

FILMÉMONOS PARA
VERNOS EN UN NUEVO
PRESENTE.

Manual de actividades





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^a 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^a 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: 978-84-09-45758-8



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





ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
OBJETIVOS.....	5
CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA	6
ASPECTOS QUE PROPONE TRABAJAR EL PROGRAMA.....	6
INTERVENCIÓN EN EL AULA	8
SESIÓN 1: Observando las relaciones interpersonales.....	11
SESIÓN 2: Desmitificando las relaciones afectivas.....	14
SESIÓN 3: Desnaturalizando la violencia	19
SESIÓN 4: Comunica asertiva y empáticamente	23
SESIÓN 5: Pongámonos en valor.....	31
SESIÓN 6: Recursos del entorno próximo para resolver conflictos.....	36
SESIÓN 7: Imaginando un mundo de relaciones positivas	38
SESIÓN 8: Creando un mundo de relaciones positivas	44



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



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 proponen los siguientes objetivos específicos.

El alumnado, al finalizar el programa, deberá ser 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 ser desarrollado 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 lectiva. 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 y construir un lenguaje común en torno a una serie de conceptos clave asociados con las relaciones interpersonales. Además, es importante que el profesorado explique al alumnado cuál es el objetivo del programa y cómo deben escribir la historia que representarán en formato audiovisual tras la sesión 8.

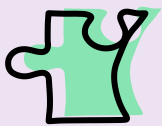


La **sesión 1** tiene el propósito de hacer un *brainstorming* sobre las creencias que existen en el aula acerca de las diferencias personales, los mandatos de género y los conflictos en las relaciones; así se empiezan a introducir los primeros conceptos básicos del programa.

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

	Sesión 1: Observando las relaciones interpersonales	Sesión 2: Desmitificando las relaciones afectivas	Sesión 3: Desnaturalizando la violencia	Sesión 4: Comunicando asertiva y empáticamente
Contenidos	Diferencias individuales, mandatos y estereotipos de género, amor romántico, diversidad	Desigualdades sociales y de género	Resolución de conflictos. Gestión emocional en las relaciones afectivas.	Comunicación asertiva, empatía.
Objetivo General	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.		Reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos y emociones y de los demás de una manera adecuada que ayuden a gestionar la regulación emocional.	Manejar con destreza problemas y conflictos a través de la comunicación asertiva.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ● Mar y Montaña ● Decide la historia 	<ul style="list-style-type: none"> ● ¿Esto es justo ● Encuentra la pareja ● No me cuentes cuentos (opcional) ● Equitivial (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> ● La importancia de una adecuada gestión de la ira ● Me da rabia y me hace enfadar... 	<ul style="list-style-type: none"> ● Comunicación con estilo ● Las viñetas blancas



INTERVENCIÓN EN EL AULA

	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	Recursos personales. Autoestima, empatía, comunicación asertiva.	Recursos del entorno próximo (familia, escuela, comunidad).	El argumento, el guion y la representación audiovisual.	Factores promotores de las relaciones de afectivas equitativas y saludables representados de forma audiovisual
Objetivo General	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.		Contar con las competencias necesarias para la resolución de diferentes tipos de conflictos y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y equitativas.	
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ● Redes positivas ● La importancia de las palabras ● Dibujando relaciones positivas (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> ● La lotería de la vida 	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabajando en la historia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Compartiendo historias





En la siguiente tabla se muestran los apartados que el alumnado deberá cumplimentar al finalizar cada sesión de modo que las ideas clave que se trabajen en el aula les ayuden a construir la historia que representarán en la sesión 8.

Temática	Sesión 1: Tema (tipo de conflicto)
----------	------------------------------------

Idea (máximo 2 líneas)	Sesión 2: Desarrollo del tema y propuesta de solución del conflicto
------------------------	---

Argumento	Sesiones 3,4,5,6: explicación detallada del conflicto. Para ello se puede hacer uso de la técnica de las 6 preguntas (página 37 del Manual del profesorado)
-----------	---



La técnica de las 6 preguntas

- ¿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.

Habilidades personales	Sesión 3, 4, 5: utilización de los recursos personales que se han trabajado (gestión emocional, comunicación asertiva, empatía, autoestima).
------------------------	--

Recursos del entorno próximo	Sesión 6: Indicación de aquellos recursos del entorno de los personajes que pueden ayudar a resolver el conflicto.
------------------------------	--

Título de la historia	Sesión 7: título de la historia.
-----------------------	----------------------------------

SESIÓN 1: Observando las relaciones interpersonales

1. Actividades

- ▶ Mar y montaña
- ▶ Decide la historia

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora

3. Contenidos

- ▶ Conceptos básicos: mandatos y estereotipos de género, diferencia entre sexo e identidad de género, amor romántico, diversidad.

