

FILMÉMONOS PARA  
VERNOS EN UN NUEVO  
PRESENTE

Documento teórico para  
profesorado



# FILMÉMONOS PARA VERNOS EN UN NUEVO PRESENTE

## Programa de promoción de relaciones saludables y equitativas en el ámbito escolar

### Autoría del programa Filmémonos para vernos en un nuevo presente

Carmen Vives-Cases, Natalia Albaladejo Blázquez, Iris Comino, Vanesa Pérez, Krizia Nardini, Ariadna Cerdán Torregrosa, Rosario Ferrer Cascales, Miriam Sánchez San Segundo, Diana Gil González, M<sup>a</sup> del Carmen Davó Blanes. **Universidad de Alicante.**

### Revisión del programa

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

### Diseño y maquetación

Iris Comino

### Asesoría en la adaptación

Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS)

### Financiación

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

### Grupo de investigación de Violencia de Género y Salud Pública

Carmen Vives-Cases, Mari Carmen Davó Blanes, Rosario Ferrer Cascales, Natalia Albaladejo Blázquez, Vanesa Pérez-Martínez, Miriam Sánchez, Diana Gil González, Belen Sanz-Barbero, Iris Comino, Ariadna Cerdán Torregrosa, Krizia Nardini, Olga Juárez, Lluís Forcadell-Díez, Francesca Sánchez-Martínez, Daniel G. Abiétar, María Rivero, María Salvador, Mar Bosch-Arís, Vanessa Puig-Barrachina, María Jose López, Glòria Pérez.

### Cita recomendada para este documento:

Carmen Vives-Cases, Natalia Albaladejo Blázquez, Iris Comino, Vanesa Pérez, Krizia Nardini, Ariadna Cerdán Torregrosa, Rosario Ferrer Cascales, Miriam Sánchez San Segundo, Diana Gil González, M<sup>a</sup> del Carmen Davó Blanes, por el grupo de investigación de Violencia de Género y Salud Pública "Filmémonos para vernos en un nuevo presente" programa de promoción de las relaciones saludables y equitativas en el ámbito escolar. Año 2021. Alicante: Universidad de Alicante, 2021.

**ISBN: 978-84-09-45759-5**





## ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVOS.....	7
CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA.....	8
ASPECTOS QUE PROPONE TRABAJAR EL PROGRAMA.....	9
INTERVENCIÓN EN EL AULA.....	10
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	11
CONSIDERACIONES PREVIAS.....	15
CALENDARIO DE TRABAJO.....	18
CONTENIDOS DEL PROGRAMA.....	19
● Sesión 1.....	18
● Sesión 2.....	21
● Sesión 3.....	24
● Sesión 4.....	30
● Sesión 5.....	32
● Sesión 6.....	33
● Sesión 7.....	35



## PRESENTACIÓN

El programa “Filmémonos para vernos en un nuevo presente”, se plantea con la finalidad de promover relaciones interpersonales equitativas y saludables entre el alumnado de 5º y 6º de primaria, que sirvan de base para la prevención de posibles situaciones de conflicto en sus futuras relaciones afectivas. Se enmarca en el marco teórico del “Desarrollo positivo de la juventud” centrado en el potencial que existe tanto en los propios individuos (activos internos) como en su entorno (familia, centro educativo y comunidad) para un desarrollo saludable hacia la etapa adulta. En este caso, se propone la aplicación de este modelo teórico al fomento de competencias personales (actitudes, habilidades y reconocimiento de factores de apoyo en su entorno) para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y basadas en la igualdad de género.

Se parte de la premisa de que la infancia y preadolescencia constituyen periodos clave para el desarrollo de actitudes, conductas y construcciones sociales en torno a las relaciones interpersonales de diferente índole. Consideramos que la intervención temprana puede ser clave en la calidad, la igualdad y el respeto mutuo en las relaciones interpersonales afectivas futuras.

En el programa, se adopta una metodología participativa, proporcionando al alumnado un espacio para hablar sobre las relaciones interpersonales, en el que puedan compartir situaciones que puedan considerar fuente de conflicto, y construyan con el apoyo del profesorado algunas alternativas de solución basadas en los principios de equidad de género y el respeto. Además, se propone que el alumnado sea artífice y protagonista de una breve historia que ponga el foco en las actitudes, habilidades y contenidos trabajados en el programa que consideran útiles para dar respuesta a conflictos que pueden darse en sus relaciones interpersonales. Adicionalmente, se les proporciona las herramientas para que puedan trasladar dicha historia al formato audiovisual que más se adapte o les llame la atención (una representación teatral, una video-cápsula, un cómic). El programa está concebido como una herramienta de apoyo para que profesionales del ámbito educativo puedan integrar fácilmente los conceptos y actividades que se proponen en el currículo educativo.

Esperamos que este manual sea una guía útil para profesionales de la educación y de otras disciplinas que trabajan en el ámbito de la promoción de la salud y los factores que influyen en las relaciones interpersonales, especialmente en el entorno escolar.

***Las autoras***



## INTRODUCCIÓN

El siglo XX estuvo dominado por una visión negativa de la adolescencia, centrándose en el déficit, dentro de los campos de la sociología, la psicología y la educación. Sin embargo, en las últimas décadas, ha surgido un cambio de paradigma más centrado en las competencias y fortalezas de las personas, así como por los factores contextuales que tienen la capacidad de promover el desarrollo de las personas. Esta perspectiva se enmarca en el llamado “Modelo de Desarrollo Positivo de la Juventud”, que pone el énfasis en las fortalezas personales (los llamados activos internos) más que en los factores de riesgo, considerando a los/as adolescentes como un recurso con importantes potencialidades a promover. Este modelo además destaca la naturaleza bidireccional de las interacciones que surgen entre el sujeto y sus contextos, considerando que la persona se encuentra dentro de una serie de sistemas que se interconectan entre sí, como la familia, la escuela, el barrio o la comunidad (los llamados activos externos).

A su vez, la persona está dotada de una gran plasticidad que le permite beneficiarse de estas interacciones que surgen entre estos contextos.

Sin perder de vista el modelo tradicional -centrado en el déficit y los factores de riesgo-, que permite poner la lupa sobre los problemas que más les afectan, como el bullying y la violencia en las primeras relaciones de pareja; su combinación con el modelo de desarrollo positivo permite generar conocimiento sobre un adecuado ajuste psicosocial en la adolescencia. Esta propuesta cuenta además con el valor añadido de incorporar la perspectiva de género.

Atender a la perspectiva de género en estudios sobre el desarrollo positivo permite comprender los mecanismos que sostienen la igualdad, así como realizar propuestas de desarrollo de competencias personales orientadas a alcanzar una sociedad más igualitaria en los diferentes ámbitos. Los estereotipos de género sobre la masculinidad y la feminidad marcan los comportamientos saludables de los/as adolescentes, que a su vez tiene un impacto en su percepción de bienestar.





El desarrollo de intervenciones que aborden estos aspectos desde una perspectiva de género teniendo como base el Modelo de Desarrollo Positivo de la Juventud son escasos y suelen ir más dirigidos a adolescentes. Este tipo de intervenciones orientadas a la población preadolescente todavía son incipientes, a pesar de que se considera una etapa crucial para la promoción de actitudes y habilidades personales con influencia en el desarrollo de futuras relaciones interpersonales y afectivas.

El programa “*Filmémonos para vernos en un nuevo presente*”, se orienta a mejorar entre el alumnado las actitudes, conocimientos y habilidades relacionadas con el desarrollo de relaciones interpersonales positivas y basadas en la igualdad de género, que sirvan de base para sus inminentes y futuras relaciones afectivas. Este programa utiliza una metodología participativa, con el objetivo de que el alumnado adopte un rol activo durante el transcurso del mismo a través del debate, dinámicas de grupo y el uso de herramientas o actividades que despierten su creatividad y motivación (vídeos, cómics, representaciones teatrales).

Este programa está planteado a partir de la experiencia con adolescentes de secundaria (proyecto *Lights4Violence*: <http://www.lights4violence.eu/>), cuyo enfoque estuvo basado en la promoción de activos internos y externos para el desarrollo de relaciones de pareja saludables. El producto final de este programa fue la elaboración de un cortometraje por parte del alumnado sobre un conflicto de pareja y su resolución, a través de competencias personales (*activos internos*) y recursos familiares, escolares y/o comunitarios (*activos externos*).

El programa “*Filmémonos para vernos en un nuevo presente*” ofrece la ventaja de trasladar lo aprendido en argumentos para ser representados posteriormente mediante un lenguaje artístico en formato audiovisual, que además puede servir de base para el profesorado participante para la evaluación de las competencias adquiridas por parte del alumnado.





## OBJETIVOS

La finalidad del programa es mejorar entre el alumnado las actitudes, conocimientos y habilidades relacionadas con el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y basadas en la igualdad de género.

