

GUÍA DIDÁCTICA

# NOS RELACIONAMOS CUIDÁNDONOS



Castilla-La Mancha



Mujeres Opañel



# INOS RELACIONAMOS CUIDÁNDONOS

**GUÍA DIDÁCTICA.** Dinámicas y actividades para el fomento de las relaciones sanas e igualitarias en adolescencia y juventud

© Asociación Mujeres Opañel - 1 Edición 2023

**Edita:** Asociación Mujeres Opañel

**Sede Social:** Plaza de Cantoria, 2 bajo – 28019 Madrid

**Tel.** 91 472 9540 / 8378

[amo@amo.org.es](mailto:amo@amo.org.es)

[www.amo.org.es](http://www.amo.org.es)

**Diseño y maquetación:** DIWAP

**Subvencionado** por la Consejería de Bienestar Social con cargo a la asignación tributaria del impuesto sobre la renta de las personas físicas (IRPF) en el ámbito de Castilla-La Mancha.

# INTRODUCCIÓN

Aprender a gestionar de forma positiva las relaciones afectivo-sexuales genera en las y los menores y adolescentes un mayor bienestar psicosocial. Construir relaciones desde el cuidado, el respeto mutuo y el buen trato promueve un buen desarrollo de la personalidad y supone, además, un beneficio para la sociedad, ya que se previenen futuras conductas de riesgo y experiencias adversas relacionadas con la sexualidad, que reducirán las problemáticas asociadas a las mismas, tales como los embarazos no deseados, las enfermedades de transmisión sexual, las violencias, etc.

Debemos entender la educación afectivo-sexual no solo desde el plano de la prevención, sino también como un aprendizaje para que la población adolescente pueda establecer relaciones igualitarias, libres de prejuicios y violencia. Además, trabajar con perspectiva de género posibilita la formación de una mirada crítica acerca de la masculinidad y la feminidad hegemónicas, sobre las cuales construyen su identidad. Todo ello les facilita poder reflexionar sobre sus relaciones afectivo-sexuales y reproductivas y realizar una aproximación a la realidad, pudiendo contar con mecanismos para transformarla y ajustarla a sus necesidades, ya que se plantean alternativas y nuevos modelos masculinos y femeninos positivos que les beneficien en el pleno desarrollo emocional, social y psicológico.

Al ser un tema que despierta en la población destinataria un gran interés por coincidir con el establecimiento de sus primeras relaciones afectivas y sexuales, es un momento idóneo para proporcionarles herramientas que puedan poner en práctica. Poder expresar, identificar, y compartir emociones y experiencias genera en las y los menores, adolescentes y jóvenes, una actitud positiva y responsable, también en el ámbito afectivo. Este trabajo debe ir de la mano de un cambio en las creencias que sostienen en su imaginario colectivo con respecto a los mandatos de género o cuestiones como los mitos del amor romántico. Por ello, es importante que, a través de las herramientas que aporta el trabajo sobre educación afectivo-sexual, las/os menores y adolescentes sean capaces de desarrollar habilidades sociales, de resolución de conflictos y de expresión y gestión emocional; así como para la detección de situaciones de desigualdad.

Partiendo de la experiencia desarrollando el proyecto “Nos Relacionamos Cuidándonos” en años anteriores, proponemos facilitar a agentes del ámbito educativo que trabajan con adolescentes y jóvenes en Castilla-La Mancha, una herramienta innovadora, con el fin de dar respuesta a la necesidad detectada y manifestada por los y las profesionales que han formado parte del proyecto a lo largo de los años de su ejecución. Esta hace referencia a la adquisición de materiales para profundizar en la temática abordada y, de este modo, participar como agentes activos también en la educación afectivo-sexual de los y las más jóvenes, y dar continuidad a la prevención de las violencias machistas y relaciones basadas en la desigualdad. Es por ello que esperamos que la guía que presentamos suponga una herramienta de utilidad para que diferentes profesionales combatan la desigualdad y la violencia en las relaciones afectivo-sexuales y promuevan relaciones más igualitarias y saludables.

## OBJETIVOS

- 1 Fomentar la construcción de relaciones afectivas sanas e igualitarias que permitan prevenir situaciones de control, acoso, abuso y otras violencias del plano afectivo-sexual.
- 2 Identificar desigualdades y situaciones de control, acoso, abuso u otras violencias basadas en el género.
- 3 Promover la adquisición de habilidades sociales y de gestión emocional que faciliten el afrontamiento de relaciones afectivo-sexuales basadas en el buen trato.

## METODOLOGÍA

La metodología propuesta implica una revisión de la autopercepción personal, de las expectativas individuales, relacionales y sociales. Supone un cuestionamiento de creencias sexistas, muchas veces consolidadas en el imaginario del alumnado.

Por ello, desde Mujeres Opañel partimos de una metodología activa y participativa, fomentando el trabajo en equipo y convirtiendo a los y las jóvenes en protagonistas y agentes de su propio cambio.

El objetivo es que el alumnado parta de sus propias experiencias, intereses e inquietudes, y pueda con ello relacionar de una forma más vivencial los contenidos trabajados en las sesiones con sus propias relaciones afectivo-sexuales u otras relaciones sociales que pueda establecer.

El personal educativo tiene un rol acompañante, conduciendo el diálogo con y entre el grupo, hacia una reflexión en torno a los conceptos necesarios, tomando conciencia de las características de las relaciones afectivo-sexuales imperantes en nuestra sociedad, e interiorizado las consecuencias -sutiles y explícitas- que ello tiene para su propio desarrollo y el del resto de personas.

Aprender a cuestionar lo concebido como “normal” y mejorar su capacidad de análisis crítico constituye un objetivo metodológico esencial. El planteamiento global pasa por ayudar al alumnado a que se sientan capaces de mejorar sus relaciones y a formular ideas propositivas para el bienestar común.

