de “gaña-perde” —na que ademais de forma xeneralizada sería a muller a que perde tras ceder ante a posición do home—.

Tamén, debemos delimitar o tipo de comunicación que entendemos axeitado para a consecución dunha relación saudable. Neste aspecto, diferenciábase entre tres tipos de comunicación: **o pasivo, o agresivo e o asertivo**. Sen dúbida, **o estilo de comunicación asertivo é o propio para acadar unha relación saudable, posto que é aquel tipo mediante o que as dúas partes implicadas poden experimentar un proceso de negociación igualitario que garanta unha situación final na que ambas partes se vexan beneficiadas co acordo alcanzado**. Pola outra banda, **a presenza dun dos outros dous tipos —agresivo ou pasivo— suporía, ben mediante a cesión ou ben mediante a imposición por parte dunha das partes, a non consecución dun consenso beneficioso para ambas partes, senón a dominación dunha postura sobre a outra**. Neste senso, cabe resaltar que esta dominación dunha postura sobre a outra é un reflexo da desigualdade de xénero, pois é maioritaria a situación na que a postura que resulta vencedora é a amosada polo home. Así, tamén, froito da existencia de roles de xénero, é máis frecuente unha comunicación agresiva

no caso dos homes e unha comunicación pasiva no das mulleres, o que provoca esa desigualdade reflectida na imposición da postura defendida polo home.

Dito isto, **imos amosar unha serie de ferramentas que entendemos necesarias para a resolución dos conflitos en conformidade co que unha relación saudable significa**. Aquí amosamos algunhas pautas:

- Entender o conflito como algo inevitable e necesario nas interaccións humanas, así como positivo para o desenvolvemento persoal.
- Non confundir conflito (situación inevitable na que os intereses de dúas partes non coinciden) coa violencia empregada como forma de “resolver” o conflito.
- Entender a importancia da comunicación ante a aparición dun conflito. No momento en que detectamos un conflito non debemos negar a súa existencia nin evitalo, senón que debemos iniciar un proceso de comunicación coa outra persoa para buscarmos unha solución a este. Non debemos esperar a que o conflito chegue a unha situación grave na que sexa máis difícil atopar unha solución.
- Seguir unha estratexia de negociación para a solución do problema. Non podemos aceptar estratexias baseadas na cesión ou na imposición dalgunha das partes, pois estas dan lugar a resultados finais de “perde-perde” ou “gaña-perde”. Sen embargo, a negociación igualitaria procura un consenso beneficioso para ambas partes, isto é: “gaña-gaña”.
- Un proceso cooperativo, non de confrontación ou competición, para a resolución de conflitos ha de presentar os seguintes aspectos: unha boa comunicación, compartir información, confianza e respecto mutuos, percepción de semellanzas en valores e crenzas e aceptación da lexitimidade do outro e proceso centrado no problema.
- Empregar un estilo de comunicación asertivo. É dicir, debemos expresar os nosos desexos e sentimentos con respecto, respectar as opinións e sentimentos da outra persoa, ter en conta os dereitos da outra persoa e mostrarse dialogante ante o conflito.

6.2. PROPOSTA DIDÁCTICA

6.2.1. Ficha técnica

TEMA	Resolución de conflictos. Intelixencia emocional e resolución de conflitos.		
CURSOS	3º e 4º da ESO		
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar a adquisición de ferramentas e estratexias para a resolución de conflitos de forma igualitaria, democrática e saudable no seo das relacións afectivo-sexuais. • Recoñecer a existencia de conflitos nas relacións afectivo-sexuais. • Identificar situacións e condutas abusivas na parella propias de relacións pouco saudables. • Detectar actitudes e comportamentos sexistas. • Reflexionar sobre a influencia que exerce o consumo de produtos culturais na normalización de condutas non saudables ante a aparición de conflitos. • Procurar alternativas de resolución de conflitos de forma igualitaria, democrática e saudable no seo das relacións afectivo-sexuais. • Promover a empatía e a resolución de conflitos de forma asertiva. • Elaborar unha guía de pautas para a construción de relacións afectivo-sexuais saudables no referido á resolución de conflitos. 		
CONTIDOS QUE SE VAN A TRABALLAR NA UNIDADE	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Conflitos nas relacións afectivo-sexuais ▷ Resolución de conflitos ▷ Estratexias e ferramentas de resolución de conflitos ▷ Comunicación e negociación 		
ACTIVIDADES	TEMPO ESTIMADO	CONTIDOS	MATERIAIS
1ª. Actividade «O conflito»	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Resolución de conflitos ▶ Comunicación e negociación 	
2ª. Actividade «Emoti-caras»	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conflitos nas relacións afectivo-sexuais 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha Nº 11. Sitúate • Ficha Nº 16. Emoticaras • Cinta adhesiva • Impresións en tamaño A4 das cariñas do whatsapp
3ª. Actividade «Que nos ven-de a televisión?»	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conflitos nas relacións afectivo-sexuais ▶ Estratexias de resolución de conflitos 	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=q61mGKU8M2M • https://www.youtube.com/watch?v=Hz7qD1LYZn0 • https://www.youtube.com/watch?v=h0mml6poBzQ • https://www.youtube.com/watch?v=2V5xopjYE7U
4ª. Actividade «Cando o amor romántico nos fai dano»	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Estratexias e ferramentas de resolución de conflitos ▶ Estilos comunicativos: pasivo, agresivo e asertivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha Nº 12. Ponte en situación
5ª. Actividade «Relacionándonos»	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conflitos nas relacións afectivo-sexuais ▶ Estratexias e ferramentas de resolución de conflitos 	<ul style="list-style-type: none"> • Papeis con situacións de conflito en relacións afectivo-sexuais da FICHA Nº 13. E logo que? • Unha bolsa • Ficha Nº 14. O conflito • Cartolinas • Rotuladores
6ª. Actividade «Ata onde soportar?»	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ferramentas e estratexias de resolución de conflitos 	

6.2.2. Actividades

1ª ACTIVIDADE

«0 conflito»

15 min.



1º. Pídese que se formen parellas (se é posible, que se senten moza - mozo). Os mozos abren a man, mentres as mozas péchana en forma de puño. A tarefa do mozo é lograr que a moza abra a man nun período dun minuto.



2º. Detense a actividade e ponse en común a estratexia empregada por cada unha das parellas (probablemente a maioría dos mozos traten de abri-la fisicamente, cando simplemente o poden facer pedíndolle á outra persoa abra a man). Pregúntase ás mozas se elas tamén houberan empregado a mesma estratexia que a súa parella para tratar de abrir o puño; e a eles pregúntaselles como se sentiron durante o conflito.



3º. Pídese ao alumnado que se levante e se achegue a un espazo baleiro da aula. Indícaselle que formen un círculo no que todas e todos, de pé, traban fortemente os seus brazos. Sacase do grupo a varias rapazas e pídeselles que se afasten do grupo. A consigna que se lles dá é que se introduzan dentro do círculo e contan con dous minutos para "escapar como sexa". Ás persoas que conforman o círculo explícaselles que teñen que evitar as fugas "por todos os medios posibles", pero que se algunha rapaza lles pide verbalmente que se lle deixe abandonar o círculo, este abrírase e deixaráselle saír..



4º. Posteriormente reflexionase sobre as actividades anteriores, buscando determinar cales eran os conflitos. Pregúntámoslles como se sentiron realizando as actividades e analízanse os métodos empregados por cada participante nas actividades, buscando correspondencias na nosa realidade cotiá.



5º. Iniciamos un pequeno debate sobre o conflito e sobre a importancia da comunicación e a negociación ante os conflitos, e o non emprego da violencia. Para dinamizar o debate, fórmulanse preguntas como as que seguen:

- Que vos evoca a palabra conflito? En que pensades cando alguén vos di que tivo un conflito?
- Como respondemos normalmente ás situacións de conflito? Como nos sentimos? Como reaccionamos?
- Tendemos a negar que haxa un conflito? Como tendemos a afrontar os conflitos?
- Cales son os obstáculos que impiden que normalmente fagamos unha xestión madura dos conflitos?
- Todos os conflitos poden resolverse?
- A que se deben os conflitos de parella?
- Ocórrensevos cales son as claves para resolvelos?



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións teóricas

A finalidade é reflexionar sobre a definición de conflito e falar de que os conflitos son inevitables e necesarios. A palabra conflito refírese a situacións que normalmente nos toca vivir, e ten que ver tamén con situacións non previstas que debemos resolver, ou con puntos de vista diferentes sobre unha mesma situación. O obxectivo non é eliminalos ou evitalos sistematicamente, senón saber canalizalos. Hai que aclarar que tampouco hai que buscalos, nin crear ocasións de que se dean.

O importante é saber que para que haxa crecemento e maduración das persoas e grupos son necesarios os conflitos. Por iso hai que velos de forma positiva, como unha ocasión para a toma de conciencia e procurar un cambio para mellor. Obxectivo é resolver os conflitos obtendo melloras para cada unha das partes. Pero isto non sempre é posible, xa que hai conflitos que non teñen solución inmediata. Neste caso o obxectivo non é a resolución, senón a regulación, que permite vivilos de forma o máis construtiva posible.

A comunicación asertiva é fundamental para resolver os conflitos. É importante sentarse e comunicarse desde os sentimentos, eludindo os xuízos. Intentar coñecer os sentimentos que as nosas actuacións provocaron na outra persoa, permítenos tomar conciencia das nosas posibles equivocacións, e achégannos á outra persoa desde un maior descubrimento da súa realidade humana. Moitísimos conflitos resólvense así de sinxelamente, o único que fai falta é unha boa dose de honradez e sinceridade, polo menos nunha das partes.

Os conflitos de relación, débense a fortes emocións negativas, percepcións falsas ou estereotipos, a escasa ou nula comunicación, ou a condutas negativas repetitivas. Estes problemas levan frecuentemente ao que se chamaron conflitos irrealis (*Coser, 1956*) ou innecesarios (*Moore, 1986*). Algúns problemas nas relacións, moitas veces, dan paso a discusións e conducen a unha innecesaria espiral de escalada progresiva do conflito destrutivo.

As persoas tendemos a responder ás situacións de conflito cun estilo predominante de aproximación ao conflito. Cada estilo maniféstase nun conxunto de comportamentos. Aínda que un estilo adoita ser o dominante ao longo do tempo, as persoas somos capaces de variar o estilo do noso comportamento a medida que un conflito se desenvolve, empregando comportamentos situacionais. Os catro grandes estilos de comportamento ante o conflito son: a evitación, a acomodación, a competición ou confrontación e a solución do problema ou colaboración.



2ª ACTIVIDADE

«Emoti-caras»

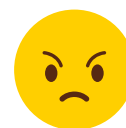
15 min.



1º. Colócase cinta adhesiva no chan da aula de xeito que se forme unha liña continua. Nun dos extremos ponse unha cariña do Whatsapp que nos sirva para indicar “estou de acordo”, no medio da liña colocamos un emoticono que indique “non o teño moi claro”, e no outro extremo colocamos un “estou en desacordo” (Véxase **Ficha Nº 16. Emoticaras**).

É preferible que o espazo estea planificado con anterioridade ao inicio da actividade ou que o alumnado sexa partícipe na súa preparación para o aforro de tempo.

Imaxe da ficha Nº 16 ►
véxase en anexos



2º. Lense unha serie de afirmacións, contidas na **Ficha Nº 11. Sitúate** (véxase anexo XVII) que perfectamente poden estar interiorizadas pola mocidade e reproducirse nas relacións de parella adolescentes. Trátanse de “opinións” que poden dar lugar a conflitos entre as parellas e apuntar á disfuncionalidade nas relacións, aumentando o risco de violencia de xénero. Cada vez que se le unha afirmación, o alumnado ten que posicionarse en función de se está ou non de acordo coa opinión. Ao tempo, vaise anotando na propia ficha as diferentes distribucións das rapazas e rapaces en cada unha das situacións, procuramos anotar as posicións maioritarias. Para isto, podemos solicitar a colaboración dunha alumna ou alumno.