Para ello se propone la realización de una serie de actividades, que promuevan que el alumnado al finalizar el programa sea capaz de:

- 1** Identificar actitudes discriminatorias por razón de sexo, orientación sexual e identidad de género, así como situaciones de violencia en las relaciones interpersonales y transformarlas en positivo utilizando sus competencias personales y recursos del entorno.
- 2** Reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos y emociones y de los demás de una manera adecuada que ayuden a gestionar la regulación emocional.
- 3** Manejar con destreza problemas y conflictos a través de la comunicación asertiva.
- 4** Tomar conciencia del valor de los recursos personales y de los recursos presentes en el entorno próximo para el desarrollo de relaciones interpersonales igualitarias y saludables.
- 5** Contar con las competencias necesarias para la resolución de diferentes tipos de conflictos y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y equitativas.





## CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA



Está dirigido al alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria (EP). No obstante, puede adaptarse a otros cursos o contextos en función de las características del centro y/o grupo.



Está planteado para desarrollarse en el aula. Puede incluirse en tutorías, así como en otras áreas curriculares, tales como Educación visual y plástica y Lengua y literatura.



Consta de ocho sesiones de una hora. Distribución que puede adaptarse según el alumnado y la complejidad de las sesiones.



Para su puesta en marcha en el aula, la Universidad de Alicante ofrece una formación previa y apoyo y asesoramiento a lo largo de todo el curso escolar.





## ASPECTOS QUE PROPONE TRABAJAR EL PROGRAMA

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

Previamente al trabajo de dichas competencias, se requiere clarificar el propósito del programa, así como construir un lenguaje común en torno a una serie de conceptos clave asociados con las relaciones interpersonales positivas e igualitarias. Esto se trabajará en una sesión introductoria (**sesión 0**) de modo que el alumnado pueda asimilar mejor los contenidos para la consecución de los objetivos que se plantean.

La **sesión 1** tiene el propósito de hacer un *brainstorming* sobre las creencias que existen en el aula acerca de las diferencias personales, los mandatos de género y los conflictos en las relaciones; así se empiezan a introducir los primeros conceptos básicos del programa.

El propósito que se persigue con las actividades de las **sesiones 2 y 3** es reflexionar sobre los mitos o creencias sociales y culturales que rodean las relaciones interpersonales y afectivas, profundizando el análisis con perspectiva de género e identificando situaciones conflictivas.

Además, empiezan a trabajarse los activos internos, en concreto las habilidades sociales del alumnado con el fin que pueda resolver las diferencias y los conflictos inherentes a las relaciones interpersonales, a través de la reflexión, la adecuada gestión de la ira y la resolución de problemas.

En las **sesiones 4 y 5** se trabajan competencias que constituyen recursos personales (activos internos) para inhibir conductas agresivas en las relaciones interpersonales: las habilidades sociales, la asertividad, la empatía y la autoestima.

La actividad de la **sesión 6** se centra en la identificación de los recursos del entorno próximo (familia, escuela y comunidad) considerados activos externos, ya que resultan positivos para la resolución de conflictos y para la construcción de relaciones interpersonales más equitativas y saludables, además de los recursos personales (activos internos), trabajados en las sesiones anteriores. De esta manera, se propone que el alumnado reflexione sobre cómo puede a través de sus recursos propios, los de la comunidad, el colegio y la familia contribuir al desarrollo de relaciones positivas.

Por último, las **sesiones 7 y 8** se centran en la elaboración de una historia donde el alumnado muestra, utilizando el formato audiovisual que considere pertinente (cómic, video-cápsula, representación teatral), cómo resuelve una situación de conflicto interpersonal (de amistad o afectiva) haciendo uso de algunas de las competencias trabajadas a lo largo del programa. Se trata de un producto final que puede servir tanto como herramienta de refuerzo como de evaluación de los aprendizajes adquiridos.



## INTERVENCIÓN EN EL AULA

	Contenidos	Objetivo general	Propuesta de actividades
<b>Sesión 1: observando las relaciones interpersonales</b>	Diferencias individuales, mandatos y estereotipos de género, amor romántico, diversidad	Identificar situaciones y actitudes discriminatorias por razón de género y por orientación sexual, así como por otras diferencias sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mar y Montaña</li> <li>• Decide la historia</li> </ul>
<b>Sesión 2: desmitificando las relaciones afectivas</b>	Desigualdades sociales y de género	Identificar situaciones y actitudes discriminatorias por razón de género y por orientación sexual, así como por otras diferencias sociales. Reconocer la violencia en las relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Esto es justo</li> <li>• Encuentra la pareja</li> <li>• No me cuentes cuentos (opcional)</li> <li>• Equitivial (opcional)</li> </ul>
<b>Sesión 3: desnaturalizando la violencia</b>	Resolución de conflictos. Gestión emocional en las relaciones afectivas	Reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos y emociones y de los demás de una manera adecuada que ayuden a gestionar la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia de una adecuada gestión de la ira</li> <li>• Me da rabia y me hace enfadar...</li> </ul>
<b>Sesión 4: comunicando asertiva y empáticamente</b>	Comunicación asertiva, empatía.	Manejar con destreza problemas y conflictos a través de la comunicación asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación con estilo asertivo</li> <li>• Las viñetas blancas</li> </ul>
<b>Sesión 5: pongámonos en valor</b>	Recursos personales. Autoestima, empatía, comunicación asertiva.	Tomar conciencia del valor de los recursos personales y de los recursos presentes en el entorno próximo para el desarrollo de relaciones interpersonales igualitarias y saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redes positivas</li> <li>• La importancia de las palabras</li> <li>• Dibujando relaciones positivas (opcional)</li> </ul>
<b>Sesión 6: Recursos del entorno próximo para resolver conflictos</b>	Recursos del entorno próximo (familia, escuela, comunidad).	Tomar conciencia del valor de los recursos personales y de los recursos presentes en el entorno próximo para el desarrollo de relaciones interpersonales igualitarias y saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La lotería de la vida</li> </ul>
<b>Sesión 7: imaginando un mundo de relaciones positivas</b>	El argumento, el guion y la representación audiovisual.	Contar con las competencias necesarias para la resolución de diferentes tipos de conflictos y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y equitativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajando en la historia</li> </ul>
<b>Sesión 8: creando un mundo de relaciones positivas</b>	Factores promotores de las relaciones afectivas equitativas y saludables representados de forma audiovisual	Contar con las competencias necesarias para la resolución de diferentes tipos de conflictos y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y equitativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartiendo historias</li> </ul>



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

Este glosario tiene la función de proporcionar **conceptos básicos** para el profesorado, crear un lenguaje común y ofrecer herramientas teóricas para profundizar en algunos temas que podemos tratar durante las sesiones en el aula.

- 1. Sexo:** Hace referencia a la asignación al nacer de una identidad sexual (masculina o femenina) basada en las características sexuales de cada persona y en el binarismo de género.
- 2. Identidad de género:** Percepción subjetiva que cada persona tiene en cuanto a su propio género, que podría o no coincidir con sus características sexuales.
- 3. Orientación sexual:** La orientación sexual es la atracción emocional, romántica o sexual que una persona siente hacia otra. Habitualmente se clasifica en tres tipos (heterosexual, homosexual, bisexual) aunque el abanico es más amplio.
- 4. Binarismo de género:** La idea de que sólo hay dos géneros en las sociedades, femenino y masculino, asignados a las personas al nacer, como hombres (biológicamente: machos de la especie humana) y mujeres (biológicamente: hembras de la especie humana), y sobre los que se ha sustentado la discriminación, exclusión y violencia en contra de cualquier identidad, expresión y experiencia de género diversas.
- 5. Heteronormatividad:** La idea de que todas las personas son, o deben ser, heterosexuales, o que esta condición es la única natural, normal o aceptable; es decir, que sólo la atracción erótica afectiva heterosexual y las personas heterosexuales, o que sean percibidas como tales, viven una sexualidad válida. Según esta norma social, el resto de las orientaciones sexuales se consideran menos valiosas.
- 6. LGTBIFobias:** Rechazo, discriminación, invisibilización, burlas y otras formas de violencia basadas en prejuicios, estereotipos y estigmas hacia las personas que se identifican con el colectivo LGTBI: lesbianas, gays, travestis, transexuales, transgénero, bisexuales, intersexuales, queer, asexuales y más, o que son percibidas como tales. La LGTBfobias forman parte de las violencias de género.
- 7. Relaciones igualitarias:** relaciones basadas en la igualdad de género, es decir, relaciones donde no se dan situaciones de desventaja, subordinación, opresión o dominio en las relaciones entre personas.