# ACTIVIDADES

## DECÁLOGO PARA RELACIONES SANAS E IGUALITARIAS

A menudo, cuando deseamos abordar la prevención de las diferentes formas de violencia en las relaciones sexo-afectivas con adolescentes y jóvenes, los y las profesionales centramos la labor educativa en la identificación, detección y reflexión sobre estas formas de violencia y los factores asociados a las mismas, como pueden ser los mitos del amor romántico. Si bien es cierto que, en la prevención de las conductas de riesgo es importante reducir la probabilidad de que se produzcan trabajando sobre ellas de forma directa; también es necesario ofrecer una alternativa saludable de conducta que puedan incorporar en sus vidas cotidianas.

De esta forma, en este caso nuestro objetivo no es únicamente darles los conocimientos y herramientas para detectar y analizar críticamente las violencias sexuales y de género que se dan en el marco de las relaciones sexo-afectivas, sino ofrecer habilidades sociales y estrategias de gestión emocional que permita a los y las más jóvenes establecer estas relaciones desde el respeto, la igualdad y la promoción de la salud.

En este sentido, desde el proyecto 'Nos Relacionamos Cuidándonos' editamos y publicamos este 2023 el 'Decálogo para relaciones igualitarias' que podrás encontrar en la sección de Anexos de esta guía. Las recomendaciones que conforman el Decálogo, vertebran las 10 actividades que proponemos a continuación para el trabajo en aula, cerrada o abierta, en materia de educación afectivo-sexual con población adolescente y joven.



## ¿TE ATREVES A CUESTIONARTE LOS ESTEREOTIPOS DE RELACIONES QUE TIENES ACEPTADOS?

### 1. CUIDADOS. UNA RELACIÓN REQUIERE QUE AMBAS PERSONAS CUIDEN EL BIENESTAR PROPIO Y DE LA OTRA PERSONA.



**SPOILER** Nadie sabe cuidar a otra persona si no ha aprendido a cuidarse a sí misma/o.



**El primer paso** para una relación sana e igualitaria es conocerse, aceptarse y mimarse.



**DANGER** ¿Cuántas veces se 'aguanta' en relaciones vacías y dañinas por el miedo a la soledad?

### DINÁMICA “LISTA DE DESEOS”

#### OBJETIVOS:

- ▶ Reconocer cuáles son los cuidados en positivo propios de las personas de referencia.
- ▶ Identificar las reacciones que provocan los cuidados en las personas.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 12 años.

**DESARROLLO:** De forma individual, se propone al alumnado que haga dos listas. Por un lado una lista de deseos sobre cuáles serían los cuidados que espera de personas queridas (familiares, amistades, pareja...). Por otro, una lista con las emociones que le evocan el hecho de ser cuidadas y cuidados por su entorno.

Cada participante podrá echar en una cajita dichas listas, para que así, en el siguiente paso y de forma anónima, se realice una puesta en común del trabajo elaborado, para llegar a una conclusión **“Los cuidados implican tratar a nuestras personas queridas como quisiéramos que nos cuidaran a nosotras y nosotros”**.

**IMPORTANTE:** Como apoyo a la actividad y para favorecer la identificación de las diferentes emociones por parte del alumnado, se repartirá el emocionario al inicio de la sesión, adjunto en el Anexo 2. En caso de ser necesario, podrá analizarse el mismo de forma conjunta, explicando aquellas emociones que no conozcan o no entiendan, previamente a la realización de la dinámica planteada.

**POSIBLE VARIACIÓN DE LA DINÁMICA:** Si el grupo está preparado como tal, la lista de deseos y emociones puede ser leída de forma individual y trabajada en grupo, haciendo hincapié en la expresión de emociones.

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia.
- ▶ Grupo mínimo de 4 personas.
- ▶ Copias del emocionario (Anexo 2) para repartir entre los y las participantes.
- ▶ Papeles y bolígrafos para la elaboración de las listas.
- ▶ Caja para la recogida anónima de las listas.

**RECOMENDACIÓN:** como propuesta de ampliación de la dinámica, en pequeños grupos, se puede elaborar otra lista sobre las causas que nos llevan a no realizar estos cuidados, aun sabiendo que las consecuencias serán negativas para las personas que queremos, identificando nuevamente las emociones asociadas (con apoyo del Anexo 2) y formas de atajarlas.

## 2. COMUNICACIÓN.

SE DEBEN PODER COMUNICAR PREOCUPACIONES Y DESACUERDOS SIN MIEDO, Y ACEPTAR QUE NO SIEMPRE SE VA A PENSAR IGUAL EN TODO.



**LA COMUNICACIÓN DEBE SER BIDIRECCIONAL** y sin percibir que se vaya a ser juzgado o juzgada por expresar emociones y sentimientos.



**DANGER** Cuestionar estas opiniones con terceras personas obviando la sinceridad, crea imaginarios erróneos y dañinos, no solo en las relaciones de pareja, sino también en las familiares y círculos de amistad.

### DINÁMICA DE LA NARANJA

#### OBJETIVOS:

- ▶ Fomentar el diálogo como principal herramienta de resolución de conflictos.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 12 años.

**DESARROLLO:** Se pide a dos personas voluntarias para el desarrollo de la actividad. En primer lugar, quien esté guiando la actividad saldrá del aula con una de las dos personas, y le dará el texto que se encuentra en el Anexo 3. Después, se repite el mismo proceso con la segunda persona participante. Recibirán un texto con una parte común donde se explica que solo hay una naranja en el mundo y que el objetivo es conseguirla, y una parte diferente, donde se especifica qué parte de la naranja necesita y porqué.