Imaxe da ficha Nº 11 ►
véxase en anexos

“Os problemas da parella deben quedar na parella, mellor nin contalos nin meterse”			
Nº de rapazas			
Nº de rapaces			

Situacións propostas:

- “Os problemas da parella deben quedar na parella, mellor nin contalos nin meterse”
- “A miúdo, cando hai problemas na parella, resulta moi difícil falar para poder resolvelos”
- “Nunha relación de parella o mellor é que a muller non leve a contraria ao home”
- “Se quero a alguén, teño que contarllo todo”
- “Se hai un conflito na parella, o mellor é non falar sobre iso. Xa se solucionará ao longo duns días”
- “Se non nos poñemos de acordo, para non ter un conflito, o mellor é ceder”



3º. Concluído o paso anterior, ábrese un debate en gran grupo para coñecer o porqué e as razóns dos seus posicionamentos e fórmulanse unha serie de preguntas que permitan extraer máis reflexións:

- Considerades importante falar sobre os conflitos? Por que? En que momento?
- Cales credes que son as claves para resolver os conflitos (de forma saudable)?
- Credes que é positivo falar sobre os problemas de parella con outras persoas (por exemplo, a familia, as amizades, etc.)?
- Credes que é importante a negociación? Como credes que debe ser esta negociación? Cales son as claves?

3ª ACTIVIDADE

«Que nos ven-de a televisión?»


25 min.




1º. Faise unha pequena reflexión sobre os estilos de comunicación.

2. Tras a explicación, pídeselles que formen pequenos grupos de 4 ou 5 persoas e coméntaselles que van ver uns vídeos que conteñen ou reproducen pequenos fragmentos de series de televisión nos que se ven diversas situacións de conflito que se suceden entre persoas que manteñen unha relación afectiva. Son un total de 4 vídeos con fragmentos de situacións extraídas da serie de televisión “La que se avecina”. Así mesmo, indicáselles que presten atención e vaian anotando nunha folla aquelas situacións, discrepancias, condutas ou estilos de comunicación que máis lles chamen a atención.


O primeiro dos vídeos contén unha representación animada dunha escena entre “Antonio e Berta”. Berta comenta os seus plans sobre a modificación do mobiliario da casa, mentres Antonio fala de cuestións políticas e non presta atención ao que lle di Berta. No vídeo amósase que as personaxes non están seguindo o principio de comunicación e escoita activa, fundamentais para a consecución de relacións saudables.

	TÍTULO	Escena creativa de Antonio y Berta de “La que se avecina”
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=q61mGKU8M2M
	DURACIÓN	1:14 min.

O segundo vídeo tamén é unha representación dunha escena da serie, pero neste caso entre “Amador e Maite”, onde falan sobre o futuro dos seus fillos e filla para tomar unha decisión. O personaxe de Amador é quen toma a decisión, mentres Maite amosa unha actitude pasiva, non amosa a súa opinión, a pesar de que non parece moi convencida coa decisión de Amador.

	TÍTULO	Escena creativa de “La que se avecina”: Amador y Maite
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=Hz7qD1LYZn0
	DURACIÓN	0:41 min.

No terceiro vídeo, vese unha escena da serie na que interveñen Yoli e Amador. Yoli preguntalle a Amador se ten unha amante, e logo comeza a amosar unha actitude agresiva, negando que busque o conflito. Na análise crítica deste vídeo, é importante que o alumnado sexa consciente de que, ter conflitos é algo normal, pero o máis apropiado é afrontalos con sinceridade e humildade, sen groserías, isto é, mantendo unha actitude asertiva e non agresiva.

	TÍTULO	Vuelve La que se avecina
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=h0mml6poBzQ
	DURACIÓN	0:35 min.

No cuarto e último vídeo, tamén unha representación dunha escena, aparecen as personaxes de “Gregoria e Vicente” na que manteñen intereses opostos. Gregoria quere facer algunha actividade con el, como ir a clases de baile. Pero Vicente quere ver o fútbol en solitario. Non obstante, sen falalo, Gregoria toma a decisión de apuntar a ambos no curso de baile. Na reflexión que se faga co alumnado, é importante que comprendan que cando xorden intereses diferentes é preciso avanzar cara solucións nas que ambas partes implicadas saian gañando para a consecución de relacións saudables.

	TÍTULO	Escena de La que se avecina: Vicente y Gregoria
	LIGAZÓN	https://www.youtube.com/watch?v=2V5xopjYE7U
	DURACIÓN	0:37 min.



3. Faise unha posta en común para comentar os vídeos, consensuando aquelas situacións que lles parecen son indicativas dunha relación pouco saudable.



- Que vos pareceron estas situacións? Poden ser reais? Recoñecedes algún punto de tensión?
- Cales son exactamente os problemas?
- Nas situacións reproducense algúns dos pilares básicos dunha relación xusta, equitativa e libre de violencia? (Confianza, Igualdade, Liberdade, Comunicación, Negociación).
- Cales son eses pilares?
- Coñecedes algunha historia semellante?



4º. En gran grupo, faise unha breve reflexión sobre o contido dos vídeos, abordando se as actuacións das personaxes son propias de relacións saudables ou non.



5º. Pídese ao grupos que pensen en alternativas para solucionar e afrontar as situacións observadas, propias de relacións saudables. Segundo o tempo co que se conte, e para axilizar a actividade, pode asinárselle a cada grupo unha única situación.



6º. Para rematar coa actividade, realizase unha posta en común das alternativas de resolución de conflitos acordadas en cada un dos grupos. No caso de ter optado previamente por asignar a cada grupo unha situación, pode dar lugar a que o resto do alumnado tamén queira expoñer a súa opinión sobre as alternativas ofrecidas, o cal pode ser moi enriquecedor.



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións teóricas

Os estilos inadecuados de resolución de conflitos facilitan o abuso emocional e a escala de agresións, de aí a importancia de contar con estratexias apropiadas para facer fronte as situacións de conflictividade. Pola contra, a resolución construtiva dos conflitos favorece o desenvolvemento de relacións saudables, e permite afrontar en mellores condicións as desconformidades ou situacións críticas. Adoitase confundir o conflito con pelexa. Neste punto convén incidir na idea que de un conflito é unha situación na que se produce un choque de intereses ou opinións entre dúas ou máis persoas. Tamén é interesante que perciban o conflito como algo positivo, do que se pode aprender para afrontar vindeiras situacións, ou mesmo para coñecernos mellor.

Moitos dos conflitos que emerxen nas parellas adolescentes teñen que ver coa necesidade de satisfacer a necesidade de intimidade, as condutas de control, a preocupación polo abandono, os celos ou as transgresións. Aínda do cal, é interesante comprobar a identificación que fan dos conflitos que se poden dar nunha relación entre persoas adultas e que a miúdo se ven nas series e películas.

4ª ACTIVIDADE

«Cando o amor romántico nos fai dano»

10 min.



1º. Comézase a actividade explicando que en distintas situacións expónsenos a necesidade de usar formas correctas de comunicación que nos axuden a resolver os conflitos de maneira adecuada.



2. Pídense varias persoas voluntarias para realizar unha dinámica coa técnica de role playing. As persoas voluntarias, preferiblemente unha moza e un mozo (segundo a situación a representar), entregáselles a **Ficha Nº 12. Ponte en situación** (véxase Anexo XVIII). Esta ficha contén situacións cotiás de parella que teñen un final aberto. As persoas voluntarias teñen que representar unha das situacións contidas na ficha, pero para iso antes teñen que repartirse os papeis, decidir un final e un estilo de comunicación. Segundo o tempo que se queira dedicar á actividade, vaise repetindo a actividade con outras parellas e situacións, intentando que se empreguen estilos de comunicación diferentes.



3. Cada vez que se representa unha das situacións, establecése un pequeno debate coa clase para reflexionar sobre o conflito. A seguinte guía será de utilidade para dinamizalo:

- Cal era o conflito?
- Como pensades que se sentiron as persoas que representaron a situación?
- Na comunicación, como reaccionaron? Que estilo de comunicación representaron?
- Detectastes algunha situación abusiva na parella?
- Parecevos apropiada a solución que lle deron ao conflito? Que outras alternativas de solución do conflito se vos ocorren?
- Ás persoas que representaron a situación, cales foron os seus sentimentos coa alternativa escollida?
- Con que forma de actuar se dana menos a relación interpersonal?



4º. Acabada a actividade faise unha reflexión sobre os diferentes estilos de comunicación e as estratexias asertivas para a resolución de conflitos. Isto coa finalidade de detectar e evitar situacións abusivas, reforzando a importancia de saber dicir “non” cando poida darse un abuso. Así, fomentárase unha relación de parella apoiada no respecto da outra persoa e a propia valoración persoal.



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións teóricas

Unha comunicación correcta debe cumprir 4 condicións: usar palabras e xestos adecuados, defender ben os propios intereses, ter en conta os argumentos e intereses da outra persoa, e atopar solucións de compromiso razoables para ambas as partes.

Porén, na nosa comunicación coas demais persoas, adoitamos empregar 3 estilos comunicativos (pasivo, agresivo e asertivo).

O pasivo é propio de persoas que se deixan avasalar, que non saben como defender os seus dereitos e intereses:

- Non expresa os seus desexos e sentimentos.
- Non respecta as súas propias necesidades.
- Actitude conformista.
- Evítase a mirada da persoa que fala.
- Apenas se escoita cando fala.
- Evita conflitos a toda costa.

- Emprega frases coma: “pode que teñas razón”, “supoño que será así”, “Realmente non é importante”.

O agresivo é propio daquelas persoas que se defenden atacando ás demais:

- Expresa os seus desexos e opinións con hostilidade.
- Ofende verbalmente (humilla, ameaza, insulta,...)
- Non amosa respecto polas opinións das demais persoas.
- Móstrase con grosería e malicia.

O asertivo é utilizado por aquelas persoas que saben defender os seus dereitos con educación e tranquilidade, sen exaltarse.

- Expresa os seus desexos e sentimentos con respecto.
- Respecta as opinión e sentimentos das demais persoas.
- Ten en conta os dereitos das demais persoas.
- Non sempre evita os conflitos, pero móstrase dialogante ante eles.

5ª ACTIVIDADE

«Relacionándonos»

15 min.



1º. Para o desenvolvemento desta actividade, recórtanse as situacións de conflito presentadas na **Ficha Nº 13. E logo que?** (véxase Anexo XIX) e introdúcense nunha bolsa.



2. Fórmanse pequenos grupos, de 4 ou 5 persoas. Cada grupo ten que quitar de forma azarosa unha das situacións introducidas na bolsa.



3. Pídeselle a cada grupo que defina cal é o feito conflitivo e pense en alternativas para resolvelo. Paralelamente, pídeselles que pensen nos aspectos máis destacables do feito (actitudes, experiencias, situacións clave, sentimentos suscitados en cada unha das persoas que compoñen cada parte, consecuencias que se derivan do feito, e causas que o puideron provocar). Para facilitar o traballo, repárteselles a **Ficha Nº 14. O conflito** (véxase Anexo XX).



4º. Faise unha posta en común para coñecer as decisións acordadas en cada grupo para a resolución do conflito. Para analizar máis profundamente a proposta de cada grupo, e chegar a conclusións sobre as súas pautas, fórmulanse algunhas preguntas:



- Cal é o conflito? Que feito vos leva a pensar que ese é o conflito?
- Que pensades que sinte el? E ela?
- Por que credes que el actúa así? E ela?
- Que consecuencia se pode derivar do conflito?



5º. Rematase a actividade cunhas conclusións e elaborase conxuntamente unha guía de pautas a seguir para a resolución de conflitos de forma saudable, democrática e igualitaria no seo das relacións afectivo-sexuais. Ditas pautas recóllense nunha cartolina que se pode colocar nalgún corredor do centro educativo.



6ª ACTIVIDADE

«Ata onde soportar?»

10 min.



1º. Pídeselle ao alumnado que se levante e se agache sen que o traseiro toque o chan, colocando as mans enriba dos pés. Deben estar así ata que elas e eles queiran. Cando o crean oportuno, poden cambiar de posición.



2º. Canto todo o alumnado cambie de posición, a persoa preguntáselles por que cambiaron de posición. Posiblemente, a causa pola que cambiaron de posición é porque comezaban a sentir dores debido á incomodidade da posición.



3º. Para finalizar esta breve actividade, entre toda a clase, faise unha definición de como ten que ser unha relación sa, unha relación na que ambas partes se senten libres e a gusto xuntas.