8. **Relaciones interpersonales saludables**: relaciones positivas basadas en la igualdad de género, vinculadas al respeto, la confianza, el amor entre otros aspectos. Supone disponer de habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás.
1. **Sexismo**: Sistema que define a las personas según su sexo, jerarquizándolas y manteniendo normas de comportamiento que se corresponden con esta división. El sexismo asigna capacidades, valores, normas y roles diferentes a mujeres y a hombres, y valora más las asociadas a un determinado ideal masculino.
2. **Construcción social del género**: Se utiliza para referirse al lento proceso de construcción social y cultural de las características identificadas como "masculinas" y "femeninas", las cuales abarcan desde las funciones que históricamente se le han asignado a uno u otro sexo (proveer vs tener cuidado), las actitudes que en general se les imputan (racionalidad, fortaleza, asertividad vs. emotividad, solidaridad, paciencia, hasta las formas de vestir, caminar, hablar, pensar, sentir y relacionarse).
3. **Estereotipos de género**: Clichés o ficciones en torno al hecho de ser mujer u hombre, que dibujan comportamientos, actitudes y expectativas caricaturales en función del sexo de la persona. Los estereotipos circulan en el lenguaje, la publicidad, las películas, el humor etc. Según estos estereotipos, las mujeres son más emotivas, delicadas, bellas y los hombres más activos, seguros y racionales. Hay que evidenciar que los estereotipos de género afectan a todas las personas (tanto hombres como mujeres) limitando las posibilidades a desarrollarse individualmente a partir de sus inquietudes, intereses, motivaciones y sentimientos.
4. **Mandatos de género**: En toda cultura y sistema de valores sociales existen imperativos intrínsecos a las expectativas de comportamiento, desarrollo y modos de relacionarnos de las personas que están marcados y contruidos según la diferencia sexual y qué se entiende por género. Durante el aprendizaje social incorporamos el mandato como imperativos que van construyendo la propia identidad. A modo de ejemplo, los cuidados se asocian cultural y socialmente a las mujeres. Así, ser cuidadoras y querer crear una familia es algo intrínseco e imperante -un mandato- de lo que entendemos por género femenino en nuestra sociedad. En el caso de la masculinidad, los mandatos pueden incluir: demostrar fuerza, no expresar debilidad, ser proveedor y tener éxito laboral. Los mandatos de género pueden ser cuestionados como construcciones sociales. Tanto la feminidad como la masculinidad se benefician del cuestionamiento de los mandatos de género para tener un abanico más grande de posibilidades sobre cómo expresarse, comportarse, vivir y relacionarse.



5. **Violencia de género:** Se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Violencia que sufren mayoritariamente las mujeres y las personas LGTBI en nuestra sociedad. Las violencias de género pueden aparecer en diversos ámbitos (en la pareja, en casa, en el trabajo, en el centro escolar, en una fiesta ...) y en diferentes formas (física, verbal, psicológica y sexual, etc.).
6. **Amor romántico:** El modelo de amor romántico que domina nuestra cultura se basa en la idealización de la pareja y en los estereotipos y los roles tradicionales de género (príncipe azul, princesa rosa). El amor romántico es una construcción social que nos dice qué es enamorarse y qué debemos sentir, cómo comportarse a partir de una serie de mitos que pueden llegar a justificar comportamientos dañinos, dependencia emocional y relaciones no sanas. Algunos mitos: la media naranja, sin ti no soy nada, el amor lo puede todo, el sufrimiento como parte del amor, los celos (eres mía/mío), la única pareja valida es heterosexual, el amor en pareja es el más importante etc.
7. **Machismo:** A nivel cultural corresponde a aquella conducta que desvaloriza lo femenino como consecuencia de una distribución desigual del poder. A nivel social, el machismo construye relaciones de poder a partir de la superioridad de la virilidad (“macho”) sobre el resto de los atributos y personas, asigna privilegios a los hombres que cumplen con el mandato de género masculino y discrimina las otras identidades (mujeres, hombres no masculinos y personas LGTBI en general). El machismo también perjudica a los hombres imponiendo roles y mandatos de género limitantes para su salud emocional y para su expresión personal.
8. **Micromachismos:** Pequeños ejercicios de poder que permiten mantener el sexismo/machismo en nuestras prácticas cotidianas. Sutiles y reiterativos, están legitimados socialmente y pasan inadvertidos. Son ejemplos: el humor sexista, la cosificación del cuerpo de las mujeres en la publicidad, los piropos callejeros y el uso de los estereotipos de género en el lenguaje.
9. **Misoginia:** Se refiere al odio, rechazo, aversión hacia las mujeres y, en general, hacia todo lo relacionado con lo femenino. Cualquier persona puede ser misógina o expresar posiciones e ideas misóginas.



- 10. Feminismo:** Movimiento social, político, filosófico y cultural que promueve una sociedad libre de sexismo y LGTBifóbias. Reivindica los derechos y libertades de las mujeres en equidad de condiciones respecto a los hombres. Es decir, el feminismo busca que todas las personas tengan acceso y control equitativo de los recursos sociales, económicos y políticos.
- 11. Desigualdades de género:** La diferencia sexual por sí sola no es razón de desigualdad. Hablamos de desigualdad para referirnos a situaciones de desventaja, subordinación, opresión o dominio en las relaciones entre personas. En las sociedades patriarcales hay una jerarquía: los hombres tienen más acceso al poder, reconocimiento y oportunidades sociales que las mujeres. No solo existen desigualdades sociales basadas en el género; en nuestra sociedad, también juegan un papel importante las diferencias de clase, de etnia, la preferencia sexual, capacidades, etc. Estas diferencias se traducen socialmente en desigualdades múltiples, así hablamos de interseccionalidad.
- 12. Interseccionalidad:** Concepto que señala como diferentes factores de desigualdad y discriminación - por razón de género, preferencia sexual, etnia, clase, capacidades, etc. - son inseparables entre ellas y mantienen relaciones recíprocas.
- 13. Activos para el desarrollo positivo:** son aquellos recursos personales, familiares, escolares o de la comunidad que proporcionan el apoyo y las experiencias necesarias para promover un desarrollo positivo durante la preadolescencia y la adolescencia.
- 14. Activos o recursos personales (internos):** se refieren a las características psicológicas o comportamentales del alumnado (habilidades sociales, asertividad, empatía y autoestima...) para construir una relación equitativa y saludable.
- 15. Activos externos:** se refieren a las características de las familias, la escuela y la comunidad en la que vive el alumnado que contribuyen al desarrollo de relaciones interpersonales positivas.





## CONSIDERACIONES PREVIAS

### 1. Sobre la participación, para crear un clima adecuado y seguro

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



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

## 2. Sobre diversidad, para crear un espacio inclusivo

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

- *Orientación sexual/afectiva*

No todo el alumnado del aula será heterosexual, y es posible que no todas las personas del grupo sientan atracción sexual y/o afectiva hacia otras personas.

- *Apertura respecto a la temática*

No todo el alumnado estará igualmente predispuesto a hablar de manera abierta sobre los temas abordados en el programa. Se tendrán que respetar todos los puntos de vista y no presionar para que una persona participe si **manifiesta no querer hacerlo**.

- *Comodidad en el debate mixto*

No todo el alumnado se sentirá cómodo debatiendo y realizando las actividades propuestas con personas de otro sexo o género. El profesorado deberá tener esto en cuenta y proponer realizar algunas actividades en grupos no mixtos si detecta incomodidades.

## 3. Sobre el abordaje de las violencias

*¿Qué consideramos violencia?*



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

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





Es prioritario el abordaje de la situación más que la finalización de la actividad en curso. Actuaremos siempre ante la demanda explícita de una persona del entorno de la persona que recibe la violencia, pero se valorará cuando realizar la actuación. Tanto si la violencia ha sido detectada por el profesorado como por el alumnado, la primera actuación se realizará con la persona que recibe la violencia. A veces, las personas que viven las violencias no saben identificarlas y se debe hacer un acompañamiento que ponga en valor lo que las personas sienten.

### *Detección de violencias*



### *Actuación con la persona que recibe la violencia*



No se cuestionará a la **persona que ha recibido la violencia**. Empatizaremos con ella e intentaremos entender su vivencia para determinar la actuación y nunca se restará importancia a los hechos. Se garantizará la escucha activa. Valoraremos la seguridad de la persona que ha recibido la violencia y pondremos el foco en la protección de esta persona. Nos responsabilizaremos colectivamente de darle apoyo con los instrumentos que tengamos al alcance. En ningún caso se actuará con la persona que ejerce la violencia sin consensuarlo con la persona agredida.

La actuación con la **persona que ejerce la violencia** tendrá una finalidad reflexiva y constructiva. Se realizará de manera pedagógica para generar cambios más allá de los hechos sucedidos. Se garantizará la escucha activa, intentando empatizar con las razones por las cuales ha ejercido la violencia, evitando categorizaciones (lo hace para llamar la atención...), pero sin victimizar la persona que ha ejercido la violencia. Se intentará que la persona que ha ejercido la violencia entienda cómo se ha sentido la persona agredida y se animará a realizar un cambio de actitud. Jamás se forzarán unas disculpas, y se deben respetar los ritmos de la persona que ha recibido la violencia si esta no quisiera perdonar inmediatamente a la persona que ha ejercido la violencia.