4. Objetivo general

- ▶ 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.

5. Objetivos específicos

- ▶ Identificar situaciones de conflicto en las relaciones interpersonales.
- ▶ Saber observar los estereotipos, mandatos de género.
- ▶ Tomar consciencia de como estos afectan las relaciones interpersonales y los conflictos.
- ▶ Crear colaboración en el grupo, aprender a dar voz y valorar la posición de la otra persona.

6. Contenidos teóricos

- ▶ Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (páginas 19-21).

7. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.



▶ Mar y montaña

El alumnado se dispone de pie en una línea recta imaginaria que atraviesa el centro del aula. El profesorado leerá afirmaciones, ante las cuales el alumnado reaccionará desplazándose hacia la derecha si está de acuerdo y hacia la izquierda si está en contra de lo enunciado.

Si existen dificultades para la movilidad en el aula se pueden repartir tarjetas verdes y rojas con las que elijan una posición u otra. Después de cada afirmación, se cederá un espacio de debate al alumnado para que pueda manifestar sus opiniones y justificar su tarjeta o su colocación en el espacio.

Tiempo de implementación: 40 minutos

Afirmaciones propuestas:

- “ En la amistad no hay celos
- “ El amor de verdad solo puede darse entre un hombre y una mujer
- “ En clase somos todos iguales
- “ Las diferencias entre las personas causan conflictos
- “ La violencia es cuando te dan una bofetada
- “ Me resulta difícil expresarme cuando estoy enfadada/o
- “ A los chicos les gusta pelear
- “ El futuro de cada niña es ser madre
- “ Insultar a una persona no es violencia
- “ La palabra gordo es un insulto
- “ Solo hay una manera correcta de ser masculino
- “ Hay trabajos masculinos y otros femeninos
- “ Si alguien te quiere, te hará daño
- “ Las parejas felices no discuten nunca
- “ Con mis amistades intento no enfadarme nunca

Orientaciones didácticas:

- Dejar que los debates fluyan. Es preferible que el grupo disponga de tiempo para profundizar en las cuestiones que generen más interés en lugar de trabajar todos los enunciados propuestos.
- Evitar las dinámicas ping-pong, es decir, debates en los cuales solamente intervienen dos o tres integrantes del grupo. Para ello, es importante dar la voz a todo el alumnado.
- Las afirmaciones que se proponen pueden ser adaptadas al grupo según el criterio del profesorado.
- Evitar la neutralidad, en la medida de lo posible. Dado que el objetivo de esta actividad es la generación de posicionamientos y debates, se aconseja que el alumnado adopte posiciones de “a favor” y “en contra”, evitando las posiciones neutrales intermedias.
- Intentar construir un diálogo entre diferentes posiciones y dar la posibilidad de cambiar idea a quien lo considere oportuno.
- Para explicar la diferencia entre sexo e identidad de género podemos utilizar el material video “dibujando el género” <https://www.youtube.com/watch?v=nWkkJ8bjTW4>



▶ Decide la historia

Cada niño y niña tendrá en sus manos una tarjeta con la letra A y otra con la letra B. El profesorado comenzará a contar una historia o se proyectará en el aula para que sea más visual. En cualquier caso, el profesorado irá guiando la historia (y pinchando en una opción u otra) según las opiniones que el alumnado vaya eligiendo.

Conforme va avanzando la historia, el alumnado tendrá que elegir una de las dos opciones que se proponen. En función de lo que se elija, la historia tendrá un final u otro. Tras cada historia se puede debatir sobre los tipos de violencia representados y cómo mejorar las relaciones para que sean más equitativas y saludables.



<https://view.genial.ly/607fdcd383f09d0d343f9f67/interactive-content-decide-la-historia>

Orientaciones didácticas:

- Esta actividad permite poner en práctica, en relación con situaciones concretas, los conceptos elaborados en la primera actividad.
- La idea es que el alumnado consensue la decisión antes de pinchar una opción u otra. En caso de que no lleguen al consenso la decisión se tomará en base a la mayoría de tarjetas de una letra u otra.
- Es necesario contar con un dispositivo con conexión a internet en el aula para poder acceder al mismo (por ejemplo, un ordenador con proyector).
- Tras cada historia es interesante que genere un debate sobre la decisión que han tomado. Se recomienda hacer esta actividad después de una preparación previa por parte del profesorado (que podría ser la actividad "Mar y Montaña") con el objetivo de poder guiar el debate en torno a preguntas claves de sensibilización que el alumnado debe responder usando el pensamiento crítico.