Suxestións para orientar a actividade ►

Véxase orientacións teóricas

O obxectivo desta dinámica é que o alumnado comprenda que non é preciso esperar a que nos faga dano o corpo para cambiar de postura, o cal, extrapolado ás relacións afectivo-sexuais, se traduce en que non debemos esperar a que a relación sexa crítica para buscar un remedio, senón que debemos adiantarnos e solucionar o problema antes de que sexa demasiado tarde.



ANEXOS



7.1. ANEXO I: APÉNDICE DE DEFINICIÓN DE CONCEPTOS



Aquí incluímos unha serie de definicións de conceptos que entendemos básicos para que sirva de apoio teórico no desenvolvemento das actividades didácticas.

Sexo-xénero: o sexo é unha característica natural e biolóxica, pola que unha persoa pode ser macho ou femia. Pola súa parte, o xénero é unha construción social pola que as persoas, en función do seu sexo, deben adquirir uns roles, unhas actitudes, unhas expectativas e identidades determinadas. Polo tanto, o sistema binario sexo-xénero supón que a cada un dos dous sexos se lles asocia un xénero determinado: home-masculino e muller-feminina. Así, preténdese transmitir que os homes son, por exemplo, agresivos e valentes por natureza, e que as mulleres son débiles e temerosas, por exemplo; cando en realidade se trata dunha construción social que se nos vai inculcando dende idades temperás mediante a socialización.

Patriarcado: é o sistema de opresión dun sexo sobre o outro, do home sobre a muller, polo que se trata dun sistema xerárquico no que o home e a muller ocupan posicións diferenciadas na sociedade, en detrimento desta última. Está baseado no sistema binario sexo-xénero (antes mencionado) e na división sexual do traballo, pola que ao home se lle asignan as tarefas produtivas mentres que á muller se lle asignan as tarefas reprodutivas.

Heteropatriarcado: falamos de heteropatriarcado en tanto que a) non só por presentar un sexo determinado se nos impón unha identidade de xénero predefinida; senón que tamén b) se nos impón que debemos sentirnos atraídos por persoas do sexo-xénero oposto. Relacionado con isto, atopamos o concepto de heteronormatividade, é dicir, a normalización da heterosexualidade, entendendo que se trata da orientación sexual normal pola propia natureza do ser humano, fronte outras orientacións sexuais que se conciben como desviadas desa norma. A heteronormatividade transmítese de forma sutil dende idades moi

temperás, con preguntas como “tes moza?” aos rapaces e “tes mozo?” ás rapazas. Este tipo de comentarios, condutas e comportamentos van creando expectativas aos nenos e nenas sobre a súa orientación sexual.

Machismo: mentres que o patriarcado fai referencia ao sistema, o machismo refírese a aquelas manifestacións visibles que se desprenden dese sistema de opresión en forma de violencia, sexa física, psicolóxica ou simbólica.

Micromachismo: son comportamentos e condutas que pasan desapercibidos debido á súa sutilidade e cotidianeidade; pero que son un reflexo do sistema patriarcal e que normalizan a súa vivencia e, polo tanto, a desigualdade de xénero. Por exemplo, sería micromachismo cando un home lle di a unha muller se precisa axuda ao desenvolver unha tarefa que require de esforzo físico, adoptando unha actitude paternalista pois considera que a muller ten menor capacidade para desenvolver a tarefa.

7.2. ANEXO II: Ficha Nº 1. Definímonos



Selecciona, de entre todos estes adxectivos os que, de xeito xeral, mellor definen aos homes e ás mulleres.

MULLER	HOME
guapa	guapo
cariñosa	cariñoso
elegante	elegante
tenra	tenro
delicada	delicado
forte	forte
agresiva	agresivo
activa	activo
encantadora	encantador
sedutora	sedutor
simpática	simpático
aventureira	aventureiro
intelixente	intelixente
pasional	pasional
atractiva	atractivo
limpa	limpo
traballadora	traballador
áxil	áxil
débil	débil
fráxil	fráxil
tenra	tenro
profesional	profesional
segura de si mesma	seguro de si mesmo
maternal	paternal
dura	duro
responsable	responsable
independente	independente
dominante	dominante
submisa	submiso
doce	doce
pacífica	pacífico
autoritaria	autoritario

7.3. ANEXO III: Ficha Nº 2. De quen falo?



Despois de ler cada unha das situación que che presentamos a continuación di se pensas que a persoa protagonista é unha muller ou un home e explica as razóns que che levaron a elixir esa resposta.

SITUACIÓN 1.
"Dáme moita mágoa ter que deixalos na casa, pero non queda máis remedio, hai que pagar a hipoteca e prefiro que alguén quede con eles que ter que sacalos da casa tan pequenos. Ademais, na gardaría é máis probable que enfermen e entón podería ter problemas no traballo".
RESPOSTA:
SITUACIÓN 2.
"Non puiden chamarte porque estiven de obras na casa. Cambiáronme o chan e puxérono de madeira, coas portas brancas para que dean máis luminosidade ao piso. Tamén mandei pintar, teño agora a casa dunha cor amarela suave, menos o meu dormitorio, que o pintaron dun azul claro moi relaxante".
RESPOSTA:
SITUACIÓN 3.
"Cando a miña familia vén comer a casa preparo polo ao chillindrón. Gusta moito e a min tamén. Ademais podo facelo con tempo e deixalo preparado o día anterior. O primeiro que fago é cortar o polo en 12 anacos, pásalos pola tixola cun dado de aceite, para douralos e colócoos no fondo da pota. Corto as verduras en tiras iguais do mesmo tamaño, frítoas e engádoas ao polo. Agrego sal, un vaso de viño e outro de auga, pecho a pota e a poño ao lume ata que ferva. Entón apago o lume e deixo a pota ao lume un rato. Cando rematan de comer sempre me dan un bico para felicitar-me".
RESPOSTA:
SITUACIÓN 4.
"Hoxe temos partido. Todo o mundo adestrou a fondo durante esta semana. Aínda que hai persoas con algún problema muscular creo que poderei contar con todo o equipo. Non sei se gañaremos, creo que o merecen, pero se non é así o importante é que teñan ilusión e gocen xogando".
RESPOSTA:
SITUACIÓN 5.
"Levántome ás seis e cuarto, recollo a roupa sucia da habitación dos nenos e pécholles a porta para que poidan durmir outro ratiño. Dúchome e aséome, mentres a miña parella fai o mesmo e recolle a nosa habitación. Eu preparo os almorzos de todos, esperto aos nenos suavemente cun bico e unha carantoña. Antes de saír da casa poño a lavadora, así ao meu regreso teño a colada lista para tendela".
RESPOSTA:

7.4. ANEXO IV: Ficha Nº 3. Casos (alumnado)



1º CASO: EVA E ALBERTO

Eva e Alberto teñen 15 e 16 anos, e saen dende hai 6 meses. Aínda que parece que se levan ben, ás veces teñen algún conflito. Alberto ten un carácter complicado. Cando saen os venres á noite é habitual atopalos discutindo por calquera cousa: porque Eva vaise coas súas amigas e tarda en volver, porque está moito tempo falando con algún amigo, etc. Ao principio, cando discutían e Alberto estaba moi enfadado, insultaba a Eva, pero xa en varias ocasións, lle ten tirado cousas ao chan e, mesmo, empurrado e darlle tiróns de cabelo. Cando lle pasa o enfado, arrepiñese moito, pero cando se volve a enfadar, volve ao mesmo.

2º CASO: MARGARITA E PEDRO

Margarita e Pedro teñen 16 anos. Levan na mesma clase dende 1º da ESO, pero xa se coñecen dende que tiñan 8 anos porque ambos van á mesma academia de bailes de salón. Están saíndo desde fai uns meses pero Margarita ten dúbidas sobre os sentimentos cara Pedro. É certo que lle gusta e xa o coñece dende hai moito tempo, pero el moitas veces dille cousas que a incomodan. «Como te paras tanto intre a falar con eses tíos?», «Ese xersei non che senta ben, parece que é moi axustado», «Hoxe vas moi maquillada, xa che teño dito que estás moito máis guapa sen pintura», etc.

Margarita enfádase e dille que está cansada de que sempre lle diga o mesmo, pero Pedro contéstalle dicindo que lle di iso para meterse con ela e que parece que non sabe levar unha broma.

3º CASO: TAMARA E RUBÉN

Tamara ten 17 anos e Rubén 18 e xa levan xuntos un ano. Para Tamara, Rubén é o seu primeiro noivo e nunca mantivo relacións íntimas con ningún mozo. Pola contra, Rubén, aínda que non tivo outras noivas, si mantivo relacións sexuais con outras rapazas. Rubén insístelle a Tamara en ter relacións, pero ela non se sente segura e di que prefire esperar para máis adiante. Sempre lle di que ten medo de manter relacións íntimas con el e que despois a deixe. El insiste en que a quere e que nada vai cambiar. Para ela ese é un paso moi importante, pero Rubén está farto de esperar e sempre lle está insistindo. En varias ocasións díxolle que, se non teñen relacións íntimas, teraas con outra moza, xa que el ten 18 anos e ten unhas necesidades. Non vai a estar esperando o tempo que ela queira. Tamara sente angustia.

4º CASO: SILVIA E ÁLVARO

Silvia ten 17 anos e Álvaro 18, mantiveron unha relación que durou case un ano. Silvia púxolle punto final cando un día Álvaro lle dixo que non lle gustaba que quedase coas súas amigas e comezou a querer acompañala a todas partes, converteuse nun tostón. Ao pouco tempo de deixalo, Álvaro comezou a mandarlle mensaxes ao whatsapp e ao Facebook que lle facían sentir medo. Pero iso non quedou aí e chegou a ameazala con facerse dano se non volvíaa con el. Pero cando viu que ela pasaba do tema, entroulle na conta dunha rede social e dedicouse a mandar mensaxes insultantes aos contactos de Silvia. Ela, durante a relación e como mostra de confianza e do seu amor, déralle as claves, nunca pensou que podería chegar a facer iso. Tampouco que lle enviaría á xente fotografías e vídeos comprometidos que fixera.

7.5. ANEXO V: Ficha Nº 3. Casos (profesorado)



1º CASO: EVA E ALBERTO

Eva e Alberto teñen 15 e 16 anos, e saen dende hai 6 meses. Aínda que parece que se levan ben ás veces teñen algún conflito. Alberto ten un carácter complicado. Cando saen os venres á noite é habitual atopalos discutindo por calquera cousa: porque Eva vaise coas súas amigas e tarda en volver, porque está moito tempo falando con algún amigo, etc. Ao principio, cando discutían e Alberto estaba moi enfadado, insultaba a Eva, pero xa en varias ocasións, lle ten tirado cousas ao chan e, mesmo, empurrado e darlle tiróns de cabelo. Cando lle pasa o enfado, arrepiñese moito, pero cando se volve a enfadar, volve ao mesmo.

- **Maltrato psicolóxico:** danse condutas dominantes e de control: non lle permite saír coas amizades (pretende illala).
- **Abusos verbais e emocionais:** insultos.
- **Maltrato físico:** empurróns, tiróns de cabelo.

2º CASO: MARGARITA E PEDRO

Margarita e Pedro teñen 16 anos. Levan na mesma clase dende 1º da ESO, pero xa se coñecen dende que tiñan 8 anos porque ambos van á mesma academia de bailes de salón. Están saíndo desde fai uns meses pero Margarita ten dúbidas sobre os sentimentos cara Pedro. É certo que lle gusta e xa o coñece dende hai moito tempo, pero el moitas veces dille cousas que a incomodan. «Como te paras tanto intre a falar con eses tíos?», «Ese xersei non che senta ben, parece que é moi axustado», «Hoxe vas moi maquillada, xa che teño dito que estás moito máis guapa sen pintura», etc.

Margarita enfádase e dille que está cansada de que sempre lle diga o mesmo, pero Pedro contéstalle dicindo que lle di iso para meterse con ela e que parece que non sabe levar unha broma.

- **Maltrato psicolóxico:** danse condutas dominantes e de control (dille como ten que vestirse ou maquillarse...).
- **Abusos emocionais:** minimiza ou dálle pouca importancia a unha situación que a ela faina sentir mal ("parece que non sabe levar unha broma").