Ante la reiteración de las violencias o una situación que no se soluciona, se iniciará un proceso de mediación externa. En función de la gravedad del caso, se transmitirá el caso a la Dirección o se llevarán a cabo otras medidas (exclusión de las sesiones, etc.). Si las violencias detectadas no son dirigidas contra una persona en concreto, sino que son actitudes que dificultan las sesiones (humor sexista, por ejemplo), el profesorado valorará la actuación, en función del contexto.

### *Actuación con la persona que ejerce la violencia*





## CALENDARIO DE TRABAJO

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

A excepción de las tres últimas sesiones, el programa ofrece varias actividades para trabajar en el aula en función del tiempo del que se disponga. Dichas actividades suponen propuestas educativas que responden a los mismos objetivos. Se recomienda seleccionar aquellas que metodológicamente se adapten más al contexto en el que se realiza el programa.

	Nombre de la sesión	Actividades elegidas	Fecha orientativa
	Sesión 1: Observando las relaciones interpersonales		
	Sesión 2: Desmitificando las relaciones afectivas		
	Sesión 3: Desnaturalizando la violencia		
	Sesión 4: Comunicando asertiva y empáticamente		
	Sesión 5: Pongámonos en valor		
	Sesión 6: Recursos del entorno próximo para resolver conflictos		
	Sesión 7: Imaginando un mundo de relaciones positivas		
	Sesión 8: Creando un mundo de relaciones positivas		

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

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

### Mitos y creencias del amor romántico

Existen muchos mitos y creencias en el contexto de las relaciones de pareja, muchos de ellos enmarcados en lo conocido como mitos del amor romántico. Los mitos y creencias referidos a la violencia de género fundamentan sus mecanismos de ocultación y legitimación. Estos son de diversos tipos y varían en función del grado de sensibilización social<sup>35</sup>.

**El amor romántico es un conjunto de creencias** y valoraciones sobre lo que es “querer, y ser querido de verdad”. En nuestro contexto social, estas creencias **se transmiten a través de los procesos de socialización**, que difieren e interaccionan con la construcción de las identidades de género. Por ello, los mitos del amor romántico **atribuyen características, roles y valores diferentes a hombres y a mujeres**.

Las características del amor romántico son la idealización de la otra persona, la entrega total a esta, un deseo de permanencia constante, la presunción del amor como algo eterno, el amor como elemento central de la existencia humana, el perdón y la justificación de cualquier comportamiento en nombre del amor, la capacidad del amor para triunfar ante cualquier adversidad, la vinculación entre amor y sexo, la exclusividad sexual, la presunción de heterosexualidad, la consideración de los celos como signo de amor, la vinculación entre amor y sufrimiento y la idea que el amor es ciego, impulsivo e incontrolable.

#### *Mito de la media naranja o del amor verdadero predestinado*

Consiste en creer que en algún sitio existe una persona ideal para que sea nuestra pareja, que debemos encontrar en algún momento de nuestra vida. Se asume la complementariedad total de la pareja y se justifica que solamente hay un amor verdadero en la vida, por el cual hay que resistir y sacrificarse lo que haga falta.

Esto puede llevar a unas expectativas y exigencias desmedidas sobre la pareja o bien a una tolerancia excesiva. Además, puede provocar sentimientos de vacío, angustia y baja autoestima entre personas solteras o que no tienen éxito en las relaciones de pareja.

#### *Mito de la omnipotencia del amor*

Consiste en creer que las personas cambiarán por amor, porque el amor es suficiente para superar todos los obstáculos que surgen en una relación. Este mito lleva a tolerar, aceptar y justificar comportamientos claramente violentos.



**Mito de la pareja heterosexual o del amor que sólo puede ser entre hombre y mujer**

Consiste en creer que el amor solo puede darse entre un hombre y una mujer, puesto que éstos se complementan. Asume que este es el modelo natural, en todas las épocas y culturas. Es la base del matrimonio, la creencia de que un amor romántico y pasional debe conducir a una unión estable. Esta creencia genera rechazo y violencia hacia las personas con identidades de género y sexuales diversas: gays, lesbianas, intersex, trans\*, queer, andróginas, etc.

Esto puede llevar a unas expectativas y exigencias desmedidas sobre la pareja o bien a una tolerancia excesiva. Además, puede provocar sentimientos de vacío, angustia y baja autoestima entre personas solteras o que no tienen éxito en las relaciones de pareja.

**Mito del amor hiere y duele**

Consiste en creer que el amor implica sufrimiento, sacrificio y resignación. No importa la gravedad de los conflictos en la pareja porque el amor podrá superar esta situación. Esto lleva a compatibilizar el amor y el maltrato, puesto que querer es compatible con el daño o la agresión. También implica asumir que el amor todo lo puede perdonar, abriendo la puerta a la manipulación y al chantaje (si me quisieras de verdad, me perdonarías).

Las relaciones humanas implican pactos, renunciaciones y cesiones, y se darán conflictos que habrá que gestionar. Sin embargo, asumir este mito puede implicar comportamientos sumisos, resignación y la justificación de conductas violentas. Muchas de estas conductas son sutiles y se legitiman en un entorno social sexista.

**Mito del amor para siempre o de la constancia del amor**

Consiste en creer que el amor se mantiene constante a lo largo del tiempo: el amor se basa en la perdurabilidad, la pasión eterna y la equivalencia, y equipara amor a enamoramiento pasional. Sin embargo, el enamoramiento inicial no es permanente, los sentimientos evolucionan con el tiempo. En algunas etapas el amor es más pasional y en otras se basa en la comprensión y la complicidad, la estabilidad, la compañía o los recuerdos compartidos, los cuidados...

Esta concepción del amor deriva en el mito de la media naranja, justifica que la relación pasional se vuelva abusiva y/o violenta y se corre el riesgo de perpetuar estas violencias. No se debe confundir amor (persona querida) con enamoramiento pasional.



### *Mito del amor como paso para la felicidad*

Consiste en creer que una persona solo puede ser feliz si está enamorada, lo que significa tener pareja. Está muy relacionada con el mito de la media naranja y la entrega total a la otra persona. Esto lleva a convertir la pareja en el centro y referencia de la existencia personal, ya que la única fuente de felicidad es la pareja.

Crear que no tener pareja significa ser infeliz lleva a sostener relaciones abusivas por no romperlas, o bien a apegarse a personas fácilmente, aunque su comportamiento sea abusivo y/o violento. Por ello, se mantienen relaciones al precio que sea.

### *Mito del amor ciego*

Consiste en creer que el amor es ciego y aleatorio, aparece cuando quiere y no se puede controlar, puesto que no es racional ni está influido por factores sociales ni culturales. Este mito conlleva que la persona se resigne a aceptar lo que le sucede, ya que forma parte del amor. También justifica actitudes violentas.



### *Mito de los celos como muestra de amor*

Consiste en creer que los celos son un signo de amor, una señal de lo que te importa la pareja. Si no tienes celos, quiere decir que no te importa la otra persona. Se describe como estado emotivo de inseguridad, miedo, recelo, sospecha o angustia ante la posibilidad que nuestra pareja prefiera a otra persona que a nosotras mismas. Este mito puede dar pie a comportamientos y actitudes de control constante, chantaje, acusación y castigo. Está íntimamente ligada a la concepción del amor como posesión y a los desequilibrios de poder en las relaciones de pareja.

### *Mito del amor como lo más importante de la vida y de la entrega total a la pareja*

Consiste en creer que en el amor hay que sacrificarse por la otra persona sin esperar reciprocidad ni gratitud. Está basado en la idea de fusión con la otra persona y de dejar de banda la propia vida. Por ello, se considera que en una relación no puede haber secretos, la pareja debe saberlo todo sobre la otra persona, incluyendo dónde está, con quién, qué hace, con quién habla, etc. Esta es la base para sostener relaciones de dependencia y sumisión. Además, la renuncia al espacio íntimo y a la vida propia puede dar lugar a la justificación y aceptación de conductas de control continuo y minan la autoestima de las personas. Este mito ha tomado una nueva concepción con las redes sociales y la mensajería instantánea.

## Mitos y creencias de la violencia

Los mitos y creencias referidos a la violencia de género fundamentan sus mecanismos de ocultación y legitimación. Estos son de diversos tipos y varían en función del grado de sensibilización social<sup>35</sup>.