Ambas personas deben sentarse una en frente de la otra, situando la naranja en medio, a la misma distancia. Cuando el educador o educadora que esté guiando el grupo indique, deben intentar coger la naranja. A partir de ahí, deberán intentar convencer al otro u otra de que le dé la naranja.

Si el diálogo transcurre de forma abierta y adecuada, llegarán a descubrir que sus objetivos son compatibles ya que en un caso se necesita la piel de la naranja, y en el otro caso los gajos. No obstante, en la mayoría de casos esto no sucede y es la persona encargada de dirigir la dinámica quien ofrece la solución una vez el diálogo está llegando a su fin.

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia
- ▶ Una naranja (u otra fruta)
- ▶ Anexo 3 impreso.

**RECOMENDACIONES:** Se puede realizar la misma actividad en varias parejas, y así comparar las diferentes formas en que han abordado un mismo conflicto. En este caso, será necesario no desvelar la solución hasta el final.

Además, es recomendable poder dar un espacio a las personas que hayan participado directamente para poder expresar cómo se han sentido durante el diálogo. Se puede recurrir al emocionario como material de apoyo para que expresen cómo se sentían durante la actividad.

Finalmente, recomendamos pautar unas normas básicas de respeto y escucha del turno de palabra con las que prevenir que la actividad pueda derivar en un conflicto personal entre participantes.

### 3. ESPACIO PERSONAL.

APROVECHA MOMENTOS PARA TENER TU ESPACIO PROPIO, A SOLAS Y CON TUS AMISTADES Y FAMILIA.



¿Crees que es lo mismo 'espacio personal' y 'espacio individual'?

#### DINÁMICA 'TÚ Y TU ESPACIO'

##### OBJETIVOS:

- ▶ Conocer la importancia del espacio personal en los diferentes ámbitos de su vida.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 12 años.

**DESARROLLO:** En primer lugar, la persona facilitadora, invita a que cada integrante del grupo piense e identifique objetos, espacios y momentos personales a los que recurre en un día de su vida diaria para sentirte dentro de su espacio personal, a salvo, consigo mismo o misma, y con nadie más, y los anote en una lista. Puede proponer que, con los ojos cerrados, recorran las diferentes estancias de su hogar y visualicen objetos propios, personas con las que se relacionan.... Seguidamente, se les solicita que redacten los objetos, espacios y momentos en una lista, añadiendo en un lateral las emociones que les suscitan, qué hacen para cuidarlos, los motivos por los que son importantes y que les aportan a su bienestar.

Una vez realizada esta primera parte, la persona facilitadora anima a reflexionar de forma conjunta sobre la importancia del "espacio personal individual", como parte de un todo de cada persona, la necesidad de cuidarlo y mantenerlo para favorecer el equilibrio emocional y la comparativa de que, no para todas las personas es el mismo momento, ni espacio, ni objeto, haciendo diferenciación entre lo personal y lo individual. Se ha podido comprobar que la gestión del espacio personal está diferenciada entre hombres y mujeres. Habitualmente las mujeres, y sobre todo las madres, sacrifican su espacio personal para dedicárselo a los hijos e hijas, pareja, etc. Sus pertenencias son utilizadas por todas las personas de la casa, a menudo sin cuidado. Y, además, la sociedad promueve creencias que se basan en el sacrificio, la abnegación y la generosidad mal entendida. ¿Estás de acuerdo con ello? ¿Reconoces esto en el hogar o en tus círculos más cercanos?

##### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia.
- ▶ Papel y bolígrafos.
- ▶ Fichas del Anexo 2 'Emocionario'.

**RECOMENDACIÓN:** Es recomendable, previamente a la actividad, trabajar la identificación de emociones con el alumnado o grupo al que va dirigido, para ello, se puede hacer entrega de una copia del Anexo 2.



## 4. RESPETO.

ES IMPORTANTE RESPETAR LAS DECISIONES Y OPINIONES DE LA OTRA PERSONA, ASÍ COMO EVITAR FALTAS DE RESPETO EN MOMENTOS DE DESACUERDO.



“Detesto lo que piensas, pero defenderé hasta la muerte tu derecho a decirlo” *Evelyn Beatrice Hall.*

### DINÁMICA ‘LA IMPORTANCIA DEL RESPETO’

#### OBJETIVOS:

- ▶ Visualizar la importancia del respeto hacia las personas que nos rodean y cómo afecta a sus emociones.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 6 años.

**DESARROLLO:** En primer lugar, se dividirá al grupo por parejas (el mínimo para llevar la actividad a cabo es 2 personas). Se explica que una de las personas que conforman la pareja tomará un folio con sus dos manos, representando estas sus emociones. La pareja deberá hacer uso de calificativos negativos hacia esa persona (puntualizar que los mismos deberán ser vacíos de contenidos personales). Con cada calificativo negativo, la persona que sostiene el folio deberá ir arrugándolo, dependiendo del daño que considere que hace a su persona, hasta terminar hecho una bola de papel.

El segundo paso es deshacer la bola de papel. De igual forma que en el paso anterior, la persona que no sostiene el folio deberá revertir las malas calificaciones dirigidas a la otra persona con adjetivos en positivo y pidiendo disculpas. Con cada uno de estos calificativos, la persona que sostiene la bola, tendrá que ir deshaciéndose poco a poco, según lo sienta, hasta estar completamente estirado.

Para finalizar la dinámica, en grupo analizaremos el estado del folio:

#### Posibles preguntas a realizar:

- ▶ ¿Tiene el mismo aspecto el folio nuevo o el folio usado?
- ▶ ¿Qué relación puede tener esto con las emociones y la forma de relacionarse que cada persona tiene con el resto?
- ▶ ¿Influye el respeto de unas personas hacia otras en la formación de su personalidad?