SESIÓN 2: Desmitificando las relaciones afectivas

1. Actividades

- ▶ ¿Esto es justo?
- ▶ Encuentra la pareja
- ▶ No me cuentes cuentos (opcional)
- ▶ Equitivial (opcional)

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora

3. Contenidos

- ▶ Mitos y creencias en las relaciones afectivas.

4. Objetivo general

- ▶ 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.

5. Objetivos específicos

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

6. Contenidos teóricos

- ▶ Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (páginas 22-24).

7. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.



▶ ¿Esto es justo? Mitos en las relaciones

1. Encuesta (15 min): cada persona contesta a los enunciados individualmente.

2. Diálogo (15 min): miramos colectivamente los enunciados creando dialogo sobre las diferentes respuestas: de acuerdo o no de acuerdo, invitamos a pensar en casos conocidos y ejemplos.

3. Dibujo (10 min): la persona dinamizadora ayuda a la clase a identificar algunos mitos del amor románticos que encontramos en las representaciones del amor y de la amistad (celos, heteronormatividad, omnipotencia del amor, roles/mandatos de género en amor y amistad, sufrimiento y amor ideal sin conflictos).

Lee detenidamente cada enunciado. ¿Estás de acuerdo?

- Si mi amiga/o es celosa/o conmigo es porque me quiere
- Amar a alguien conlleva sufrir
- Las chicas y los chicos aman de forma diferente
- Los conflictos dañan las relaciones de amor o amistad
- No podré ser feliz si no tengo una relación de pareja
- Por amor se acepta todo de la otra persona
- La confianza es saberlo todo de la otra persona
- Las personas homosexuales lo tienen más complicado en el amor
- La amistad de verdad incluye defender a la otra persona siempre
- El amor es lo más importante en la vida de una chica
- Tu amigo/a hace bromas sobre ti en público que te hacen avergonzar
- Tu amigo/a te pide la contraseña del teams/Google meet del colegio

	SÍ	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Por qué?

Tiempo de implementación: 45 minutos

Ideas clave: Mitos de amor romántico en las relaciones de amistad y amor. Mandatos de género en las relaciones, creencias limitantes y posibilidad de cuestionarlas. Invitar a la clase a buscar ejemplos y reflexionar sobre las representaciones audiovisuales que conocen. La actividad puede tener una duración más o menos larga según cómo se haga la dinamización del diálogo y de la tercera parte. Es importante dejar hablar a cada persona, dejando visibles la construcción de género y las expectativas sociales utilizando ejemplos, preguntando “¿pasa lo mismo para las chicas? ¿Y para los chicos?” y volviendo a los conceptos de la sesión 1. Si al final sobra tiempo, podemos añadir la actividad “No me cuentes cuentos”.