<p><i>Se da en poblaciones de menor nivel socioeconómico y cultural.</i></p> <p><i>Es más frecuente entre jóvenes de familias problemáticas.</i></p>	<p>La violencia machista se da en todas las clases sociales de manera transversal, afectando mujeres y hombres de todos los niveles formativos. La diferencia radica en el acceso a recursos de las personas afectadas: mientras que las clases bajas y medias se dirigen a los servicios públicos, las altas optan por otras alternativas.</p>
<p><i>Nuestra sociedad actual ya habría superado este problema, salvo casos aislados, si no fuese por la llegada de personas extranjeras con costumbres y valores machistas que aquí ya tenemos superados.</i></p>	<p>La mayoría de las mujeres atendidas por los servicios públicos son mujeres españolas y la mayoría de los hombres son también españoles. Además, muchas mujeres que viven situaciones de violencia machista recorren a sus recursos personales y familiares, mientras que muchas extranjeras solo pueden recurrir a los servicios públicos, porque están solas, sin redes de apoyo</p>
<p><i>Es más grave la violencia física que la psicológica.</i></p> <p><i>La violencia machista de verdad se da cuando hay agresiones físicas.</i></p>	<p>La violencia machista puede ser física, psicológica, sexual y/o económica. Todos estos tipos de violencia tienen el objetivo de someter a la voluntad de la mujer. Ambas provocan daños importantes. La violencia psicológica puede ser letal, en tanto que puede inducir a la mujer al suicidio como salida desesperada, destruir su personalidad o provocar un trastorno mental.</p>
<p><i>Se exagera demasiado: es un problema que afecta a una minoría, pero ahora está en el orden del día porque está de moda.</i></p>	<p>La violencia machista no es un problema menor, sino un problema social de primera magnitud. Un 29,9% de las mujeres de Barcelona señalan haber sufrido alguna agresión machista de especial gravedad en algún momento de su vida.</p>

<p><i>También hay mujeres que ejercen violencia respecto sus parejas masculinas.</i></p>	<p>Se pretende introducir el concepto de violencia intrafamiliar para sustituir los de violencia machista o de género de forma que se convierta en un problema íntimo, familiar y no social. Otra de los objetivos de esta posición ideológica es no favorecer la discriminación de los hombres respecto a las mujeres en cuanto a sujetos receptores de violencia por parte de la pareja. Sin embargo, las estadísticas de cualquier país muestran que la violencia se ejerce mayoritariamente contra las mujeres y son estas las más perjudicadas: Según el Ministerio del Interior, del total de crímenes que se cometieron en el ámbito de la pareja o expareja heterosexual, el 88,5% tuvo como autor a un varón. También, el Tribunal Constitucional avala imponer una pena mayor al hombre ya que las mujeres están insuficientemente protegidas en el ámbito de la pareja. Esto no vulnera el principio de igualdad y no discrimina por razón de sexo, ya que no se imponen las penas por ser varón sino por una grave conducta que reproduce una arraigada desigualdad de género y un modelo agresivo contra la mujer.</p>
<p><i>Muchas denuncias por violencia de género son falsas.</i></p>	<p>Según los datos publicados por la fiscalía general del Estado en 2017 se interpusieron 166.260 denuncias por violencia de género, de las que 23 causas se abrieron por denuncias falsas (0,013%) de éstas, 2 tuvieron sentencias condenatorias por ser falsas. Si solo el 20% de las mujeres que sufren violencia machista presentan una denuncia, se podría estimar en más de 800.000 mujeres las que sufren violencia machista en el estado español.</p>
<p><i>Una mujer normal no se deja maltratar.</i></p> <p><i>Hay mujeres que se lo buscan.</i></p> <p><i>Hay mujeres a las que les gustan los hombres violentos</i></p>	<p>Son las situaciones de violencia las que a menudo generan inseguridad y miedo. Debemos evitar estigmatizar y culpabilizar a las víctimas: cualquier mujer puede encontrarse en una situación de violencia de género.</p>
<p><i>La violencia machista se da en un perfil de mujeres más pasivas e inseguras.</i></p>	<p>Ninguna persona desea ser maltratada, los acuerdos masoquistas no forman parte de la violencia machista. Sin embargo, los mitos del amor romántico y el sexismo del contexto actual normalizan la violencia machista, por lo que puede pasar que algunas mujeres acepten relaciones sexoafectivas abusivas.</p> <p>Salir de una situación de violencia de género es difícil, ya que son contextos de miedo, inseguridad económica, aislamiento, impotencia, vergüenza, dependencia, sentimientos de culpa, etc. Todo esto impide que la mujer pida ayuda o reconozca la violencia.</p> <p>Además, ninguna provocación justifica una bofetada o un chantaje. Los hombres que ejercen violencia intentan permanentemente justificar su conducta en las provocaciones, cosa que les permite eludir su responsabilidad culpabilizando la víctima.</p>

<p><i>Los hombres no maltratan</i></p>	<p>La gran mayoría de hombres que maltratan muestran comportamientos totalmente normales desde el punto de vista social. Mayoritariamente solo ejercen la violencia hacia sus parejas o exparejas y en el ámbito público no tienen comportamientos agresivos, violentos y/o conflictivos. Muchos hombres que maltratan reaccionan de manera violenta cuando sienten amenazada su masculinidad para recuperar su identidad como hombre.</p>
<p><i>Los hombres que maltratan tienen algún problema mental</i></p>	<p>El porcentaje de hombres violentos con sus parejas que han sido diagnosticados de un problema mental es mínimo. Los hombres que maltratan son conscientes de sus actos y saben el dolor que infligen.</p> <p>El estrés del propio hombre no puede ser considerado una causa de la violencia contra la pareja, sino un desencadenante de los episodios de agresión en los que el hombre ejerce violencia. Muchas personas tienen problemas de todo tipo y no por ello son violentas, ni con sus familias, ni con sus parejas.</p>
<p><i>Los hombres que maltratan lo hacen porque son impulsivos y pierden el control con facilidad</i></p>	<p>Ser impulsivo no quiere decir ser violento. La mayoría de los hombres que maltratan no son violentos en la escuela, el trabajo o la calle. El abuso siempre es deliberado, sea o no consciente la persona que lo ejerce, y busca someter a la otra persona.</p>
<p><i>La violencia es resultado del alcoholismo u otras drogas.</i></p>	<p>El alcohol y otras drogas no hacen que las personas se vuelvan violentas. Muchas personas alcohólicas no son violentas, y muchos hombres maltratadores no consumen alcohol. Estas sustancias pueden actuar como facilitadores, pero no son la causa. Los hombres que consumen suelen poner estas sustancias como excusa para no responsabilizarse del comportamiento violento.</p>



## La ira: identificación y gestión

La **ira** es una emoción que conlleva **sentimientos** que pueden oscilar **desde la irritación hasta la furia o rabia, pasando por el enfado o el cabreo**. Estos sentimientos constituyen una sensación (fisiológica) provocado por lo que la persona interpreta como un agravio, una ofensa o una invasión en su territorio (cognitivo) que pone en peligro su propia estima, y que puede ser controlada o manifestada en forma de agresión verbal o física (motor).

### *La función adaptativa de la ira*

La principal función de la ira es la de defensa y destrucción. La ira moviliza la energía para poder llevar a cabo una acción de defensa o ataque que nos permita eliminar obstáculos para la consecución de nuestras metas. Cuando experimentamos ira, nos sentimos más capaces de emprender acciones para restablecer la meta y poder retirar o modificar las condiciones responsables de su bloqueo. La ira se halla presente en las situaciones de pérdida, daño o limitación de intereses que se presentan de forma inesperada y nos ayuda facilitando la autodefensa, dotándonos de recursos para restablecer la posibilidad de conseguir los fines deseados. Nos ayuda a luchar frente a la amenaza convirtiendo los obstáculos en retos (Delgado Losada, 2014).

### *¿Sentir ira es bueno o malo?*

La ira, al igual que todas las emociones básicas, cumplen distintas funciones adaptativas, motivacionales y sociales imprescindibles para el ser humano.

Tenemos derecho a sentir ira, igual que a sentir cualquier otro sentimiento, lo importante es cómo hemos aprendido a gestionarla y expresarla, si lo hacemos de manera apropiada o inapropiada. La ira es problemática cuando es muy frecuente, intensa, duradera, cuando conduce a agresión o cuando desorganiza el trabajo y/o las relaciones.

### *¿Cuándo no será apropiada?*

No es adecuada la gestión de la respuesta de ira o enfado cuando es demasiado frecuente, demasiado intensa, cuando dura demasiado tiempo, cuando conduce a respuestas agresivas para mí o para los otros, o cuando afecta a nuestras relaciones interpersonales. Todos en algún momento habéis sentido ira, frustración o enfado.

### *¿Cómo habéis reaccionado, cómo lo habéis resuelto? (Actividad del Papel Arrugado)*

La respuesta fisiológica de la ira es una alta activación, tensión muscular, respiración acelerada, presión de la sangre, sudoración, posición de "ataque", etc. La cognitiva implica pensamientos y sentimientos de rabia, ofensa, frustración, acompañados de un auto diálogo dirigido a defendernos y a atacar al otro. Y la motora sería una agresión verbal o física.