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Un folio de papel por pareja.
- ▶ Una sala amplia.

**RECOMENDACIÓN:** Adaptar la explicación de la dinámica, así como su reflexión, a las características del grupo.

Finalmente, para evitar posibles conflictos personales, cesar el juego en el momento en el que se detecte alguno de ellos.

## 5. CONSENTIMIENTO DESEADO. TODAS LAS RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES DEBEN SER ACEPTADAS Y DESEADAS POR AMBAS PARTES. RESPETA EL “NO”.



**SPOILER** No es consentimiento si tú dices NO y la otra parte sigue preguntando hasta que te rindas y digas Sí.



“Es mejor pedir perdón que pedir permiso”



“Es mejor pedir consentimiento que agredir sexualmente”

### VIDEO FORUM: AQUELLA NOCHE

#### OBJETIVOS:

- ▶ Identificar límites emocionales y corporales.
- ▶ Favorecer la importancia de la comunicación y su pleno entendimiento.

**GRUPO DESTINATARIO:** Recomendado a partir de 12 años.

**DESARROLLO:** En primer lugar, se visualizará el cortometraje de forma conjunta en el aula. Posteriormente, se hará un pequeño debate y puesta en común de lo reflejado en el video. A continuación se añade una propuesta de cuestiones a lanzar en el grupo:

- ▶ ¿Existen fallos en la comunicación?
- ▶ ¿Quedan claros los límites corporales?
- ▶ ¿Se escuchan los deseos de ambas partes?
- ▶ ¿Se debe ceder aunque no se desee para complacer a otra persona?
- ▶ ¿Cómo podría modificarse la escena en positivo?

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia.
- ▶ Proyector y altavoces para la reproducción del vídeo
- ▶ Vídeo '[Lo de aquella noche](#)' descargado o conexión a Internet para poder visualizarlo.

**RECOMENDACIÓN:** Analizar y explicar los pasos para denunciar una agresión sexual.

#### Ficha técnica:

Dirección y guión: Inés Pintor Sierra, Pablo Santidrián.

Dirección de Fotografía: Alberto Pareja Arte de Álvaro Espinosa Montaje de Inés Pintor Sierra y Pablo Santidrián.

Sonido: Andrés Mesa y Víctor F. Santidrián Música de Víctor F. Santidrián y Trepàt Estilismo de Sandra Gimeno.

Maquillaje y Peluquería: Lucía Sánchez.

Producción: Carola Lago.

Traducción: Carmen Villar

[www.labrevehistoria.com](http://www.labrevehistoria.com)

## 6. RESPONSABILIDAD AFECTIVA.

SÉ SINCERO/A SOBRE TUS INTERESES, GUSTOS Y DISPOSICIÓN EN LA RELACIÓN. QUE ESTA SEA MÁS O MENOS SERIA ES UNA DECISIÓN CONSENSUADA.



**SPOILER** La excusa 'Yo digo las cosas de forma directa' para comunicarnos sin tener en cuenta las emociones de la otra persona NO es responsabilidad afectiva ni sinceridad.



Comunicar lo que pensamos, sentimos y queremos en una relación, cuidando no herir o confundir a la otra persona, SÍ es responsabilidad afectiva.



Aclarar las cosas para que la otra persona no sobrepiense también es responsabilidad afectiva.

### DINÁMICA 'MENSAJE INDIRECTO'

#### OBJETIVOS:

- ▶ Reconocer fallos en la comunicación cruzada.
- ▶ Atajar los conflictos personales provocados por una distorsión del mensaje.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 12 años.

**DESARROLLO:** La persona facilitadora elegirá 3 personas voluntarias que escenificarán la dinámica en cuestión.

Estas personas deberán abandonar la sala donde permanezca el resto del grupo para evitar que el mensaje sea escuchado.

La persona facilitadora asignará un papel a cada una de las personas voluntarias (adulta 1, adulta 2, adulta 3) e irá pidiendo su presencia por orden:

Adulta 1 a adulta 2: ***"Mamá, no vamos a ir este fin de semana. Necesitamos descansar porque ha sido una semana agotadora"***.

Adulta 2 a adulta 1: ***"Vale hija, descansa"***.

**(Adulta 1 sale de la sala y entra adulta 3)**

Adulta 2 a adulta 3: ***"Tu hermana no viene a verme este fin de semana. Nunca me trae a los niños. Menos mal que estás tú"***.

Adulta 3 a adulta 2: ***"Ya sabes como es mi hermana, mamá"***.

**REFLEXIÓN GRUPAL:** ¿Se identifican con alguna de estas personas adultas? ¿Cómo crees que afecta esta dinámica a cada una de las personas? ¿Por qué crees que esto sucede? ¿cómo lo harías en positivo?

Si se cuenta con tiempo suficiente, puede volver a representarse la escena con las correcciones aportadas por el grupo.

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia y aislada.

**RECOMENDACIÓN:** Se puede añadir un debate sobre ilustraciones de instagram -medio familiar para la adolescencia- relacionadas con responsabilidad afectiva. En el siguiente [enlace](#) se encuentra una carpeta con ilustraciones de la cuenta de instagram [@occimorons](#). Pueden visualizarse en clase, fomentando un debate sobre si están de acuerdo con la viñeta, si habían pensado en ello alguna vez, si creen que lo ponen en práctica en sus relaciones y porqué, etc.

## 7. CONFIANZA.

NO, LOS CELOS NO DEMUESTRAN AMOR, SOLO DESCONFIANZA E INSEGURIDAD. CONFÍA Y SI ALGO TE PREOCUPA, DÍSELO.



“Que ni yo soy tuyo, ni tú eres mía, solo siendo libres supimos hacernos compañía”  
Fragmento de “Un Bolero en Berlín” (Los Chikos del Maiz).