3º CASO: TAMARA E RUBÉN

Tamara ten 17 anos e Rubén 18 e xa levan xuntos un ano. Para Tamara, Rubén é o seu primeiro noivo e nunca mantivo relacións íntimas con ningún mozo. Pola contra, Rubén, aínda que non tivo outras noivas, si mantivo relacións sexuais con outras rapazas. Rubén insístele a Tamara en ter relacións, pero ela non se sente segura e di que prefire esperar para máis adiante. Sempre lle di que ten medo de manter relacións íntimas con el e que despois a deixe. El insiste en que a quere e que nada vai cambiar. Para ela ese é un paso moi importante, pero Rubén está farto de esperar e sempre lle está insistindo. En varias ocasións díxolle que, se non teñen relacións íntimas, teraas con outra moza, xa que el ten 18 anos e ten unhas necesidades. Non vai a estar esperando o tempo que ela queira. Tamara sente angustia.

- **Violencia sexual:** coerción sexual, insistencia por manter as primeiras relacións sexuais. Abusos emocionais: minimiza ou dálle pouca importancia a unha situación que a ela faina sentir mal ("parece que non sabe levar unha broma").

4º CASO: SILVIA E ÁLVARO

Silvia ten 17 anos e Álvaro 18, mantiveron unha relación que durou case un ano. Silvia púxolle punto final cando un día Álvaro lle dixo que non lle gustaba que quedase coas súas amigas e comezou a querer acompañala a todas partes, converteuse nun tostón. Ao pouco tempo de deixalo, Álvaro comezou a mandarlle mensaxes ao whatsapp e ao Facebook que lle facían sentir medo. Pero iso non quedou aí e chegou a ameazala con facerse dano se non volvíaa con el. Pero cando viu que ela pasaba do tema, entroulle na conta dunha rede social e dedicouse a mandar mensaxes insultantes aos contactos de Silvia. Ela, durante a relación e como mostra de confianza e do seu amor, déralle as claves, nunca pensou que podería chegar a facer iso. Tampouco que lle enviaría á xente fotografías e vídeos comprometidos que fixera.

- **Maltrato psicolóxico:** Abusos verbais e emocionais: celos patolóxicos, ameazas con facerse dano; condutas dominantes e de control (pretende illala); ciberviolencia (invade a súa privacidade, difunde fotos íntimas, insulta e intimida a través das redes sociais,...)

7.6. ANEXO VI: APP Nº 1. Vantaxes vs desvantaxes das redes sociais



EnrédateSinMachismo.com é unha campaña que se desenvolve desde a área de Educación Mocidade e Igualdade do Cabildo de Tenerife desde novembro de 2010, para a PREVENCIÓN, SENSIBILIZACIÓN, E INFORMACIÓN sobre a violencia de xénero á mocidade. Ten como formulación fundamental convencer a mozas e mozos do importante que é manter relacións igualitarias e sen machismo; ademais de visibilizar cales son os indicadores de control e dominación nas parellas novas. Na aplicación atopades: unha guía, un xogo, dáse a opción para compartir o resultado do xogo nas redes sociais, e un enlace para clickar en Igualdade.

A APP funciona en forma de xogo para móbiles de descarga gratuíta na que se pode atopar:

1. A guía que consiste nunha selección dos principais indicadores de control e dominación que se poden dar nunha relación de parella adolescente, tanto para mozos como para mozas, cun despregable onde se poñen exemplos de situacións de parella que definen ese indicador.
2. Ademais contéplase a opción de procura onde se pode poñer unha palabra e levarache ao indicador que corresponde dita palabra.
3. O Xogo consiste en superar tres niveles de dificultade, para o que hai que ir desbloqueando cada nivel e poder pasar ao segundo. Só cando se contesta adecuadamente ás seis preguntas de cada nivel, poderase pasar ao seguinte.
4. O primeiro nivel consiste en 6 preguntas relacionadas con indicadores de control en relacións de noivado.
5. O segundo nivel contén outras 6 preguntas relacionadas cos mitos do amor romántico.
6. O terceiro nivel son 6 preguntas relacionadas con conceptualizacións da violencia machista.
7. Ao final de cada nivel obtérase unha medalla que o acredita e esas medallas poderanse compartir nos seus muros persoais das redes sociais e así sensibilizar ás súas amizades.



7.7. ANEXO VII: APP Nº 2. Sin machismo sí! SMS



Esta guía é o compendio de tres guías, máis un aplicativo práctico para descargalo no móbil. Cada un dos tres bloques nos que se divide a guía, MP3, MP4 e SMS, son en si mesmos recursos que poden ser utilizados de forma independente ou complementaria, segundo o interese ou a finalidade que se persiga.

A metodoloxía didáctica baséase nun xogo de palabras relacionadas co ámbito das novas tecnoloxías.



7.8. ANEXO VIII: Ficha Nº 4. Vantaxes vs desvantaxes das redes sociais (alumnado)



VANTAXES	DESVENTAXES
<ul style="list-style-type: none"> • Permite conectarse en calquera momento e practicamente desde calquera sitio. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Permite unha comunicación virtual con gran número persoas e a tempo real. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Facilidade para coñecer xente. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Permiten publicar contidos propios ou alleos (fotos, vídeos, comentarios,..) 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pódense expoñer de forma inmediata pensamentos, sentimentos, gustos, inquietudes... 	

7.9. ANEXO IX: Ficha Nº 4. Vantaxes vs desvantaxes das redes sociais (profesorado)



VANTAXES	DESVENTAXES
<ul style="list-style-type: none"> • Permite conectarse en calquera momento e practicamente desde calquera sitio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vixilancia continua por parte do agresor, propiciando que o maltrato psicolóxico se poida suceder as 24h do día (para ver se se conecta ou non, se leu a mensaxe, se escribiu algún comentario a outro mozo,...). • Permite exercer máis control a través do uso de xeolocalizadores. • Control do estado online e das últimas conexións. • Roubo de contrasinais e "hackeo do dispositivo, posibilidade de suplantar a identidade,... • Poden darse condutas aditivas e impulsivas, como a necesidade de resposta inmediata, exercendo presión en caso de non obtela. • Pode xerar tensión, angustia ou ansiedade.
<ul style="list-style-type: none"> • Permite unha comunicación virtual con gran número persoas e a tempo real. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilita a viralidade (unha audiencia ampliada do maltrato). • Posibilidade de que se dea unha suma de maltratadores, e polo tanto, hai unha maior probabilidade de recibir unha gran cantidade de mensaxes acosadoras. • Atrévemonos a dicir cousas que non diríamos cara a cara porque sentimos seguridade tras a pantalla, polo que o maltratador pode mostrar máis valentía e un maior impulso.
<ul style="list-style-type: none"> • Facilitade para coñecer xente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidade de ter contactos cun perfil ou identidade falsa. • Maior anonimato do agresor.
<ul style="list-style-type: none"> • Permiten publicar contidos propios ou alleos (fotos, vídeos, comentarios,..) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobreexposición da intimidade e da vida privada, polo que se incrementa a nosa vulnerabilidade ante a posibilidade de converternos en vítimas de violencia de xénero. • Coacción para que a vítima suba material audiovisual ou fotográfico de contido sexual. • Posibilidade de utilización de fotos e vídeos persoais para chantaxear á vítima.
<ul style="list-style-type: none"> • Pódense expoñer de forma inmediata pensamentos, sentimentos, gustos, inquietudes... 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia de control dos datos. • Rápida difusión. • Escasa percepción do risco ao realizar determinadas condutas a través do móbil ou internet, como o envío de imaxes íntimas ou de contido sexual. • Difamación, chantaxe, apropiación e difusión non autorizada de textos, fotografías ou vídeos.

7.10. ANEXO X: Ficha Nº 5. O xogo do semáforo (alumnado)



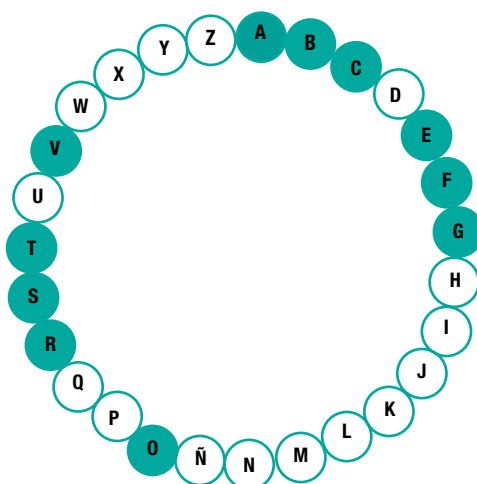
- 1) Estar pendente dos "Gústame" dunha foto miña en redes sociais.
- 2) Revisar as conversas e mensaxes do móbil da parella.
- 3) Entender que as respostas a unha mensaxe da parella non teñen que ser inmediatas, e mesmo ás veces pode non haber resposta.
- 4) Exixirle á parella que lle ensine as conversas e mensaxes do móbil.
- 5) Necesitar información do número de amigos e amigas da parella nas redes sociais.
- 6) Indicar á parella quen son os amigos que debe ter nas redes sociais.
- 7) Opinar sobre os comentarios ou "Gústame" que outras persoas fan nas redes sociais da parella.
- 8) Vixiar constantemente que comentarios fai a parella nas redes sociais e a quen.
- 9) Pedir á parella que non fale nas redes nin acepte solicitudes de amizade de persoas descoñecidas.
- 10) Respetar os momentos do día en que a parella quere estar conectada.
- 11) Indicar á parella a foto que debe subir ao seu perfil.
- 12) Ti contrólame a min, eu contróloche a ti.
- 13) Publicar unha foto humillante ou facer algún comentario para ridiculizar á parella.
- 14) Pedir á parella os contrasinais das súas redes e teléfono móbil.
- 15) Chamar constantemente ao móbil da parella e/ou escribirlle mensaxes de forma insistente e compulsiva.
- 16) Difundir fotos e/ou vídeos da parella pola Rede, sen pedirle permiso.
- 17) Pedir á parella que non publique demasiadas fotos ou detalles da relación.
- 18) Ter amigos comúns, pero tamén amigos diferentes nas redes sociais.
- 19) Insultar ou desprezar aos amigos ou coñecidos da parella a través das redes sociais.
- 20) Criticar as fotos que a parella sube ás redes sociais.
- 21) Revisar continuamente as novas amizades que fai a parella, e as relacións que mantén con elas a través da Rede.
- 22) Etiquetar á parella nunha foto de Facebook antes de falalo e preguntarlle se lle parece ben.
- 23) Pedirlle á parella que che pase algunha foto con pouca roupa ou sen ela.
- 24) Ameazar con publicar nas redes fotos íntimas da parella.
- 25) Lembrar constantemente á parella cal foi a súa última conexión.
- 26) Pedir permiso á parella para ver fotos e vídeos que ten no seu móbil.
- 27) Obrigar á parella para ter activada a xeo-localización do móbil.
- 28) Pedir á parella que se traten os asuntos delicados cara a cara, e non mediante unha conversación de Whatsapp.
- 29) Considerar que a parella é infiel na Rede, porque ten moitos contactos.
- 30) Facer unha videochamada á parella para comprobar onde está.
- 31) Falar coa parella sobre a importancia de controlar os datos persoais que publica na Rede.