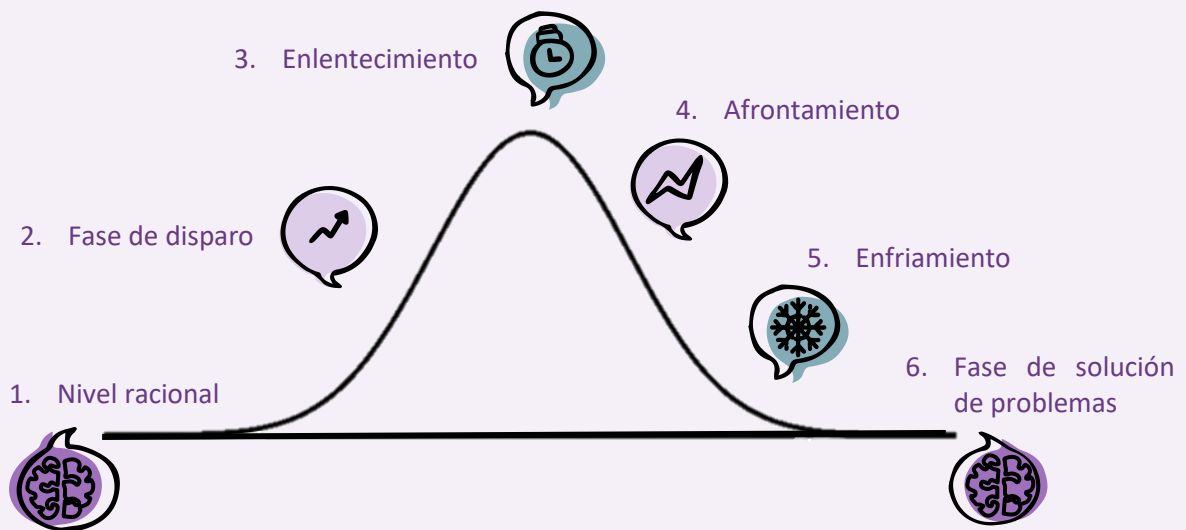
Como con frecuencia no sabemos cómo manejar la ira, a lo largo de esta sesión vamos a conocer cómo funciona y cómo podemos utilizarla de manera positiva, para que se convierta en una respuesta adaptativa.

### ¿Y cómo funciona la respuesta de la ira? La curva y escalada de la ira

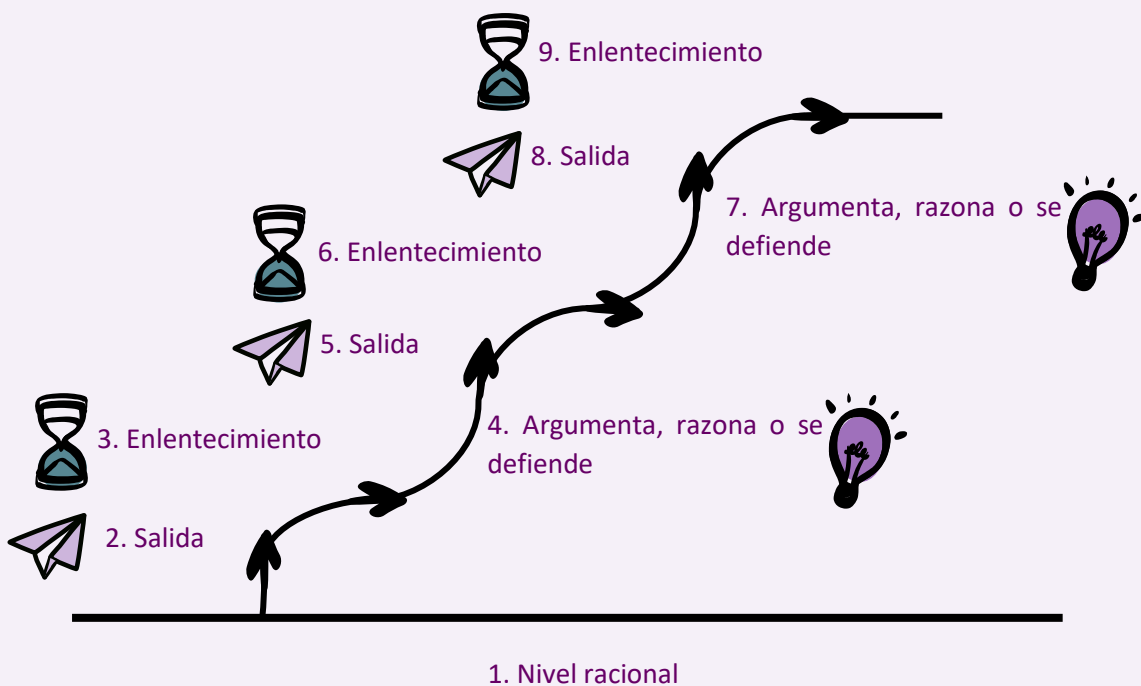
Ante un conflicto u obstáculo es usual que se desencadenen niveles de enojo, rabia, enfado e incluso ira.

A partir de un estado en el que la persona no siente ira (nivel racional), hay un conflicto u obstáculo que pueda desencadenar niveles de enojo, rabia, enfado e incluso ira. Este desencadenante o antecedente interno y/o externo (frustración, irritación, agresión...) provoca la salida de la respuesta de ira.

Ésta irá en aumento hasta un punto en que empezará a enlentecerse, se enfriará y después la persona llegará a un nivel en el que ya es posible afrontar el problema racionalmente. En su estado más alto no es posible actuar, y remite por agotamiento de la activación (*ver Figura de la curva de la ira*).



Si durante la fase de enlentecimiento surge algo por parte de otros como intentar razonar, discutir, reprochar, etc., la escalada vuelve a empezar, por lo que la ira sigue en aumento, produciéndose la escalada de la ira (*explicar con Figura de la escalada de la ira*).



Afortunadamente, **esto no dura siempre** y va aminorando la marcha, la reacción emocional disminuye, es lo que llamamos la fase de enlentecimiento. Aquí seguimos teniendo cuidado de no volver a disparar el enfado. Cuando se perciba más tranquilidad, podemos empezar a conversar, a acercarnos a la persona, sin reproches, con una actitud relajada y cortés. Comenzaríamos la fase de afrontamiento, cuyo objetivo es mantener la calma para que podamos conversar amigablemente e intentar, más tarde, abordar el problema.

Si lo anterior, ha tenido éxito, **volverá el estado racional del principio**, la calma y la lucidez necesario para dialogar y conversar (fase de enfriamiento). En este punto, la **normalidad de la persona y situación hará posible que se busquen soluciones al problema** que ocasionó esa irritabilidad, esa hostilidad manifestada anteriormente. Estamos en la fase de solución de problemas.

En la respuesta de ira los componentes fisiológicos de activación tienen mucha relevancia, ya que cuando el nivel de excitación es muy alto se hace imposible el control cognitivo de la conducta. **Aprender técnicas de relajación permite a la persona interrumpir el proceso de aumento de tensión tan pronto como sea posible:** en el momento en que empieza a percibirla, cuando los niveles de activación fisiológica todavía son bajos o medios.

El descenso de los niveles de activación fisiológica hace que el control cognitivo se produzca, y por lo tanto, la conducta impulsiva o agresiva no se produzca.

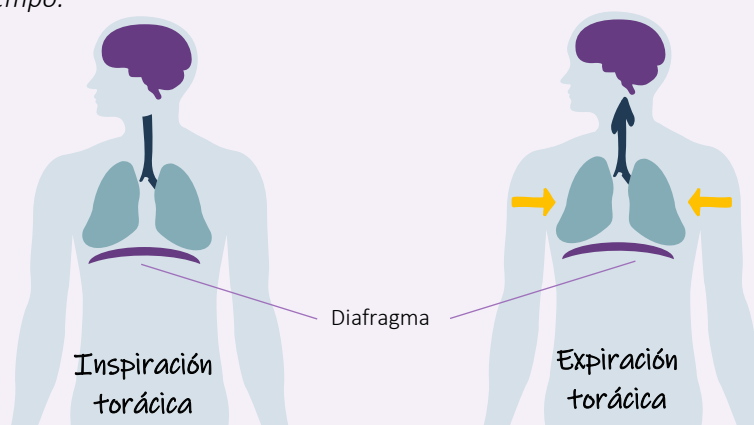
Existen muchas y variadas técnicas de relajación. Muchas de ellas coinciden en que para poder percibir la activación y la tensión del cuerpo cuando ésta se incrementa, es necesario prestar una atención especial al cuerpo, para conocer cómo se siente el cuerpo relajado y cómo se siente el cuerpo tenso.



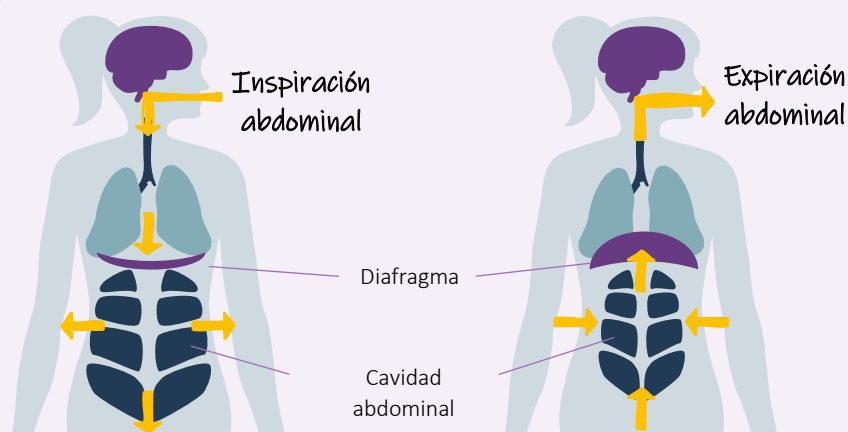
## Técnica de relajación: inspira y espira

El profesorado introduce esta actividad destacando la necesidad de tener estrategias para el control de la ira, de manera que se puedan evitar sus consecuencias no deseadas. Una de las estrategias para la gestión de la ira es la relajación, dado que permite autocontrolar el nivel de activación ante situaciones que se producen en la vida diaria. El profesorado conducirá la técnica de relajación basada en la respiración profunda tal y como se expone a continuación, leyendo con tono tranquilo y voz suave lo que aparece en cursiva.