### DINÁMICA “COLLAGES PARA TRANSFORMAR”

#### OBJETIVOS:

- ▶ Generar un proceso de reflexión-creación que fomente actitudes y percepciones críticas frente a la idea del amor romántico y los celos.
- ▶ Introducir el arte en procesos de sensibilización como recurso potenciador de la expresión libre para trabajar la igualdad de trato.

**GRUPO DESTINATARIO:** A partir de 12 años.

**DESARROLLO:** En primer lugar, se debe realizar acopio de los materiales que vayamos a utilizar durante la actividad, posicionándolos en un lugar visible para poder facilitar la explicación de la dinámica. Es importante detallar en qué consiste la técnica del collage, mostrando varios ejemplos si es necesario.

“¿Qué quiero contar?” Cada grupo o persona piensa y decide qué realidad, situación o mensaje quiere plasmar en el collage sobre la confianza con parejas, grupo de iguales y demás relaciones personales.

Se hará especial hincapié en que describan gráficamente qué supone el control en las parejas y amistades, la confianza y los celos.

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Recursos visuales y narrativos: Revistas, periódicos, fotografías, fragmentos de textos y poemas, etc.
- ▶ Resto de materiales: tijeras, pegamento, folios, rotuladores, papeles de diferentes texturas y colores, cartulinas, etc.
- ▶ Otros materiales: etiquetadora DYMO, máquina de escribir, juego de sellos de letras, pegatinas, etc.
- ▶ Lugar amplio adaptado al grupo, con mobiliario móvil para elaboración de manualidades.

## 3. ACEPTACIÓN.

NO TIENES QUE CAMBIAR POR NADIE, TAMPOCO INTENTES CAMBIAR A LA OTRA PERSONA, O CREER QUE “CAMBIARÁ POR AMOR”.



**FYI:** Lo que conoces de ti y el valor que te das influye en la forma en la que te relacionas.



¿Crees que te conoces bien? ¿Crees que te valoras de forma positiva en la mayoría de aspectos?

### DINÁMICA ‘EL AUTOCONCEPTO’

#### OBJETIVOS:

- ▶ Fomentar habilidades para su autoconocimiento
- ▶ Potenciar una autovaloración positiva y respetuosa con uno o una misma.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 12 años.

**DESARROLLO:** En primer lugar, se definirá el autoconcepto, desarrollando cada uno de sus componentes: autoconocimiento, autoestima y autorrealización. Después, cada participante dibuja expresión a las caras de la ficha “El autoconcepto” (Anexo 4) y escribe al lado frases que describan cómo se ve a sí mismo/a en ese aspecto.

Por parejas o grupos pequeños, compartirán lo que han escrito en la ficha, mientras el resto de componentes del grupo intentará descubrir posibles pensamientos o valoraciones negativas, e intentarán reforzar sus cualidades positivas que se relacionen con ese ámbito.

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia y aislada.
- ▶ Fichas impresas del anexo 4 (una por participante del grupo).
- ▶ Bolígrafos.

**RECOMENDACIÓN:** Se puede dar un espacio al final de la actividad para que compartan cómo se han sentido durante el desarrollo de la actividad, si les ha costado hacer ese trabajo de introspección, qué han sentido al compartir sus valoraciones personales. No obstante, recomendamos no compartir las fichas con todo el grupo para evitar que haya alumnos o alumnas que puedan sentir mucha exposición al realizarlo. Igualmente, se recomendará hacer la actividad pero no se obligará a nadie a compartir sus apreciaciones personales con nadie que no desee.



Quedan atrás los falsos mitos de “el amor todo lo puede”, no hay príncipes ni princesas, ni castillos en el aire. El amor real se toca, se conserva, se construye, se comparte y te hace la vida más fácil. Toda relación igualitaria se mantiene y se nutre, la subordinación no tiene cabida y la libertad es su base principal.

### DINÁMICA ‘CONSTRUYE UNA NUEVA RELACIÓN’

#### OBJETIVOS:

- ▶ Fomentar la identificación de conductas de violencia en las relaciones sexoafectivas.
- ▶ Facilitar el establecimiento de conductas alternativas basadas en el respeto y la igualdad.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 14 años.

**DESARROLLO:** La sesión comenzará con el método de casos, para poder trabajar en mayor profundidad el análisis de un caso real con el que puedan identificarse y extrapolar así las conclusiones obtenidas sobre conductas violentas o conductas respetuosas. El caso propuesto se encuentra en el Anexo 5. Se divide al alumnado en grupos de 4-6 personas para que reflexionen sobre el caso y posteriormente se pone en común las conclusiones de cada grupo y se genera un debate semidirigido.

Posteriormente, se trabajará sobre el vídeo ‘Jorge y Lara’. Después del visionado en el aula, se le pedirá al grupo no solo que identifique las conductas de violencia, sino que las transformen en conductas que tendrían lugar en una relación igualitaria. Finalmente, se escuchará la canción ‘Contigo’ para mostrar una alternativa de producto cultural y musical que no recurre al amor romántico y se reflexionará sobre la misma.

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia.
- ▶ Proyector y altavoces para la reproducción del vídeo.
- ▶ Vídeos descargado o conexión a Internet para poder visualizarlo desde los siguientes enlaces: [Jorge y Lara](#) (minutos 0:00-2:52) y [Contigo](#).
- ▶ Una copia del Anexo 5 para cada grupo.

#### Ficha técnica ‘Jorge y Lara’:

Vídeo realizado para apoyar la iniciativa #nosdueleatodos, puesta en marcha por la Fundación Mutua Madrileña.

Autoría: Lytos.

Composición musical: Luis de las Heras.

#### Ficha técnica ‘Contigo’:

Autoría: La Otra.