7.11. ANEXO XI: Ficha Nº 5. O xogo do semáforo (profesorado)



- 1) Estar pendente dos "Gústame" dunha foto miña en redes sociais. Verde
- 2) Revisar as conversas e mensaxes do móbil da parella. Laranxa
- 3) Entender que as respostas a unha mensaxe da parella non teñen que ser inmediatas, e mesmo ás veces pode non haber resposta. Verde
- 4) Exixirle á parella que lle ensine as conversas e mensaxes do móbil. Vermello
- 5) Necesitar información do número de amigos e amigas da parella nas redes sociais. Laranxa
- 6) Indicar á parella quen son os amigos que debe ter nas redes sociais. Vermello
- 7) Opinar sobre os comentarios ou "Gústame" que outras persoas fan nas redes sociais da parella. Verde
- 8) Vixiar constantemente que comentarios fai a parella nas redes sociais e a quen. Vermello
- 9) Pedir á parella que non fale nas redes nin acepte solicitudes de amizade de persoas descoñecidas. Verde
- 10) Respetar os momentos do día en que a parella quere estar conectada. Verde
- 11) Indicar á parella a foto que debe subir ao seu perfil. Vermello
- 12) Ti contrólame a min, eu contróloche a ti. Laranxa
- 13) Publicar unha foto humillante ou facer algún comentario para ridiculizar á parella. Vermello
- 14) Pedir á parella os contrasinais das súas redes e teléfono móbil. Laranxa
- 15) Chamar constantemente ao móbil da parella e/ou escribirille mensaxes de forma insistente e compulsiva. Vermello
- 16) Difundir fotos e/ou vídeos da parella pola Rede, sen pedirle permiso. Laranxa
- 17) Pedir á parella que non publique demasiadas fotos ou detalles da relación. Verde
- 18) Ter amigos comúns, pero tamén amigos diferentes nas redes sociais. Verde
- 19) Insultar ou desprezar aos amigos ou coñecidos da parella a través das redes sociais. Vermello
- 20) Criticar as fotos que a parella sube ás redes sociais. Laranxa
- 21) Revisar continuamente as novas amizades que fai a parella, e as relacións que mantén con elas a través da Rede. Vermello
- 22) Etiquetar á parella nunha foto de Facebook antes de falalo e preguntarlle se lle parece ben. Laranxa
- 23) Pedirle á parella que che pase algunha foto con pouca roupa ou sen ela. Laranxa.
- 24) Ameazar con publicar nas redes fotos íntimas da parella. Vermello
- 25) Lembrar constantemente á parella cal foi a súa última conexión. Vermello
- 26) Pedir permiso á parella para ver fotos e vídeos que ten no seu móbil. Verde
- 27) Obrigar á parella para ter activada a xeo-localización do móbil. Vermello
- 28) Pedir á parella que se traten os asuntos delicados cara a cara, e non mediante unha conversación de Whatsapp. Verde
- 29) Considerar que a parella é infiel na Rede, porque ten moitos contactos. Laranxa
- 30) Facer unha videochamada á parella para comprobar onde está. Vermello
- 31) Falar coa parella sobre a importancia de controlar os datos persoais que publica na Rede. Verde

7.12. ANEXO XII: Ficha Nº 6. Pasa palabra “SUPRime o ConTRoL”



- **Empeza por “A”.** Sentimento de afecto, agarimo e solidariedade que unha persoa sente cara a outra. AMOR.
- **Contén a “B”.** Tipo de violencia psicolóxica exercida a través das redes sociais. CIBERVIOLENCIA DE XÉNERO.
- **Empeza por “C”.** Sentimento que a maior parte das persoas experimentamos algunha vez. Non son exclusivos da relación de parella, pero adóitanse experimentar en maior medida nese contexto. Poden converterse nunha emoción destrutiva cando van unidos a un afán de controlar e de posuír ao ser querido. Son a primeira expresión de violencia na parella. CELOS.
- **Empeza por “E”.** Imaxe ou idea aceptada comunmente por un grupo ou sociedade. Adóitase fundamentar en prexuízos. ESTEREOTIPO.
- **Empeza por “F”.** Tendencia nas redes sociais que consiste no intercambio, entre amigos/as, imaxes xeralmente tomadas a modo de selfie con contido erótico pero sen ningunha intención sexual, só co propósito de obter unha retroalimentación positiva desas imaxes para aumentar a nosa autoestima, o noso ego. É unha práctica moi estendida, especialmente, entre as mulleres. FREXTING.
- **Empeza por “G”.** Acoso exercido por un adulto para establecer unha relación e un control emocional sobre un neno ou nena, co fin de preparar o terreo para o abuso sexual do menor. GROOMING.
- **Contén a “O”.** Acto de violencia intencionado levado a cabo de forma repetitiva e constante non tempo e empregando para iso medios tecnolóxicos. Son prácticas de acoso entre iguais que supón a persecución dun ou dunha menor cara outro ou outra menor, en forma de insultos, vexacións, ameazas, chantaxe, etc.; pode ter uns efectos máis prexudiciais que os efectos do bullying. CIBERACOSO.
- **Empeza por “R”.** Consideración, miramento e diferenza. Consiste en recoñecer a dignidade propia e allea. É o sustento para unha relación igualitaria. RESPECTO.
- **Empeza por “S”.** Difusión de mensaxes ou fotografías de tipo sexual, producidos pola propia persoa remitente, a través dos teléfonos móbiles, redes sociais, correo electrónico, etc. Non é necesaria a coacción, son contidos que alguén crea normalmente como agasallo para a súa parella ou como unha ferramenta de flirteo. SEXTING.
- **Contén a “T”.** Forma de chantaxe na cal unha persoa é chantaxeadá cunha imaxe ou vídeo de si mesma espida ou realizando actos sexuais, que en xeral foi previamente compartida. A finalidade adoita ser a obtención de diñeiro, o dominio da vontade da vítima ou a súa victimización sexual. SEXTORSIÓN.
- **Empeza por “V”.** Malos tratos físicos, psíquicos, agresión sexual ou económica que maioritariamente exercen os homes contra as mulleres. No seo da parella poden ser continuados. VIOLENCIA DE XÉNERO

7.13. ANEXO XIII: Ficha Nº 7. Test: “o amor... é cego?”



1.- Por amor sería capaz de...

- a. Dalo todo sen esperar nada a cambio.
- b. Cambiar incluso algo que me gusta de min para conseguir a quen amo.
- c. Cambiar, se a miña parella mo pedira, a miña forma de vestir ou estilo de vida.
- d. Implicarme e dar pero non a calquera prezo.

2.- Encontrar o amor verdadeiro significa atopar:

- a. Á persoa que dará sentido a túa vida.
- b. Á persoa que encaixará contigo á perfección.
- c. Á persoa que che fará feliz para sempre.
- d. A alguén que te ame e che faga sentir ben contigo mesma/o.

3.- É fácil recoñecer a quen amas porque:

- a. Non podes estar nin un minuto sen pensar nesa persoa.
- b. Necesitas a esa persoa para estar completa.
- c. É a persoa máis perfecta do mundo.
- d. Cando estás ao seu lado sénteste moi, moi ben.

4.- A túa película de amor preferida tería por título...

- a. Atracción fatal.
- b. Media Laranxa.
- c. Morrer de Amor.
- d. Amar para ser feliz.

5.- Para ti os ingredientes básicos do amor son:

- a. Paixón e bágoas.
- b. Tenrura e celos.
- c. Romanticismo e sedución.
- d. Comunicación e atracción.

6.- A frase popular coa que estas máis de acordo é...

- a. Quen ben te quere, farate sufrir.
- b. Os polos opostos atráense.
- c. Se nos queremos de verdade nada pode saír mal.
- d. Amor é verdadeiro prezo do amor.

7.- A frase que máis che gustaría escoitar da túa parella é...

- a. Encántame que sexas só meu/miña...
- b. Estas feito/a para min...
- c. A miña vida non ten sentido sen ti...
- d. Estar contigo é o máis maravilloso que me pasou nunca...

8.- Para conseguir namorar a alguén, o mellor é ser unha persoa...

- a. Moi boa e sacrificada.
- b. Cariñosa e disposta a comprender todo.
- c. Que estea boa/bo porque o físico é moi importante.
- d. Que se comporta e actúa segundo a súa forma de ser.

9.- O “amor verdadeiro” é moi importante porque:

- a. Nunca volves a ser a mesma persoa se o perdes.
- b. Só o atopas unha vez na vida.
- c. Necesitamos o amor de parella para sentirnos completas/os.
- d. É una experiencia maravillosa.

10.- Se a túa parella faite sufrir e dánate, a cousa ten solución:

- a. Se estás disposta/o a seguir adiante e perdoar.
- b. Se che pide perdón e che promete cambiar.
- c. Se o fixo por amor, porque te quere demasiado.
- d. Se che fai moito dano, o mellor é cortar a relación.

11.- Se a túa parella tende a amosar celos inxustificados...

- a. Aguánto con tal de non perdela.
- b. É normal, os celos son unha proba de amor.
- c. É porque te quere de verdade.
- d. Problema, os celos son incompatibles co amor.

Maioría de respostas "a":

O amor é o máis importante da túa vida. Ti es capaz de entregar o mellor de ti sen esperar nada a cambio, ti es unha persoa xenerosa e das a mans cheas os teus sentimentos. Hai moitas persoas coma ti, pero tamén hai moitas persoas que non son capaces de recibir con respecto nin de recoñecer os teus valores. O amor non debe ser máis importante que ti mesma/o. Ti es a persoa que máis valor debe ter para ti mesma, es a ti a quen máis debes querer, é contigo con quen tes que amosar toda a túa xenerosidade. O camiño do amor pode ter dificultades, pero en ningún caso está cheo de sufrimentos. Se alguén te quere debe procurar facerte feliz. Se alguén che fai sufrir é porque realmente non te quere. Só entendendo isto poderás amar sen recibir dano e desfrutar do amor verdadeiro.

Maioría de respostas "b":

Tes a seguridade de que nalgún sitio está a túa alma xemelga, esa persoa que che dará a felicidade, ese alguén que che complementa, que che dea o que agora parece que che falta. Pensas que cando chegue o teu amor verdadeiro daraste de conta enseguida, haberá algunha sinal. Algo che dirá que esa persoa é por quen estabas esperando. Tes a ilusión de que será un amor completo e perfecto, que che dará o que necesitas e ti llo darás a el ou ela. O resto do mundo tal vez non vos entenda, pero terás encontrado á túa media laranxa e iso será suficiente. Pero... sabes que hai moitas formas distintas de namorarse? Sabes que para cada persoa pode haber moitas oportunidades de atopar amores verdadeiros? Cando, sobre todo ás rapazas, nos fan crer que só hai un amor, estannos obrigando a soportalo todo, están facéndonos crer que se o noso amor vai mal, temos que sacalo adiante porque é a única oportunidade de ter parella. Recorda que es unha preciosa laranxa enteira, non hai ningunha metade esperándote en ningún sitio, nin ningunha parella que poida substituír todo o que recibes doutras persoas que te queren. Se tes curiosidade por encontrar á persoa máis marabillosa do mundo, empeza por buscarte a ti mesmo/a... o amor verdadeiro virá despois e entón serás capaz de desfrutalo a tope.

Maioría de respostas "c":

Levas tanto tempo voando que se che esqueceu aterrar, así que imos regalarche un paracaídas para que non te fagas demasiado dano ao caer. Iso que ti esperas... non existe! Alguén lles contou ás rapazas unha vez (e se es rapaz convenche saber isto, así que segue lendo) que se eran o suficientemente boas, obedientes e belas algún príncipe aparecería no seu cabalo e serían felices para sempre. E aínda que sexa un conto... moitas rapazas crérono! Non existen os príncipes azuis (de feito, as que creron atopalo logo aseguraron que destinxen ao primeiro lavado). Non existe ningún rapaz ou rapaza perfecto para ti en ningún lugar e ningún amor é eterno. No amor verdadeiro hai paixón, sedución e unha pinga de tolemia, pero ninguén vive nese estado para sempre. Sería imposible! Vives esperando o amor como o máis grande da túa vida e temendo que non sexas capaz de mantelo. Cando te namoras amosas o que consideras mellor de ti e temes perder o teu amor se o nivel baixa, pero... reláxate! A maioría das veces o mellor de ti está moito máis a dentro e sae cando consegues intimidade e confianza na parella. Abre os ollos ao mundo real e non temas estar sen parella... a miúdo a soidade ensínanos tamén a desfrutar de nós mesmos!