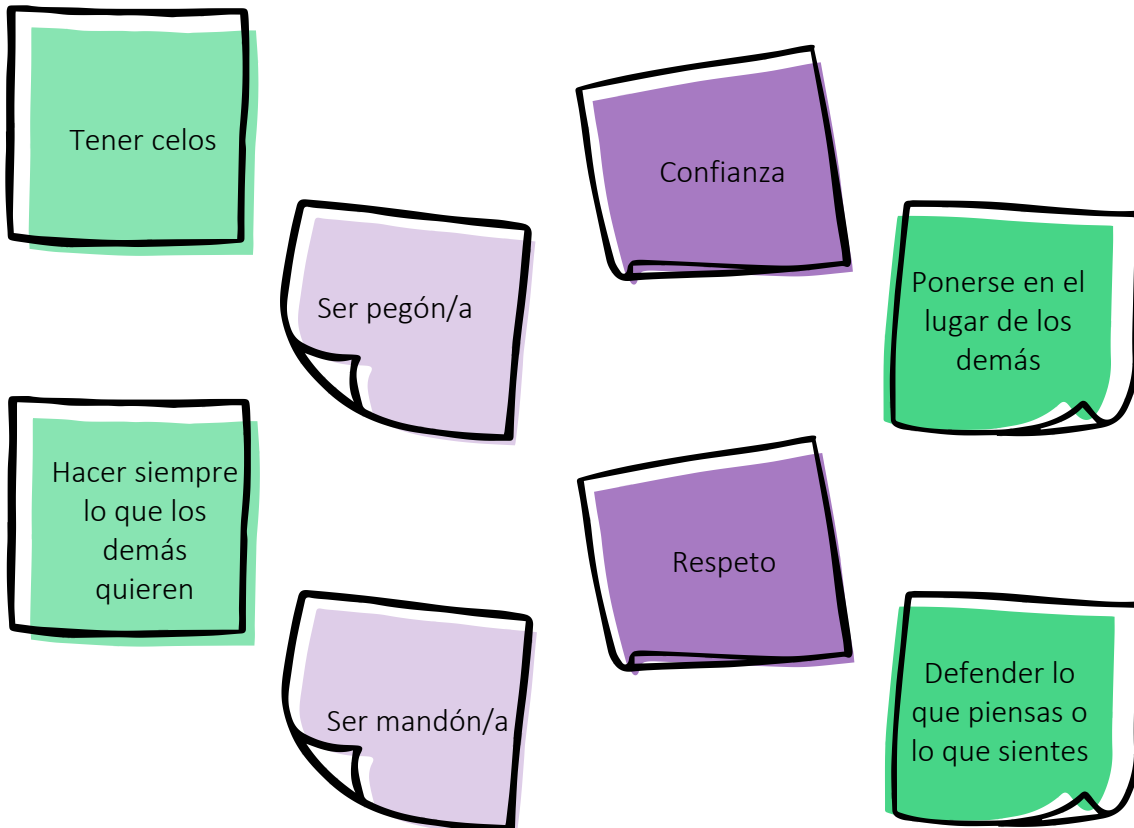


► Encuentra la pareja

Descripción de la actividad: A cada alumno y alumna se le reparten tarjetas en las que aparece un concepto que pueda relacionarse de alguna manera con los vínculos, las relaciones afectivas, o el amor. Por ej. adjetivos que puedan asociarse al mito del amor romántico como "posesión" o "celos" y otros que, de forma alternativa a los conceptos negativos, puedan definir relaciones más saludables como "respeto" o "confianza". De cada concepto habrá dos copias. A cada integrante se le repartirá una tarjeta, y se indicará que tienen que encontrar a la pareja de su tarjeta, pero no pueden decirlo directamente, sino que deben definir el concepto sin decir la palabra o representarlo con mímica. De esta manera harán el esfuerzo de identificar las implicaciones que tiene ese concepto en una relación, como por ej. cuestionar su origen. Cuando hayan encontrado a su pareja, se hará una puesta en común sobre cómo desmitificar estos comportamientos.

Tiempo de implementación: 20 minutos

Propuesta de tarjetas:





► No me cuenten cuentos (opcional)

Descripción de la actividad: Lectura de un cuento en gran grupo. El alumnado tendrá una ficha con una guía para reflexionar en torno a las cuestiones que se expongan en el cuento. Tras la reflexión, se hará puesta en común en gran grupo. El tutor comentará las “ideas clave sobre relaciones afectivas dañinas”. Después cada persona puede representar, dibujar o cambiar la historia en base a lo trabajado en sesiones anteriores.

Tiempo de implementación:
20 minutos

Propuesta de cuentos:

- Arturo y clementina
- Valeria y el arcoíris de lágrimas secretas.
- La historia de los bonobos con gafas
- La casa sol musical
- Pepuka y el monstruo que se llevó su sonrisa
- Rosa caramelo
- No te calles
- El príncipe Serafín



Orientaciones didácticas: La propuesta de cuentos es orientativa. Si el profesorado lo desea puede decidir otro cuento que sirva para la misma finalidad.

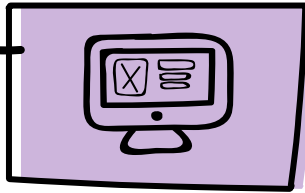
El profesorado podrá reflexionar con el alumnado tras la lectura del cuento lanzando preguntas abiertas para que se genere un debate y se detecten mitos, creencias, comportamientos violentos, aceptación de la violencia, etc...

Ejemplo:

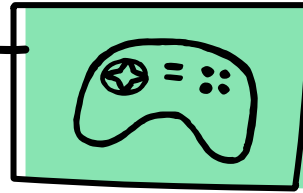
- ¿Por qué crees que siente eso el personaje?
- ¿Crees que ha tomado una decisión positiva?
- ¿Tú qué harías si estuvieras en la misma situación?
- ¿Por qué debe cambiar su actitud?
- ¿Qué se puede hacer para mejorar la comunicación entre los personajes?
- ...