- “ Hay dos maneras de respirar: respiración torácica, que es la que hacemos la mayor parte del tiempo.



- “ Habitualmente no somos conscientes de la respiración y no nos damos cuenta de cómo respiramos – excepto cuando hemos estado corriendo y nos hemos quedado sin respiración-.
- “ Voy a pedirlos que os fijéis en cómo respiráis y voy a enseñaros otras maneras de respirar. Hablamos de respiración diafragmática, también llamada respiración abdominal o respiración profunda.
- “ Asegúrate que la cabeza, el cuello y la columna están en línea recta. Tomaros un momento para estar cómodos.



- “ Cerrar los ojos y colocar una mano en la zona superior del pecho y la otra en el abdomen, justo con el dedo meñique encima del ombligo. Esto permitirá controlar los movimientos.

- “ Inspira lentamente por la nariz, de forma que la mano en tu abdomen sienta la presión de este al elevarse. La mano en el pecho debe permanecer sin moverse. La inspiración no debe ser tan profunda que lleguemos a hiperventilar.
- “ Hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.
- “ Exhala lentamente el aire por la boca, de forma que sientas los músculos de tu abdomen descender. Recordad que la mano en el pecho debe permanecer lo más inmóvil posible”.

Continuar solo 2-3 minutos (poner música relajante de fondo).

A continuación, comentar:

- “ Esto es respiración profunda.
- “ Después de que uno lo haya practicado unos minutos será capaz de hacerlo sin poner sus manos en el estómago.
- “ Es fácil de practicar. Si lo practicáis a menudo llegaréis a ser capaces de conseguir la calma y autocontrol de manera rápida”.

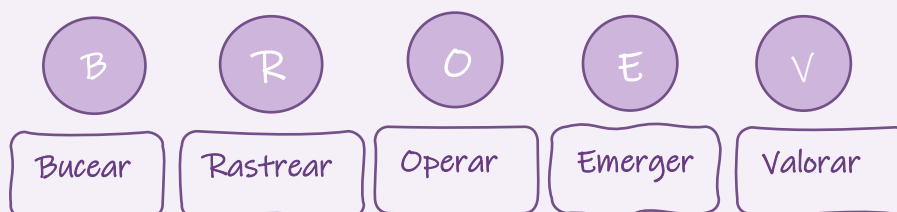
La actividad se puede cerrar preguntando al alumnado su estado de ánimo (¿están calmados/as? ¿tranquilos/as?) y proponiendo practicar la respiración diafragmática unos minutos cada día para poderla utilizar cuando se detecte que nuestros sentimientos o emociones se vuelven demasiado intensos.

## Resolución de problemas

La técnica de resolución de problemas es un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual la persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular.

Esta técnica conlleva una serie de pasos a seguir: definición y formulación del problema; generación de soluciones alternativas, toma de decisión y aplicación de la solución y comprobación de su utilidad.

Basándonos en estos pasos y para aplicar esta actividad hemos desarrollado el método **BROEV** (Bucear-Rastrear-Operar-Emerger-Valorar):

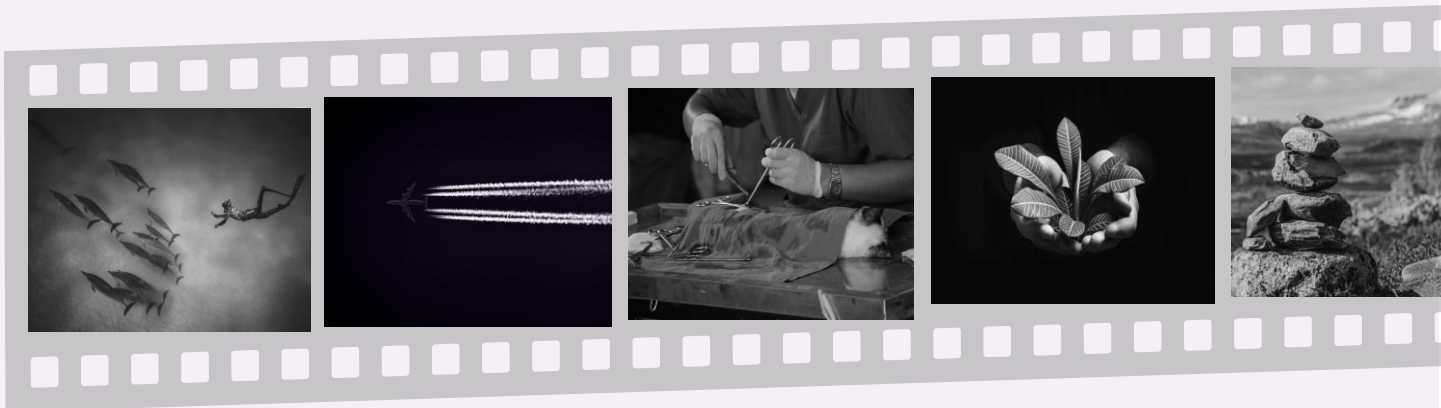


- **Bucear:** Es fundamental para resolver un problema bucear en el mismo. Hay que admitir que realmente existe el problema. Para ello es necesario buscar información objetiva sobre lo que está ocurriendo, distinguiendo entre hechos y opiniones:
  - **Hecho:** Es aquello que tenemos la CERTEZA que ha ocurrido o que está ocurriendo.
  - **Opiniones:** Es lo que PENSAMOS que ha pasado o está pasando con respecto a una situación.

Para poder obtener la información es necesario observar todos los detalles de nuestro entorno, escuchar y hacer preguntas minuciosas que nos puedan ayudar a obtener la información más fiable posible sobre el problema.

Esto es importante tenerlo en cuenta porque la mayoría de las discusiones y conflictos que se generan en torno a un problema es por culpa de las opiniones de otras personas y no de los hechos reales que han sucedido.

- **Rastrear:** Nos permite ver qué posibles soluciones puede haber para resolver un conflicto y tener en cuenta cada una de las posibles consecuencias a las diferentes alternativas.
- **Operar:** Elaboración de un plan de acción a partir del análisis realizado en la fase de rastrear.
- **Emerger y Valorar:** Una vez puesta en práctica la solución, es necesario hacer una valoración de esta. En este sentido hay que preguntarse: ¿Esta solución me ha traído las consecuencias esperadas? ¿Ha sido la mejor opción? ¿Podría mejorar para la próxima ocasión?



## Estilos de comunicación

La comunicación, además de ser una necesidad, es una habilidad que se desarrolla y mejora a lo largo de la vida. Aprendemos a comunicarnos mejor con la práctica. Por lo tanto, la comunicación nos ayuda en el crecimiento personal y grupal, ya que facilita las relaciones. Sin embargo, bien es sabido que hay diferentes maneras de decir lo mismo:

### Estilo pasivo



Se caracteriza por tomar distancia de las situaciones a enfrentar y por dar poca o ninguna importancia a los derechos y necesidades que uno mismo posee. Las consecuencias de este estilo son la dificultad o imposibilidad para lograr los objetivos que uno mismo se plantea. Los componentes del estilo pasivo son: no hay contacto visual, voz baja, postura hundida, uso de expresiones como “quizá, supongo, te importaría, realmente no es importante, etc”.

### Estilo agresivo



Se caracteriza por avasallar a las demás personas, por no respetarlas y por pasar por encima de sus derechos y necesidades. Las consecuencias son la imposibilidad o dificultad para lograr los objetivos, aunque en algunos casos puede darse el logro inmediato de algunas cosas, pero con una progresiva pérdida de otras no tenidas en cuenta, sobre todo en las relaciones interpersonales. El estilo agresivo se caracteriza por: mirada fija y desafiante, voz demasiado alta, tono agresivo, postura intimidante, de amenaza, uso de expresiones como “harías mejor en, si no tiene cuidado, deberías”, etc.