Maioría de respostas "d":

Ti es unha auténtica rapaza ou rapaz do século XXIII! Se es rapaza, es das que están empezando a vivir a súa vida plena e libremente sen esperar a que veña un rapaz para indicarlle o camiño máis axeitado... e se es un rapaz, ti es dos que pensa que ti por ser tío non tes que ir de machito ou príncipe salvador de ninguén porque pensas na túa parella de igual a igual... onde ambos os axudades e comprendedes mutuamente. Queres amar e que te amen, compartir espazos e tempos con alguén que che guste especialmente e con quen poidas expor cousas importantes na vida, pero non a calquera prezo! Ti es bastante sensata/o como para entender que o amor verdadeiro é algo cambiante, en continua construción e crecemento. Non te equivocas ao supoñer que necesitas ter a túa propia vida, as túas propias amizades, afeccións e gustos, ao igual que a túa parella necesita ter os seus. Tan só respectando as vosas propias vidas poderedes conseguir unha relación que vos sirva como persoas e vos faga felices. Claro que amar a alguén sempre ten un punto de risco, pero se non abandonas todo por alguén nunca o perdes todo se ese alguén te abandona a ti. Sabes que hai cousas máis importante na vida ademais de amar ou ser amada/o por alguén. É dicir, es das persoas que ama a tope cando o sinte, pero sen deixar de pensar en ti nin deixarte o pelexo en iso.

7.14. ANEXO XIV: Ficha Nº 8. I love



<p>(+) QUE É O AMOR?</p>	<p>(-) NUNHA RELACIÓN AFECTIVA NON SE DEBE CONSENTIR....</p>

7.15. ANEXO XV: Ficha Nº 9. Isto vai de pelis



PELÍCULA "HISTORIA DE SAN VALENTÍN" (2010)

Presenta as historias entrelazadas dun variado grupo de habitantes Dos Ánxeles que se moven entre o romance e os corazóns rotos nun día de San Valentín. No seu argumento, todo xira en torno ao amor e pretende mostrar todas as caras dos sentimentos. Ponse de manifesto que só se pode ser feliz na vida se se ten parella.

A que mito creedes que fai referencia?

PELÍCULA "A TRES METROS SOBRE EL CIELO" (2010)

Drama romántico entre un e unha adolescente que pertencen a mundos opostos. A mensaxe de fondo é a forza do amor. Unha historia dun amor que parece imposible, pero inevitable. Ela é unha moza de clase media-alta que está educada na bondade, na inocencia e nas normas. El é un mozo rebelde, impulsivo, afeccionado ao perigo, metido nunha infinidade de pelexas e carreiras ilegais, ao límite do sentido común.

A que mito creedes que fai referencia?

PELÍCULA "PRETTY WOMAN" (1990)

Comedia romántica na que o "príncipe" é un millonario e "cincenta" é unha prostituta. Edward e Vivian vanse coñecendo e a atracción que senten vai crescendo de tal maneira que comezan a cambiar certos aspectos das súas vidas, o que nun principio puidese ser motivo de división ou separación entre ambos. O seu amor é máis forte e superan as dificultades que se van atopando. Parece que o seu amor "é máis forte que todo".

A que mito creedes que fai referencia?

PELÍCULA "PERDONA SI TE LLAMO AMOR"(2014)

Alex acaba de ser abandonado pola súa parella de toda a vida. Un día coñece a Niki e namóranse. Pero cando a muller de Alex decide darlle unha segunda oportunidade, el volve con ela. Mentres tanto, Niki mantén a esperanza de que cambie de opinión. Nesta película, parece que o agarimo e o afecto son forzas que en ocasións se descontrolan temporalmente, e mesmo, que o amor vai acompañado de sufrimento.

A que mito creedes que fai referencia?

CANCIÓN "EL PERDÓN" (2015)

A letra di: Tan solo tú y yo disfrutándonos / Con la piel en la arena y prometiéndonos / Un amor verdadero, un te quiero sincero / Una vida sin ti, cariño yo no la quiero,...

A que mito creedes que fai referencia?

CANCIÓN "TAN SÓLO TÚ Y YO" (2014)

A letra di: Tan solo tú y yo disfrutándonos / Con la piel en la arena y prometiéndonos / Un amor verdadero, un te quiero sincero / Una vida sin ti, cariño yo no la quiero,...

A que mito creedes que fai referencia?

GRUPO 1 de mitos do AMOR ROMÁNTICO: “O amor pódeo todo”

- Falacia de cambio por amor (cambiará porque “te ama”).
- Mito da omnipotencia do amor (“da por sentado” que é suficiente co amor para superar todos os obstáculos que xurdan nunha relación).
- Normalización do conflito (todo o que suceda nas primeiras fases da relación, teña a gravidade que teña, é propio do proceso de adaptación e forma parte da rodaxe normal).
- Crenza de que os polos opostos atraense e enténdense mellor.
- Mito da comparabilidade do amor e o maltrato (considerar que amar é compatible con danar ou agredir a partir de crenzas do tipo. Non hai amor verdadeiro sen sufrimento).
- Crenza en que o amor “verdadeiro” perdóao/aguántao todo.

GRUPO 2 de mitos do AMOR ROMÁNTICO: “O amor verdadeiro predestinado”

- Mito da “media laranxa” (ou crenza de que eliximos a parella que de algún modo “temos” predestinada).
- Mito da complementariedade (entendido como a necesidade de amor de parella para sentirse completo/a na vida).
- Razoamento emocional (é porque foi activada nesa persoa unha “química especial” que produce ese “namoramento” e está dirixida cara esa persoa en concreto, facéndoa a “nosa alma xemelga”).
- Crenza en que so hai un amor “verdadeiro” na vida (crer que “só se quere de verdade unha vez e, se se deixa pasar, nunca máis se volverá atopar”).
- Mito da perdurabilidade, paixón eterna ou equivalencia

GRUPO 3 de mitos do AMOR ROMÁNTICO: “O amor é o máis importante e require entrega total”

- Falacia do emparellamento e conversión do amor de parella no centro e a referencia da existencia persoal (relegando todo o demais na vida e entendendo que só se pode ser feliz na vida se se ten parella).
- Atribución da capacidade de dar a felicidade (a capacidade de dar felicidade atribúeselle por completo á parella).
- Falacia da entrega total (idea de “fusión coa outra persoa”; esquecemento da propia vida; dependencia da outra persoa e adaptación a ela, postergando e sacrificando o propio sen esperar reciprocidade nin gratitude).
- Crenza de entender o amor como despersonalización (entender que o amor implica sacrificar para identificarse co outro/a, esquecendo a propia identidade e vida).
- Crenza en que se se ama debe renunciarse á intimidade (non poden existir segredos e a parella debe saber todo sobre a outra parte).

GRUPO 4 de mitos do AMOR ROMÁNTICO: “O amor é posesión e exclusividade”

- Mito do matrimonio (idea de que o amor romántico debe conducir á unión estable da parella por medio do matrimonio).
- Mito dos celos ou crenza de que os celos son unha mostra de amor.
- Mito sexista da fidelidade e da exclusividade

7.16. ANEXO XVI: Ficha Nº 10. Moi fan



**CARA A**

Son estes comportamentos que reproducen as parellas nas redes sociais?

Que opinas?




COMPORTAMENTOS	SI	NON
• Poñer unha foto de perfil na que a parella aparece xunta.		
• Darse un 'like' a ABSOLUTAMENTE TODO o que se colga.		
• Buscar antigas conversas e fotos con ex-parellas.		
• Escribirse publicamente e de maneira habitual coa parella nas redes sociais.		
• Intentar descubrir quen son todas e cada unha das persoas que lle falan á parella nas redes sociais.		
• Etiquetar constantemente á parella nas publicacións.		
• Recordarlle o moito que se quere á parella en todo o que se postea.		
• Compartir todo o que a parella fai xunta.		

CARA B

 	
1/ Poñer unha foto de perfil na que a parella aparece xunta.	
O que se coñece como “o anel de compromiso das redes sociais”. Todo o mundo verá o reluciente amor, e se a unha das partes se lle ocorre ligar con outra persoa, claramente desconfiarán cando afirme que está libre e sen compromiso,...Que vai dicir? Que a persoa da foto á que está bicando é un o unha curmá de Redondela?	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	
2/ Darse un ‘like’ a ABSOLUTAMENTE TODO o que se colga.	
É a versión dixital de ir “todo o día da man”. Imos dicirche algo: non todo o que posteas merece o “like” da túa parella. Como tampouco o merece o que el ou ela postea. Aínda que sospeitamos que xa o sabes e que o que che da medo é ser o primeiro en romper esta tradición de namorados. Porque aquela persoa que o faga, espertará a ira da outra. Sorte se decidiches ser valente e rematar con esta farsa.	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	
3/ Buscar antigas conversas e fotos con ex-parellas.	
Déixao, en serio. É inútil que busques máis. Só estás perdendo no tempo. Sabes onde están esas fotos nas que aparecen bicándose na discoteca? Ou esas mensaxes cursis que se deixaron polos seus aniversarios? Pois no mesmo sitio que as túas: borradas e desetiquetadas.	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	
4/ Escribirse publicamente e de maneira habitual coa parella nas redes sociais.	
Por Twitter. Por Instagram. Por WhatsApp. Por Facebook. Polo chat de Facebook. Polos estados de amizades comúns en Facebook. E iso a pesar de que vivades ou estudiades no mesmo sitio ou que no momento de interactuar virtualmente encontrádesvos a medio metro de distancia. Iso non é amor: é unha obsesión. Ademais, é moi molesto para o resto das vosas amizades.	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	
5/ Intentar descubrir quen son todas e cada unha das persoas que lle falan á parella nas redes.	
Poida que te sintas coma o Sherlock Holmes da era dixital, pero crenos: eses celos só che farán perder o tempo e desconfiar absurdamente da túa parella.	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	
6/ Etiquetar constantemente á parella nas publicacións.	
“Amor, como é que non vas vir? Se xa viu todo o mundo que te etiquetei. A ver se van pensar que estamos cabreados ou algo!” Pois se segues usando estas tácticas rastreiras é posible que pensen que estades cabreados porque, efectivamente, estaredes cabreados.	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	
7/ Recordarlle o moito que queres á túa parella en todo o que se postea	
A ver, que non es Dani Rovira dedicándolle a estatuilla a Clara Lago na cerimonia dos Goya. Non é necesario facer ver que o apoio e o amor da túa parella foron cruciais para poder quitar o carné da moto. Porque non o foron.	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	
8/ Compartir todo o que facedes xuntos.	
Alguén debería explicarche que hai unha diferenza crucial entre “rede social” e “diario persoal”. Non todo o que facedes é interesante, por moito amor que vos teñades. Ademais, pensa no punto 3. Pode que algún día teñas que borrar todo iso.	
<ul style="list-style-type: none"> • ESTÁS DE ACORDO CON ISTO? 	

7.17. ANEXO XVII: Ficha Nº 11. Sitúate (profesorado)



“Os problemas da parella deben quedar na parella, mellor nin contalos nin meterse”			
			
Nº RAPAZAS			
Nº RAPACES			
“A miúdo, cando hai problemas na parella, resulta moi difícil falar para poder resolvelos”			
Nº RAPAZAS			
Nº RAPACES			
“Nunha relación de parella o mellor é que a muller non leve a contraria ao home”			
Nº RAPAZAS			
Nº RAPACES			
“Se quero a alguén, teño que contarlle todo”			
Nº RAPAZAS			
Nº RAPACES			
“Se hai un conflito na parella, o mellor é non falar sobre iso. Xa se solucionará ao longo duns días”			
Nº RAPAZAS			
Nº RAPACES			
“Se non nos poñemos de acordo, o mellor é ceder e compracer á outra persoa”			
Nº RAPAZAS			
Nº RAPACES			

7.18. ANEXO XVIII: Ficha Nº 12. Ponte en situación



SITUACIÓN 1. (2 persoas)

“É sábado noite e estás na túa casa xa preparada para saír coa túa parella, porqué quedastes para ir ao cine. El chámache dez minutos antes da hora para dicirte que está cos seus amigos e marcharase con eles a ver o partido de fútbol (...)”.

SITUACIÓN 2. (3 persoas)

“Vas coa túa moza á discoteca, unha vez alí ela ve ao seu ex mozo. Vas ao baño, e cando voltas, ela está en actitude cariñosa con el (...)”.

SITUACIÓN 3. (2 persoas)

“Estás nunha cafetería coa túa parella, mentres que vas a pedir á barra uns refrescos, el/ela mira as mensaxes do teu teléfono móbil. Cando chegas á mesa ves como está lendo unha mensaxe que chegou dunha persoa dos teus contactos e que non coñece (...)”.