Colaboración: El Kanka.

**RECOMENDACIÓN:** Con todos los indicadores igualitarios que el grupo genere al transformar aquellas conductas de violencia que identifiquen en el vídeo ‘Jorge y Lara’, se podrá realizar un mural que colocar en la clase.



El dicho “Quien bien te quiere te hará sufrir” mata.

### DINÁMICA ‘DEL AMOR ROMÁNTICO AL AMOR IGUALITARIO’

#### OBJETIVOS:

- ▶ Identificar los mitos del amor romántico interiorizados socialmente.

**GRUPO DESTINATARIO:** Personas a partir de 12 años.

**DESARROLLO:** En primer lugar, la persona encargada de dinamizar la actividad, colocará las fichas del SÍ y NO en lados opuestos de la estancia. Seguidamente, explicará al grupo participante que, de forma individual, deberán posicionarse en una de las dos fichas dependiendo de su opinión ante las siguientes afirmaciones:

- ▶ El amor todo lo puede.
- ▶ Todas y todos tenemos nuestra media naranja.
- ▶ La pasión en el amor y en la pareja es infinita.
- ▶ Los celos son una muestra de amor.
- ▶ La atracción es exclusiva entre la pareja.
- ▶ El amor es lo más importante.

Tras la lectura de cada afirmación, se iniciará un debate ordenado sobre las diferentes opiniones del grupo participante.

Para concluir la actividad, se deberá explicar con detenimiento que las afirmaciones trabajadas están basadas en los MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO.

#### RECURSOS NECESARIOS:

- ▶ Sala amplia.
- ▶ Proyector y altavoces para la reproducción del vídeo.
- ▶ Vídeo descargado o conexión a Internet para poder visualizarlo ([Marina Marroquí: Mitos del amor romántico](#)).

**RECOMENDACIÓN:** Se puede apoyar la actividad con el visionado del video sobre los Mitos del Amor romántico de Marina Marroquí.

# RECOMENDACIONES Y BUENAS PRÁCTICAS PARA EL USO DEL MATERIAL

La presente guía se compone de un total de 10 actividades que ponen énfasis en diferentes contenidos para profundizar progresivamente en el establecimiento de relaciones afectivo-sexuales basadas en el buen trato, a través de promover diversos conocimientos, valores, actitudes y comportamientos que consideramos clave para la prevención de las violencias basadas en el género y la práctica de formas de relación alternativas pacíficas, equitativas y sanas.

La guía está destinada a **agentes educativos y educativas, tanto del ámbito de educación formal como no formal**, que trabajan con población adolescente y joven, con interés en promover y facilitar los procesos de sensibilización y prevención.

Se recomienda utilizar un **lenguaje inclusivo y no sexista** durante el desarrollo de las actividades, no solo evitando el uso del masculino genérico sino también las expresiones estereotipadas o sexistas.

Además, es aconsejable **ajustar el contenido** de las actividades a los intereses existentes en el grupo a la hora de ofrecer espacios de debate y reflexión crítica. Asimismo, es necesario adaptar las sesiones al **nivel de desarrollo u otras necesidades** específicas del grupo.

La **temporalización** de las actividades propuestas es variable. No obstante, se pueden realizar en espacios de aproximadamente una hora, por ejemplo, en el espacio de tutoría. Las actividades se pueden llevar a cabo tanto de manera independiente como complementaria entre sí. Sin embargo, recomendamos realizar todas las actividades en forma de programa para la educación afectivo-sexual, con una frecuencia semanal o quincenal durante el curso escolar.

Finalmente, otorgamos una especial relevancia a abordar las actividades que incluyen contenidos relacionados con diferentes formas de violencia con la **sensibilidad que la temática requiere**, especialmente cuando el o la educadora que lleve a cabo las actividades pueda conocer algún caso acontecido en las propias experiencias del alumnado.



# ANEXO 1:

## DECÁLOGO PARA LAS RELACIONES IGUALITARIAS



# DECÁLOGO

para relaciones igualitarias

- 1

**CUIDADOS**

Una relación requiere que ambas personas cuiden el bienestar propio y de la otra persona.


- 

**COMUNICACIÓN**

Se deben poder comunicar las preocupaciones y desacuerdos sin miedo, y aceptar que no siempre se va a pensar igual en todo.

2
- 3

**ESPACIO PERSONAL**

Aprovecha momentos para tener tu espacio propio, a solas y con tus amistades y familia.


- 

**RESPECTO**

Es importante respetar las decisiones y opiniones de la otra persona, así como evitar faltas de respeto en momentos de desacuerdo.

4
- 5

**CONSENTIMIENTO DESEADO**

Todas las relaciones afectivo-sexuales deben ser aceptadas y deseadas por ambas partes. Respeta el 'NO'.


- 

**RESPONSABILIDAD AFECTIVA**

Sé sincero/a sobre tus intereses, gustos y disposición en la relación. Que esta sea más o menos seria es una decisión consensuada.

6
- 7

**CONFIANZA**

No, los celos no demuestran amor. Solo desconfianza e inseguridad. ¡Confía! Y si algo te preocupa, díselo.


- 

**ACEPTACIÓN**

No tienes que cambiar por nadie. Tampoco intentes cambiar a la otra persona, o creer que 'cambiará por amor'.

8
- 9

**DE IGUAL A IGUAL**

Trata a tu pareja como tu igual, y como te gustaría que te tratara a ti.


- 

**AMOR IGUALITARIO**

Huye de los mitos del amor romántico. El amor vale la alegría y no la pena.