► Equitrivial (opcional)



Es una actividad online, en formato trivial. Las cuestiones cuentan con dos o tres opciones de respuesta y tienen, como objetivo, adquirir conceptos relacionados con la igualdad de género y hacer reflexionar al alumnado sobre actitudes y comportamientos violentos.



Se trata de una herramienta tecnológica de apoyo al profesorado, pudiendo usarse en tutorías o en cualquier otra asignatura que trabaje de manera transversal los contenidos que se proponen.

Se puede acceder directamente al juego a través del siguiente link:



<https://view.genial.ly/6075b5253c9c6d0d56e83363/interactive-content-quiz-trivial-ii>

Orientaciones didácticas: El juego puede ser de utilidad para su uso en todo tipo de ámbitos educativos, de manera individual y en grupo o por equipos. Es necesario contar con un dispositivo con conexión a internet en el aula para poder acceder al mismo (por ejemplo, un ordenador con proyector). Si se utiliza de manera grupal, se recomienda una preparación previa por parte del profesorado con el objetivo de poder guiar el debate en torno a preguntas claves de sensibilización que el alumnado debe responder usando el pensamiento crítico.



SESIÓN 3: Desnaturalizando la violencia

1. Actividades

- ▶ Explosión de ira
- ▶ Me da rabia y me hace enfadar...

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora

3. Contenidos

- ▶ Resolución de conflictos. Gestión emocional en las relaciones afectivas.

4. Objetivo general

- ▶ Reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos y emociones y de los demás de una manera adecuada que ayuden a gestionar la regulación emocional.

5. Objetivos específicos

- ▶ Comprender la importancia del reconocimiento y expresión adecuada de los sentimientos y emociones.
- ▶ Aprender a prestar atención e identificar las emociones propias y de los demás. Conocer el grado de intensidad cada vez que me enfado.
- ▶ Identificar y aplicar estrategias que nos ayuden a regular las emociones intensas de enfado (ira), como la relajación. Adquirir estrategias para reconocer y resolver conflictos de manera eficaz.
- ▶ Motivar el cambio de actitudes para promover relaciones igualitarias.

6. Contenidos teóricos

- ▶ Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (páginas 26-30).

7. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.

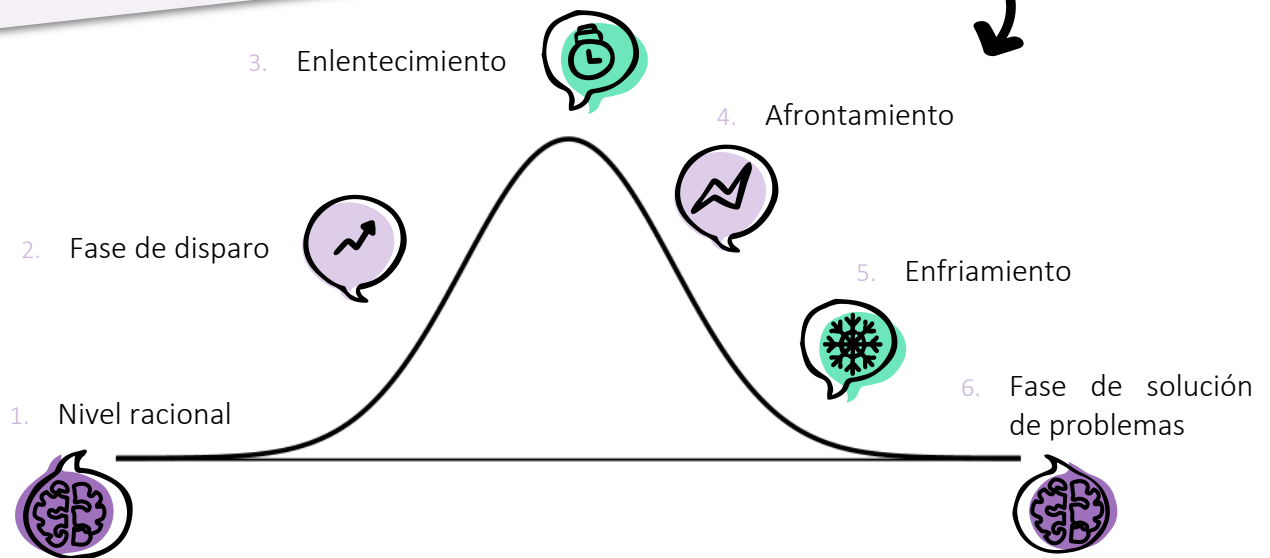


► Explosión de ira

Descripción de la actividad: El profesorado explica al alumnado que deben recordar una situación que les produzca o les haya producido ira en algún momento de sus vidas. Después deben escribirla en una hoja de papel y comportarse con el papel tal y como se sentían en ese momento (arrugándolo, tirándolo, rompiéndolo). A continuación, deben intentar dejar el papel tal y como se lo encontraron (liso, sin arrugas, sin roturas...)