7.19. ANEXO XIX: Ficha Nº 13. E logo que?



Situación 1:
Martín e Vane están saíndo dende hai 6 semanas. Un día Martín ve que ela engadiu no seu Facebook a outro rapaz do instituto que está en 1º de Bach, e aínda que xa os vira falando nalgunha ocasión, esta vez ponse moi celoso, alterase, e déixalle mensaxes dicíndolle que non quere ser un “cornudo”. Ela dille que se sinte avergonzada polo seu comportamento.
Situación 2:
Alicia sae desde hai 4 meses con Pablo e ao principio sentía que todo estaría ben, el era súper cariñoso e amable. Aos poucos días el empezou a reprocharlle que sempre estaba conectada ao Whatsapp pero que a el non lle mandaba ningunha mensaxe. Tiveron unha discusión na rúa, el levantoulle a voz e ela asustouse tanto, que quedou calada, non foi quen de articular palabra.
Situación 3:
Alicia díxolle a Pablo que non podía verse con el a fin de semana porque debía estudar para un exame importante do colexio. El díxolle que quería que se vesen porque ía xogar un partido e necesitaba que fose o seu “amuleto” para ganar, e el díxolle: “se non vés é porque non me queres nin te importo tanto”. Ela non foi ao partido desde o inicio, pero chegou ao final e Pablo estaba abrazado con outra rapaza. Ela enfadouse e achegouse gritándolle e reprochándolle a súa actitude e el pediulle que se calmase e que non fixese esas “escenitas” diante da xente.
Situación 4:
Un amigo cóntalle a outros que a súa moza lle está avisando que como non cambie de actitude, vaino deixar. Teñen discusións constantes, el ponse moi nervioso e sempre acaba marchando e deixándoa coa palabra na boca. Ao final, acaban por non dirixirse a palabra en varios días, ata que a un dos dous se lle pasa o enfado.
Situación 5:
Unha parella queda para ir ao cine. Miran o panel das películas pero non se poñen de acordo, el quere ver unha película e ela outra.
Situación 6:
Era o gran día de Pablo, presentábase a obra de teatro na que el participaba. Amanda, a súa moza, esqueceuse por completo e fixo plans cunhas amigas para ir comprar un regalo de aniversario para o seu pai, ese mesmo día cumpría anos. Pablo, ao saber dos plans de Amanda, desgustouse moito.
Situación 7:
Manuel e Ánxela quedaron ao carón da noite no centro comercial para tomar unha pizza. Manuel retrásase 50 minutos e ao chegar, a pizzería xa estaba pechando as portas, polo que quedan sen cear. Manuel bótalle a culpa a Ánxela e reprochalle que puido coller unha pizza e comíana en calquera banco.
Situación 8:
Carla saíu o sábado á noite de festa coas amigas e o domingo publicou no seu Facebook varias fotos que ela, e as amigas, quitaron na discoteca. Nas fotos tamén saían algúns rapaces que coñeceran esa mesma noite. André, o seu mozo, ao velas pídlle que as quite.
Situación 9:
Ana quedou na casa de Carlos para facer un traballo de inglés. Pedro, o seu mozo, enfádase e reprochalle que puideron quedar nunha biblioteca, e dille que non lle parece ben que non llo comentase antes. Ana dille que non é para que se poña así.

7.20. ANEXO XX: Ficha N° 14. O conflito



1. Cal é o conflito nesta situación?
2. Por que credes que xurdiu este conflito?
3. Como actúa cada unhas persoas implicadas ante o conflito?
4. Estades de acordo coa forma de actuar de cada unha das persoas?
5. Como pensades que se sinte ela? E el?
6. En que credes que derivará o conflito?
7. Como credes que deberían resolver o conflito?
8. Cal credes que han de ser as claves principais para a resolución de calquera conflito?

7.21. ANEXO XXI: Ficha Nº 15. Mitos



1. “Un home non maltrata porque si; ela tamén faría algo para provocalo”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
2. “A violencia doméstica é unha perda momentánea do control”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
3. “É difícil ver violencia de xénero nunha parella nova”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
4. “Os homes que agriden á súa parella son violentos por natureza”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
5. “Os homes que maltratan, fano porque teñen problemas co alcohol ou outras drogas”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
6. “A violencia doméstica só ocorre en familias sen educación ou que teñen poucos recursos económicos”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
7. “Unha muller que se queda na relación é porque lle gusta”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
8. “Os homes que maltratan de adultos fano porque sufriron malos tratos na súa infancia”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
9. “A violencia doméstica non é para tanto. Son casos moi illados. O que pasa é que saen na prensa e iso fai que pareza moito”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA
10. “O que ocorre dentro dunha parella é un asunto privado; ninguén ten dereito a meterse”.		
VERDADEIRO	FALSO	XUSTIFICACIÓN DA RESPOSTA

7.22. ANEXO XXII: Ficha N° 16. Emoticonas





BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA E DE ESTUDO



- Acosta Mesas, A., e López Megías, J. (s/d). Cuaderno de habilidades alternativas a la agresión. Programa de educación para la convivencia. Departamento de Psicología Experimental y Fisiología del Comportamiento de la Universidad de Granada.
- Aitziber Aierdi Gabiria, A., Lopetegui Auzmendi, B., e Goikoetxea Ezeiza, K. (2008). Inteligencia Emocional. Educación Secundaria Obligatoria 2º ciclo. Diputación Foral de Gipuzkoa.
- Aguilar Carrasco, P. (s/d). ¿Somos las mujeres de cine? Prácticas de análisis fílmico. Materiales didácticos para la coeducación. Construyendo contigo la igualdad. Consejería de la Presidencia. Instituto Asturiano de la Mujer.
- Alonso Hernández, C., Cacho Sáez, R., González Ramos, I., Herrera Álvarez, E., e Ramírez García, J. (2016). Guía de buen trato y prevención de la violencia de género. Protocolo de actuación en el ámbito educativo. Junta de Andalucía. Consejería de educación. Dirección General de Participación y Equidad.
- Altable Vicario, C. (2010). Los senderos de Ariadna: transformar las relaciones mediante la coeducación emocional. Octaedro. Barcelona.
- Alzate, R. (1998). Análisis y resolución de conflictos. Una perspectiva psicológica. Bilbao: UPV.
- Amezúa, E. y Foucart, N. (2005). El libro de los sexos V: Educación sexual. Guía para el profesorado. Primera y segunda parte: Bases teóricas y esquemas generales. Revista Española de Sexología.
- Área de Educación Juventud e Igualdad del Cabildo de Tenerife (2010) ¿Te enredas bien con tu pareja? Campaña: En tus amistades, en tu pareja: Enrédate sin Machismo".
- Aroca Montoliu, I., e Garrido, V. (2009). Guía pedagógica para realizar un taller de prevención de la violencia de género basada en las obras "El infierno de Marta" y "La máscara del amor". Editorial Algar.
- Binaburo Iturbide, J. A., e Muñoz Maya, B. (2007). Educar desde el conflicto, Guía para la mediación Escolar. Edit. CEAC.
- Arribas de la Fuente, A., Piedelobo Gómez, J. M^a, Del Caso, J., e Arroyo Nogal, R. (2011). El cortometraje en las tutorías de 4º de la ESO. Guía didáctica. Colección tutorías para crecer. Proyecto hablando se entiende la gente. Ministerio de Educación. Secretaría de Estado de Educación y Formación Profesional.
- Bascón, M., Saavedra, J., Arias, S. (2013). Conflictos y violencia de género en la adolescencia. Análisis de estrategias discursivas y recursos para la coeducación. Revista de currículum y formación del profesorado VOL. 17, núm. 1.
- Bernstein, B. (1985). Clase social, lenguaje y socialización. Revista Colombiana de Educación, 15, 17-34.
- Blanco, M. (2014). El amor 2.0 y las desigualdades de género entre adolescentes. Aula de Secundaria núm. 8. Universidad Rey Juan Carlos. Madrid.
- Bertomeu, G. (2011). Nativos digitales: una nueva generación que persiste en los sesgos de género. En Revista de Estudios de Juventud 92, Adolescentes Digitales.
- Bidart, M^a L., Bruño, D., Demonte, F., Radulich, G., Rosciano, M., Tufró, L. (s/d). Con otros ojos. Mirarnos en clave de géneros. Buenos Aires. Ministerio de Desarrollo Social. Trama – Lazos para el Desarrollo.
- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E., Francisco, M., García Navarro, E., López-Cassá, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., e Planells, O. (2011). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat. Barcelona. Hospital Sant Joan de Déu.
- Bonino, L. (2004). Los micromachismos. Revista La Cibeles núm. 2.
- Boulding, E. (1982). Education for Peace. Bulletin of the Atomic Scientists, 38 (6), 59-62.
- Bosch, E. y Ferrer, V.A. (2012). Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. Psicothema, 24.
- Blaco Guiral, J. L., Bueno Ripoll, V., Navarro Domenichelli, R., e Torregrosa Sahuquillo, D. (2002). Educación Emocional. Propuestas para la tutoría. Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura i Educació.
- Blake, R., & Mouton, S. (1973). Estrategias de interrelación humana para el desarrollo de las organizaciones. México: Fondo Educativo Interamericano.
- Calvo González, S. (2014). Identidades digitales. Unidad didáctica de apoyo al programa de educación afectivo-sexual en la ESO Ni ogros ni princesas. Materiales para la coeducación. Construyendo contigo la igualdad. Consejería de Presidencia. Instituto Asturiano de la Mujer y Políticas de Juventud.
- Caro Blanco, C. (2008). Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas. INJUVE. Revista de Estudios de Juventud.
- Caruana Vañó, A. (Coord.) (2005). Programa de educación emocional para la prevención de la violencia. 2º Ciclo de ESO. Grupo Aprendizaje emocional. Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura, Educació i Esport.
- Caruana Vañó, A. (Coord.) (2007). Programa de Educación Emocional y Prevención de la Violencia 1er ciclo de ESO. Grupo Aprendizaje Emocional. Generalitat valenciana. Conselleria d'Educació.
- Cascón Soriano, F. (2006). Apuntes sobre educar en y para el conflicto y la convivencia. Seminario de Educación para la Paz (APDH). Revista Andalucía Educativa en Febrero de 2006
- Cascón Soriano, P. (s/d). Educar en y para el conflicto. Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos. Facultad de Ciencias de la Educación. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Castro Torres, R. (2015). Desmontando la violencia de género. <http://conigualdad.org>
- Castro Torres, R. (2016). Guía "Enróllate con igualdad". <http://conigualdad.org>
- Coser, L. (1956). The functions of social conflict. New York: The free press.
- De Beauvoir, S. (1999). El segundo sexo. Madrid: Cátedra (3ª ed.).
- De la Peña Palacios, E. M^a e De la Peña Palacios, F. (2014). Ligando de buen rollo. Propuesta didáctica. Delegación Igualdad de Oportunidades y Juventud. Diputación Provincial de Granada.
- De la Peña Palacios, E. M^a (2014). Guía detecta amor. Manual de uso. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.
- Deutsch, M. (1973). The resolution of conflict: constructive and destructive processes. New Haven: Yale University Press.
- Díaz-Aguado, M. J., Martínez Arias, R. (2001). La construcción de la igualdad y la prevención de la violencia contra la mujer desde la educación secundaria. Instituto de la Mujer. Serie Estudios, núm. 73.
- Donoso, T., Luna González, E., e Velasco Martínez, A. (2012). Violencia:

- Tolerancia cero. Guía de Evaluación para las intervenciones en violencia de género. Obra Social la Caixa.
- Duque Sánchez, E. (Coord.) (2015). *Idealove&nam. Socialización preventiva de la violencia de género*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades. Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa. Secretaría General Técnica.
- Equipo Agora (s/d). Unidad didáctica el amor no es la ostia, por unas relaciones con buen trato. Dirección General de Igualdad de Oportunidades
- Estébanez Castaño, I. (2010). Te quiero... (sólo para mí). Relaciones adolescentes de control. Revista Pedagógica Tabanque núm. 23, Prevenir la violencia de género desde las aulas. Universidad de Valladolid.
- Estébanez, I. e Vázquez, N. (2013). La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales. Una aproximación cualitativa al uso que hacen de las redes sociales las y los jóvenes de la CAPV. Gobierno Vasco.
- Esteban, M. L. (2011). Crítica del pensamientos amoroso. Barcelona, Bellaterra.
- Falcón Díaz-Aguado, L. (2009). ¿Cómo tengo que ser para que me quieras? La construcción del enamoramiento en los relatos cinematográficos: propuesta de un modelo de alfabetización audiovisual para la prevención de la violencia de género. INJUVE. Revista de Estudios de Juventud.
- Fernández – Peña, L. e Sampetro, P. (2009). Educación afectivo-sexual. Adolescencia y violencia de género. Consejería de la Presidencia, Instituto Asturiano de la Mujer, Oviedo.
- Ferraz, M. (2008b). Unidad didáctica 5: Estrategias de prevención desde los contextos educativos y comunitarios. Curso Avanzado en Prevención de las Violencias de Género. Santa Cruz de Tenerife: Asociación Contramarea.
- Fundación Mujeres; UNED (2004). Proyecto Detecta: Estudio de investigación sobre el sexismo interiorizado presente en el sistema de creencias de la juventud y adolescencia de ambos sexos y su implicación en la prevención de la violencia de género en el contexto de pareja.
- Fundación Mujeres (2010). Guía didáctica para el uso educativo de cortometrajes. Cine para ser la voz de quienes callan. Ministerio de Igualdad – Delegación del Gobierno para la Violencia de Género.
- Fundación Mujeres (2011). Coeducación y mitos del amor romántico. Boletín Fundación Mujeres, monográfico núm. 93.
- Flores Fernández, J. (2008). Sexting: adolescentes, sexo y teléfonos móviles. PantallasAmigas. Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación.
- Gállego Estévez, F. (2009). SOS: mi chico me pega pero yo le quiero: cómo ayudar a una chica que sufre los malos tratos en su pareja. Editorial Pirámide.
- García Torralba, J. (s/d). Guía de los buenos amores. Para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes. Consejo de la Juventud de Navarra.
- Gobierno de Canarias (2008). Jóvenes por la igualdad. Igualdad de Oportunidades y Prevención de la Violencia de Género. Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda del Gobierno de Canarias.
- González Sánchez, S. e García García, A. (2015). EnREDate sin machismo. Guía didáctica dirigida a Bachillerato. Cabildo de Tenerife. Planeta JEI. Juventud, Educación e Igualdad.
- Hego Haizea, S. (2016). ¿Consumimos violencia? Guía para la reflexión para un consumo libre de violencias machistas. Edita Vitoria-Gasteiz.
- Herranz Bellido, J. (2014). Violencia de género en población adolescente. Guía para profesionales de la educación. Excm. Diputación de Alicante. Unidad de Igualdad.
- Infante, E. (1998). Sobre la definición del conflicto interpersonal: aplicación del cluster analysis al estudio semántico. Revista Psicología Social, 13, 3, 495-493.
- Instituto Foral de la Juventud (2014). El género en el tiempo libre. Guía práctica para el monitorado. Prevención de la violencia sexista en las actividades de tiempo libre. Diputación Foral de Álava.
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO), (2013). Guía de actuación contra el ciberacoso. Padres y educadores. Ministerio de Industria, Energía y Turismo.
- Jefatura del Estado (2004). Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Jerez Domínguez, Mª R. (2013). Taller de habilidades sociales y relaciones igualitarias. Guía para docentes. Ayuntamiento de Málaga. Área de Educación.
- Kreidler, W. J. (s/d). Resolución creativa de conflictos. Manual de actividades. Material de apoyo para el programa: "Estrategias para la prevención temprana de la violencia en los niños". Centro persona y Familia –Fundación para el Bienestar Humano – SURGIR.
- Lena Ordóñez, A. (2007). Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Instituto Asturiano de la Mujer.
- Lienas, G. (2010). El diario violeta de Carlota. El Aleph.
- Lillo Simón, J. (2014). Laboratorio. Prevención de la violencia de género en la adolescencia. Preguntas, juegos y actividades. Instituto Navarro para la Familia e Igualdad.
- López Blanco, F. (Coord.) (2016). Programa Educativo Foro Nativos Digitales. Junta de Extremadura. Consejería de Educación y Empleo.
- López Valero, A. (2002). Competencia comunicativa, identidad de género y formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Martínez Ten, L., e Escapa, R. (2009). Cómo compartir la vida en igualdad. Guía práctica para chicas y chicos. Consejo de las Mujeres del Municipio de Madrid. Ayuntamiento de Madrid. Área de Familia y Servicios Sociales.
- Mateos Inchaurredo, A. (2014). Violencia: tolerancia cero. Guía práctica para la prevención de la violencia en secundaria. Obra Social La Caixa.
- Menéndez Menéndez, Mª I. e Fernández Morales, M. (2009). Miradas en resistencia. Guía didáctica para el análisis feminista del cine contemporáneo. Oviedo, Coleutivu Milenta Muyeres.
- Mindell, A. (2014). La democracia profunda de los foros abiertos. Pasos prácticos para la prevención y resolución de conflictos familiares, laborales y mundiales. Ed. Deep Democracy Exchange.
- Morales Figueroa, N. e De Paz, A. (s/d). Traducción de: "Las doce destrezas de resolución de conflictos y El Juego de Resolución de Conflictos: Una Alternativa al Debate Tradicional". Tomado de www.crnhq.org.
- Obach, A., Sadler, M. e Aguayo, F. (2011). Previendo la violencia con jóvenes: talleres con enfoque de género y masculinidades. Manual para facilitadores y facilitadoras. Gobierno de Chile.
- ONG acciónred (2005). ¿Activas el "antivirus buenos tratos"? Instituto Andaluz de la Juventud.

- ONG acciónred (2005). Programa por los buenos tratos. Propuestas didácticas para intervenir con grupos de 3º y 4º de la ESO y 1º de Bachillerato.
- ONG acciónred (2008). Prevención de violencia interpersonal, en la pareja y...mucho más. Material didáctico para el cortometraje HECHOS SON AMORES. Ediciones Talasa.
- Pantoja Vallejo, A. (2005). La gestión de conflictos en el aula. Factores determinantes y propuestas de intervención. Editorial del volumen La orientación Escolar en Centros Educativos. Ministerio de Educación y ciencia. Secretaría General de Educación.
- Paz Rodríguez, J. I. (2010). Relaciones y parejas saludables: cómo disfrutar del sexo y del amor. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- Paz Rodríguez, J.I. (2016). En el laberinto...manual de uso de la campaña. #no te pierdas sin libertad no hay amor. Junta de Andalucía. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Políticas Sociales.
- Pérez San-José, P., Flores Fernández, J., De la Fuente Rodríguez, S., Álvarez Alonso, E., García Pérez, L. e Gutiérrez Borge, C. (2011). Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. Observatorio de la Seguridad de la Información de INTECO. PantallasAmigas.
- Pradas, E. e Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. Quaderns de Psicologia, 14, 1, 45-60.
- Pruitt, D., Rubin, J. Z. & Hee kim, S. (1994). Social conflict: escalation, stalemate and settlement. New York: McGraw Hill.
- Putnam, L. L., & Poole, M. S. (1987). Conflict and negotiation. En F. M. Jablin, Handbook of organizational communication (págs. 549-599). Newbury Park: Sage.
- Rahim, M. A. (2001). Managing conflict in organizations. London: Quorum Books (3ª ed.).
- Rebolledo Deschamps, M. (2009). Vamos a querernos bien. Ágora. Ed. Ayuntamiento de Córdoba. Delegación de Igualdad.
- Roca, G. (Coord.) (2015) Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. Plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.
- Rodríguez Fernández, Mª C. (Coord.) (2006). Con ojos de mujer. Arquetipos de género clásicos y su evolución. Guía didáctica. Gobierno del Principado de Asturias. Instituto Asturiano de la Mujer.
- Ruiz Lázaro, P.J. (2004). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes" proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Ministerio de Sanidad y Consumo. Centro de publicaciones.
- Ruiz Repullo, C. (2009). Abre los ojos, el amor no es ciego. Junta de Andalucía. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.
- Ruiz Repullo, C. (2014). La construcción de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia: graduando violencias cotidianas. Diputación de Jaén.
- Ruiz Repullo, C. (2015). Guía para la prevención de la violencia sexual en jóvenes y adolescentes. Ayuntamiento de Granada. Concejalía de Igualdad de Oportunidades.
- Sanz Jiménez, N. (Coord) (2013). Gritando al mundo. Proyecto de intervención con adolescentes y jóvenes en riesgo de exclusión social para el fomento de la igualdad de género. Junta de Castilla y León. Fundación Juan Soñador. Editorial CCS.
- Sanz Rodríguez, M., García Esteban, J. e Benito Amador, Mª T. (2005). Materiales para prevenir la violencia contra las mujeres desde el marco educativo. Unidad didáctica para Educación Secundaria. Centro de Profesores y Recursos. Molina de Segura.
- Samaniago, E. e Freixas, A. (2010). Estudio sobre la identificación y vivencia de violencia en parejas adolescentes. Apuntes de Psicología, 28, 349-366.
- Sastre, G. e Moreno, M. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género. Barcelona. Gedisa.
- Sastre, G. e Moreno, M. (2004). Una perspectiva de género sobre conflictos y violencia. Psicología y Género, Pearson Prentice Hall.
- Segura Morales, M. (2002). Ser persona y relacionarse. Habilidades cognitivas y sociales y crecimiento personal. Secundaria: segundo ciclo. Editorial Narcea.
- Serrato Azat, G. I. (2013). Cartas de amor: 15 artistas contra a violencia de xénero. Unidade Didáctica para a Educación Secundaria. El Patito Editorial. Secretaría Xeral da Igualdade. Vicepresidencia. Xunta de Galicia. Xunta de Galicia.
- Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), (2015). Guía clínica sobre el ciberacoso para profesionales de la salud. Hospital Universitario La Paz de Madrid, Ministerio de Industria, Energía y Turismo.
- Taboada, J., e Herrero, L. (s/d). Non Celos. Prevención de la violencia machista en parejas adolescentes. Guía Didáctica Educación Secundaria. Consejería de Familia y Asuntos Sociales. Dirección General de la Mujer. Concejalía de Servicios Sociales, Igualdad, Inmigración e Infancia de Mejorada del Campo.
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). Thomas-Kilmann conflict mode instrument. New York: Sycom.
- Tufró, L., Ruíz, L. e Huberman, H. (2012) Modelo para armar. Nuevos desafíos de las masculinidades juveniles. Buenos Aires: Trama. Lazos para el Desarrollo.
- Ugarte Iturrizaga, A. (Coord.) (2006). Manual de Formación de Mediadores sociales. Instituto de Adicciones de Madrid Salud y Servicios Profesionales S.A.
- Unidad contra la violencia de género (s/d). Educar en igualdad. Cuadernillo de Prevención de la Violencia de Género en el Alumnado. Cuadernillo para el profesorado. Ayuntamiento de Sevilla.
- Verdejo Espinosa, Mª A. (2015). Ciberacoso y violencia de género en redes sociales. Análisis y herramientas de prevención (2015). Universidad Internacional de Andalucía.
- Xunta de Galicia (2007). Ley 11/2007, de 27 de julio, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género.
- Xunta de Galicia (2016). LEY 12/2016, de 22 de julio, por la que se modifica la Ley 11/2007, de 27 de julio, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género.
- Zaitegi, N. (dir.) (2013). Revista digital de la Asociación CONVIVES Madrid, Convives núm. 5.

RECURSOS WEB

Carei (s/d). Centro Aragonés de Recursos para la Educación Inclusiva. Gobierno de Aragón. <http://carei.es/recursos-sobre-resolucion-de-conflictos/>

Educarueca (2006). Actividades para mejorar la convivencia y los conflictos interpersonales. Educar para la Regulación de Conflictos. <http://www.educarueca.org/>

Fundación Mujeres (2010). Educar en igualdad. Recursos educativos para la igualdad y la prevención de la violencia de género. <http://www.educarenigualdad.org/>

José Antonio Burriel (s/d). Asociación NO Más Violencia de Género. Adolescentes sin violencia de género. <http://adolescentessinviolenciadegenero.com/tus-relaciones/>

Centre Dolors Piera d'Igualtat d'Oportunitats i Promoció de les Dones (s/d). Talleres por la igualdad. Universidad de Lleida. <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/relacions-afectives-i-violencia-2/desmontamos-las-creencias-sobre-el-amor-romantico>