10

NOS RELACIONAMOS  
CUIDÁNDONOS

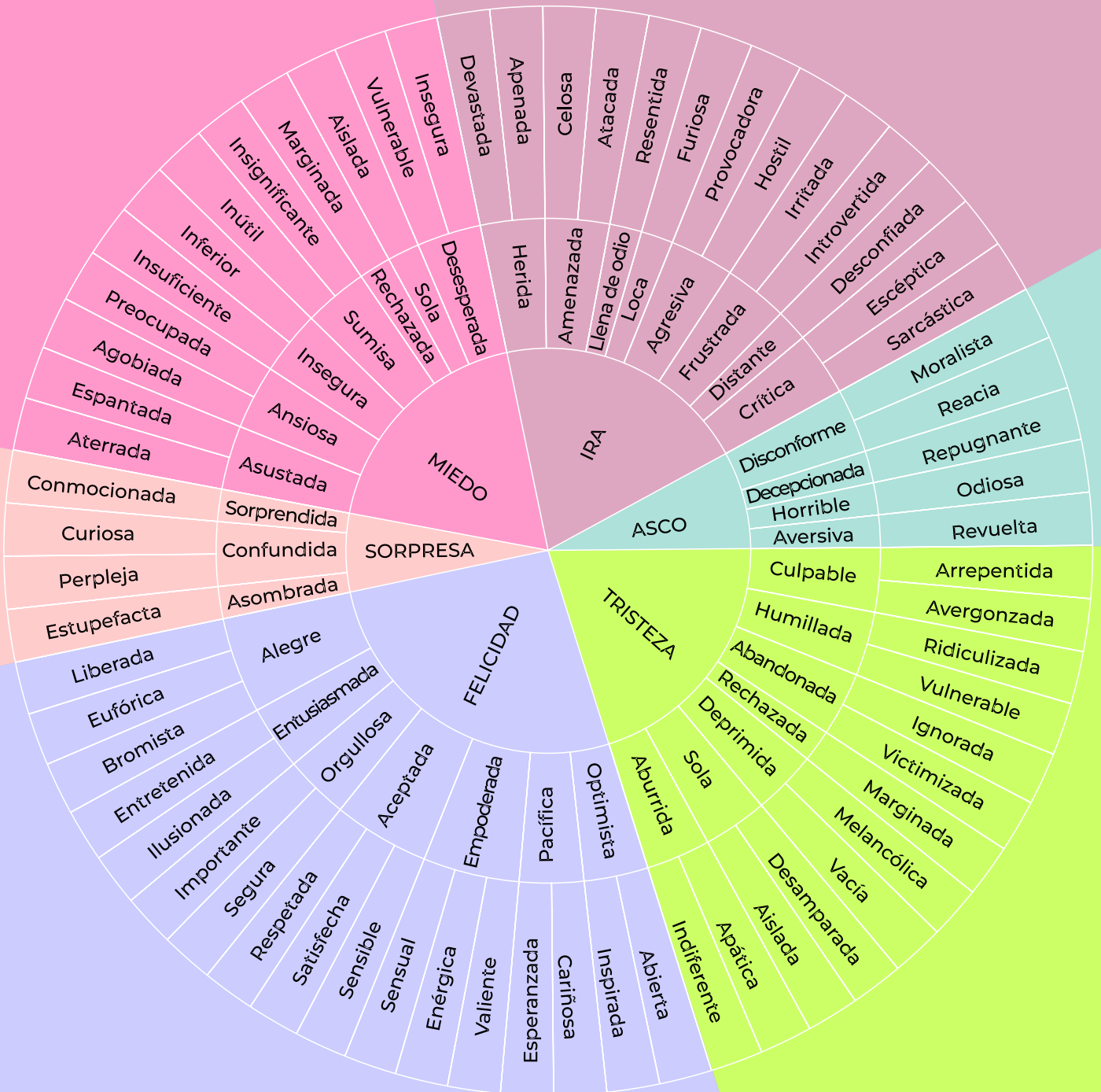



Castilla-La Mancha      Mujeres Opañel

[PUEDES DESCARGARLO AQUÍ.](#)

# ANEXO 2:

## EMOCIONARIO



# ANEXO 3:

## TEXTO PARA LA DINÁMICA DE LA NARANJA (ACTIVIDAD 2)

### ■ TEXTO PARA PARTICIPANTE 1

¡Catástrofe nuclear! Han desaparecido millones de seres humanos. Afortunadamente tú y tus personas queridas os habéis salvado, e intentáis sobrevivir como podéis.

Todo orden establecido ha sido desarticulado. Los alimentos escasean y los pocos que existen están contaminados. Tu pareja está gravemente enferma y solo podrá salvarse si se toma la piel de la naranja que está ahí delante. Es el único antídoto que puede hacer que sobreviva y, puesto que está muy grave, es urgente conseguirlo.

Esta es la última fruta sin contaminar que queda sobre la Tierra. Te ha costado mucho llegar hasta aquí, pero no eres la única persona que está buscando tan ansiado manjar, lleno de vitaminas. Has de conseguirla a toda costa, la vida de quien más quieres depende de ello.

### ■ TEXTO PARA PARTICIPANTE 2

¡Catástrofe nuclear! Han desaparecido millones de seres humanos. Afortunadamente tú y tus personas queridas os habéis salvado, e intentáis sobrevivir como podéis.

Todo orden establecido ha sido desarticulado. Los alimentos escasean y los pocos que existen están contaminados. Tu hijo está gravemente enfermo y solo podrá salvarse si se come todos los gajos de la naranja que está ahí delante. Es el único antídoto que puede hacer que sobreviva, a condición de que sean los gajos de la naranja entera. Puesto que está muy grave, es urgente que lo consigas.

Esta es la última fruta sin contaminar que queda sobre la Tierra. Te ha costado mucho llegar hasta aquí, pero no eres la única persona que está buscando tan ansiado manjar, lleno de vitaminas. Has de conseguirla a toda costa, la vida de quien más quieres depende de ello.