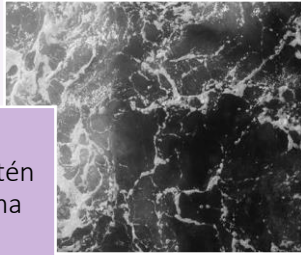
### Estilo asertivo



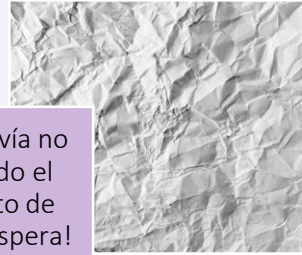
Se caracteriza por la expresión de las opiniones, deseos, necesidades y sentimientos propios, pero siempre teniendo en cuenta las opiniones y los derechos de las demás personas. Los efectos del uso de este estilo son positivos porque, más allá de que la persona consiga sus objetivos, aumenta su autoestima y mejoran sus relaciones interpersonales. Los componentes del estilo asertivo son: contacto visual directo, voz firme, habla fluida, postura recta, respuestas directas, manos sueltas, uso de expresiones como: “pienso, siento, quiero ¿qué piensas?, ¿qué te apetece?, mensajes positivos”, etc. En el caso de tener que “decirnos cosas difíciles”, comunicar sentimientos, hay que hacerlo desde la empatía y la asertividad.

## Decálogo de la comunicación asertiva

1. Mantén la calma



2. Si todavía no ha llegado el momento de hablar, ¡espera!



3. Haz preguntas clarificadoras



4. Expresa tus sentimientos



5. Determina lo que es importante para ti



6. Habla siempre desde el "yo"



7. Averigua qué es importante para la otra persona



8. Averigua cuáles son los sentimientos de la otra persona



9. Intercambia ideas acerca de soluciones posibles



10. Controla los pensamientos irracionales





## La técnica del Sándwich

*“En ciertas ocasiones nos podemos encontrar ante situaciones que nos resultan difíciles. Muchas veces nos molesta algo de la otra persona y nos lo callamos por miedo a que se enfade. Otras veces, lo decimos de una forma que hace que la otra persona se sienta incómoda y esto nos genera un conflicto. Es importante, por ello, saber expresar de forma adecuada las cosas que nos molestan.*

*Hoy vamos a aprender una técnica para comunicarnos de manera asertiva en aquellos momentos en los que queremos expresar molestia o desagrado hacia el comportamiento de otra persona. Es una técnica muy sencilla y disminuirá la probabilidad de crear conflictos.*

*Se llama la “técnica del sándwich”, y trata de presentar una expresión positiva al principio y al final, después de haber hecho una crítica negativa a la otra persona en medio.*

*De esta forma, presentando una expresión positiva antes y/o después de la negativa, podremos verbalizar nuestra molestia sin que la otra persona tenga que enfadarse. Se trata de poder verbalizar nuestros deseos, respetando y teniendo en cuenta los derechos y opiniones de los demás”.*

*Para recordar claramente esta técnica, se utiliza la expresión “PAN-RELLENO-PAN” y se estructura así:*

- **PAN = EXPRESIÓN AGRADABLE**  
*<<Verás, Inma, como sé que se te suelen olvidar mucho las cosas y seguramente no te habrás acordado de ello...*
- **RELLENO = EXPRESIÓN DE DISGUSTO, MOLESTIA Y/O DESAGRADO**  
*... te recuerdo que te dejé el Pen Drive hace una semana en la clase de informática, y la verdad es que me gustaría que me lo devolvieses porque lo necesito...*
- **PAN = EXPRESIÓN AGRADABLE**  
*... pero, igualmente, cuando lo vuelvas a necesitar me lo puedes volver a pedir, ¿de acuerdo?>.*

*En todo momento debemos tener empatía, es decir, tenemos que intentar ponernos en el lugar de la otra persona para poder comprender mejor la situación”.*

## Activos internos y externos

En este módulo, se trabajan contenidos relacionados con los activos internos y externos como punto de partida para reconocer su influencia en el desarrollo de competencias personales promotoras de relaciones interpersonales saludables. También se trabajan conceptos asociados a las relaciones afectivas desde una perspectiva positiva.

Los activos para el desarrollo positivo son aquellos recursos personales, familiares, escolares o comunitarios que proporcionan el apoyo y las experiencias necesarias para promover un desarrollo positivo durante la preadolescencia y la adolescencia. Los activos o recursos personales (activos internos) se refieren a las características psicológicas o comportamentales, mientras que las características de las familias, la escuela y la comunidad en la que vive el alumnado, se consideran activos o recursos externos (Scales y Leffert 1999).



Habilidades  
personales



Recursos  
familiares



Recursos  
escolares



Recursos  
comunitarios

La Tabla 1 muestra algunos de los activos internos y externos identificados para el desarrollo positivo (Scales y Leffert, 1999; Oliva, Parra y Arranz, 2008; Oliva et al, 2010).

Tabla 1. Activos internos y externos identificados para el desarrollo positivo

<b>Activos internos (personales)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asertividad</li> <li>• Habilidad para relacionarse</li> <li>• Habilidad para la resolución de conflictos</li> <li>• Habilidades comunicativas</li> <li>• Compromiso social</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Prosocialidad</li> <li>• Sentido de la Justicia</li> <li>• Respeto a la diversidad</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Autoconcepto</li> <li>• Autoeficacia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía</li> <li>• Sentido de pertenencia</li> <li>• Iniciativa personal</li> <li>• Empatía</li> <li>• Reconocimiento y manejo de las emociones</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> <li>• Optimismo y sentido del humor</li> <li>• Capacidad de análisis crítico y pensamiento analítico</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Capacidad de planificación</li> <li>• Capacidad de toma de decisiones</li> </ul>
<b>Activos externos (familia)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afecto</li> <li>• Resolución adecuada de conflictos</li> <li>• Establecimiento de límites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo familiar</li> <li>• Comunicación positiva</li> <li>• Fomento de la autonomía</li> </ul>
<b>Activos externos (escuela)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vínculo positivo con educadores</li> <li>• Oferta de programas que promuevan competencias personales, sociales y emocionales para contribuir a la formación integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clima escolar afectuoso y seguro</li> <li>• Oferta de oportunidades de participación y liderazgo en actividades grupales (empoderamiento)</li> </ul>
<b>Activos externos (comunidad)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad</li> <li>• Disponibilidad de extraescolares estructuradas</li> <li>• Valoración positiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de responsabilidades y roles</li> <li>• Existencia de recursos y/o actividades para jóvenes</li> </ul>

## Trabajando en la historia

A lo largo del programa, se ha hecho hincapié sobre la importancia de trabajar las competencias emocionales y sociales (activos internos) y los activos del entorno próximo para el establecimiento de relaciones saludables entre iguales, tanto en el marco social como en el de las relaciones interpersonales.

En esta actividad se trata de plasmar todo lo aprendido en una breve historia centrada en una relación interpersonal (de amistad o afectiva) en la que estén presentes algunos de los activos y competencias trabajados en las sesiones anteriores que represente la influencia positiva que tienen en dicha relación.

### ARGUMENTANDO

Para la construcción de un producto audiovisual, es necesario transformar la idea principal de nuestra historia en argumento.

El primer paso es comprender lo que es el argumento de la historia.

#### ¿Qué es el Argumento?

*Es un breve relato que narra la historia a grandes rasgos.*

*Describe de forma sintetizada lo más relevante de la historia.*

*Para escribir el argumento se puede seguir esta fórmula:*

**Hechos centrales que narran el conflicto**

+

**Personajes que los llevan a cabo**

+

**Espacio y tiempo en que se dan los hechos**

Para elaborar el argumento resulta útil aplicar la técnica de las 6 preguntas (denominada habitualmente como la técnica de las 5W y 1 H. Esta técnica se utiliza en periodismo para transmitir un mensaje de forma sencilla que incluye toda la información respondiendo a las preguntas **¿Qué?** (WHAT), **¿Quién?** (WHO), **¿Cuándo?** (WHEN), **¿Dónde?** (WHERE), **¿Cómo?** (HOW) y **¿Por qué?** (WHY).

## La técnica de las 6 preguntas

A continuación, se muestra la información relacionada con cada una de las preguntas que sirven de ayuda para la construcción de un buen argumento.

**¿Qué?**

Es el hecho en sí mismo, es la acción, es aquello que sucede, es lo que pasa en la historia.

**¿Quién?**

Son las/los protagonistas de la historia. Las personas que intervienen en el relato.

**¿Cuándo?**

Es el momento en el que sucede la acción. Hay que situarla en el tiempo.

**¿Dónde?**

Es el lugar en el que pasan los hechos, el/los espacio/s en los que se desarrolla la historia.

**¿Cómo?**

Son las circunstancias en las que ocurren los hechos.

**¿Por qué?**

Es el motivo, las causas, razones o las consecuencias por las que se justifica una historia. Por qué pasa lo que pasa.

## La importancia del guion

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

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

Título de la representación audiovisual			
Escena 1	Explicación de la escena	Lugar	Personajes
	Diálogo		
Escena 2	Explicación de la escena	Lugar	Personajes
	Diálogo		
Escena 3	Explicación de la escena	Lugar	Personajes
	Diálogo		



## Filmémonos para vernos en un nuevo presente.

Programa de promoción de relaciones  
interpersonales saludables y equitativas.