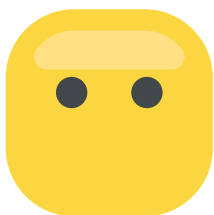
.....  
.....  
.....  
.....

CÓMO ME ENCUENTRO EN  
LA FAMILIA



.....  
.....  
.....  
.....

CÓMO ME ENCUENTRO EN  
LA ESCUELA O INSTITUTO



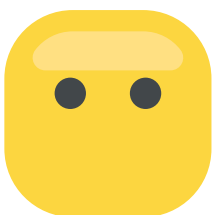
.....  
.....  
.....  
.....

CÓMO ME RELACIONO CON  
LOS Y LAS DEMÁS



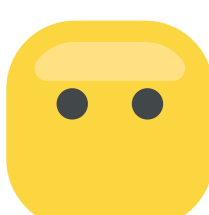
.....  
.....  
.....  
.....

CÓMO CONSIDERO QUE ME  
VEN LOS Y LAS DEMÁS



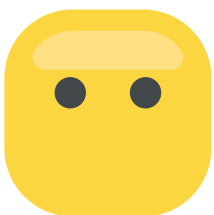
.....  
.....  
.....  
.....

LO QUE MÁS ME MOLESTA  
DE MÍ MISMO/A



.....  
.....  
.....  
.....

LO QUE MÁS ME GUSTA DE  
MÍ MISMO/A



.....  
.....  
.....  
.....

RESPECTO A MI PRESENTE Y  
MI FUTURO

## ANEXO 5:

### ANÁLISIS DE CASO (ACTIVIDAD 9)

Fue a los 15 años cuando le conoció a través de una amiga. Él tenía 18 años. A María le llamó la atención: *“Era mayor, muy guapo, tenía moto y coche”*. En los primeros meses de relación, él era *“muy detallista y cariñoso”* pero pronto cambió. *“Lo primero que hizo fue separarme de mis amigos y de mi familia. Le tenía que ver todos los días y no podía salir con nadie que no fuera él o con su grupo. Si quería salir con una amiga, no me dejaba porque decía que me iban a ver otros chicos”*., relata María. *“Siente celos y eso es que le importo”*, se justificaba.

María se convirtió en una novia totalmente sumisa. *“Me obligaba a hacer cosas que no quería y como él veía que yo hacía todo lo que quería, se crecía aún más. Lo primero, al verme, era pedirme el móvil para revisar todas mis conversaciones”*. El control era tal que, cuando él se iba a trabajar, la dejaba en casa para que no saliera de allí. *“Además, mientras él estaba trabajando me obligaba a quitar los datos del móvil hasta que él que saliera y me llamaba. Y cuando me recogía al día siguiente para salir, me montaba en su coche y lo primero que me pedía era mi teléfono para revisar todos mis whatsapp y redes sociales”*. Cualquier conversación con una amiga o un chico, aunque fuera un familiar, era motivo de bronca, insultos e incluso golpes. *“Un día que se me olvidó enseñarle el móvil, me lo quitó, lo estampó contra el suelo y me mordió la cara”*, relata la joven.

María, anulada por su pareja, actuaba por miedo. Tampoco podía comentar con su entorno todo lo que le estaba sufriendo. Ya no tenía amigas. Fue su madre la que alertada por el alejamiento de su hija y de su estado de ánimo siempre lloroso decidió leerle a escondidas los whatsapp y al descubrir las vejaciones continuas del chico le obligó a romper la relación. Pero no iba a ser tan fácil. *“Él me iba a buscar al instituto para verme a escondidas. Me prometía que iba a cambiar. Después decía que yo era la culpable de que se tuviese que arrastrar detrás de mí e insultaba a mis padres”*, cuenta María que sufrió entonces uno de los peores momentos de su vida.

*“Él no me dejaba salir de fiesta pero un día decidí ir a unas fiestas de un pueblo con unas amigas sin decirle nada. Me vieron sus amigos y se lo dijeron”*. María traga saliva y recuerda cómo su expareja le fue a buscar con el coche, le llevó a las afueras y le empezó a dar puñetazos dentro del vehículo. *“Me dijo que tenía un cuchillo, que saliera del coche. Me agarró del pelo, me lanzó el suelo, me empezó a pegar patadas y me dejó allí tirada. Y no, no estaba borracho. Me dijo que él no me había dado permiso para ir a esas fiestas y que por eso me había pasado eso”*. Era verano y María ocultaba sus moratones en las piernas con pantalones largos para que su madre no le hiciera preguntas. *“Entonces empecé a tener miedo. Le pedí explicaciones a él y me dijo que lo hizo sin querer, que eran impulsos. Después me enteré que me puso los cuernos y me culpabilizaba a mí de ello”*. *“Eso te pasa por no hacerme caso y por no haberme cuidado”*, le espetaba él. María se arrepiente de haberse “arrastrado” tantas veces detrás de su ex y de no haber acudido a Urgencias tras los episodios violentos. La gota que colmó el vaso fue cuando el joven se presentó en casa de María cuando ella llegaba y le arrebató las llaves. *“Por suerte se cruzó con mi madre en ese momento y salió corriendo”*. Fue entonces cuando la joven y su madre acudieron a poner una denuncia.



NO NOS RELACIONAMOS  
CUIDÁNDONOS  
RELACIONAMOS  
CUIDÁNDONOS  
RELACIONAMOS  
CUIDÁNDONOS

 @nosrelacionamoscuidandonos

 @mujeresopanel

 [www.amo.org.es](http://www.amo.org.es)

 @nosrelacionamoscuidandonos

 @mujeresopanel

 [amo@amo.org.es](mailto:amo@amo.org.es)



Castilla-La Mancha



Mujeres Opañel