Reflexión: Es imposible dejar el papel tal y como se lo encontraron. Esto sirve para explicar que una inadecuada gestión de los conflictos implica consecuencias que no queremos.

Curva de la ira: Es recomendable explicar el funcionamiento de la ira con la curva de la ira y la escalada de la ira. Para finalizar, exponer la importancia de disminuir la activación fisiológica que puede llegar a producir la ira, antes de intentar resolver el conflicto.

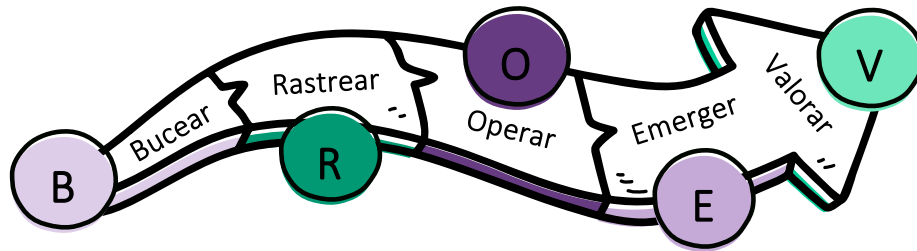


Orientaciones didácticas:

- Ante un conflicto u obstáculo es usual que se desencadenen niveles de enojo, rabia, enfado e incluso ira. Sería interesante introducir la explicación de cómo funciona la ira, con la curva-escalada de la ira.
- Ante estas respuestas, los componentes fisiológicos de activación tienen mucha relevancia, ya que cuando el nivel de activación es muy alto se hace imposible el control del comportamiento y la adecuada gestión de la emoción de la ira.
- Aprender técnicas de relajación es fundamental para que la persona pueda interrumpir el proceso de aumento de tensión 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 la conducta impulsiva o agresiva se autocontrole. Para ello, existen muchas técnicas de relajación y hemos elegido una de las técnicas más sencillas y de rápida aplicación como es la técnica de respiración, para que los/as escolares aprendan a gestionar de manera adecuada la activación cognitiva, fisiológica y comportamental que produce la ira y/o el enfado para resolver posteriormente con éxito los conflictos o problemas interpersonales.

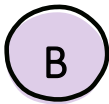


Método BROEV: Durante nuestra vida pueden surgir problemas que nos hagan difícil tomar decisiones para poder resolverlos. El método BROEV es una técnica que nos puede guiar en estas decisiones.



A continuación, podéis encontrar un ejemplo de un conflicto y una de las formas en que se puede resolver:

Ej.: Tu amiga o amigo se enfada contigo. Aunque no entiendes muy bien por qué, intuyes que ha podido ser porque has invitado a tu cumpleaños a un/a amigo/a que no le cae bien, pero tú te llevas bien con esa persona. ¿Qué podemos hacer en este caso?:



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.
 - Ej.: Mi amiga/o se ha enfadado conmigo.
- **Opiniones:** Es lo que PENSAMOS que ha pasado o está pasando con respecto a una situación.
 - Ej.: Mi amiga/o se ha enfadado porque he invitado a alguien que no le cae bien a mi cumpleaños.

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.

- **Solución 1:** Hablar con mi amiga/o para saber exactamente por qué se ha enfadado. Consecuencia: saber qué le pasa y poder solucionarlo.
- **Solución 2:** Dar por hecho que se ha enfadado conmigo por eso y enfadarme yo también. Consecuencia: enfadarnos los/as dos y no llegar a ningún sitio.
- **Solución 3:** Ignorar cómo se siente y seguir como siempre. Consecuencia: que mi amigo/a se enfade más conmigo por ignorar sus sentimientos.



O Operar: Elaboración de un plan de acción a partir del análisis realizado en la fase de rastrear.

Ej.: Voy a hablar con mi amigo/a. Para esto, es mejor que le proponga hablar en un lugar tranquilo, a solas, para que nadie más intervenga y podamos aclararlo. Voy a intentar mantener la calma y preguntarle qué le pasa, sin que pueda sentirse atacado/a.



E 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?



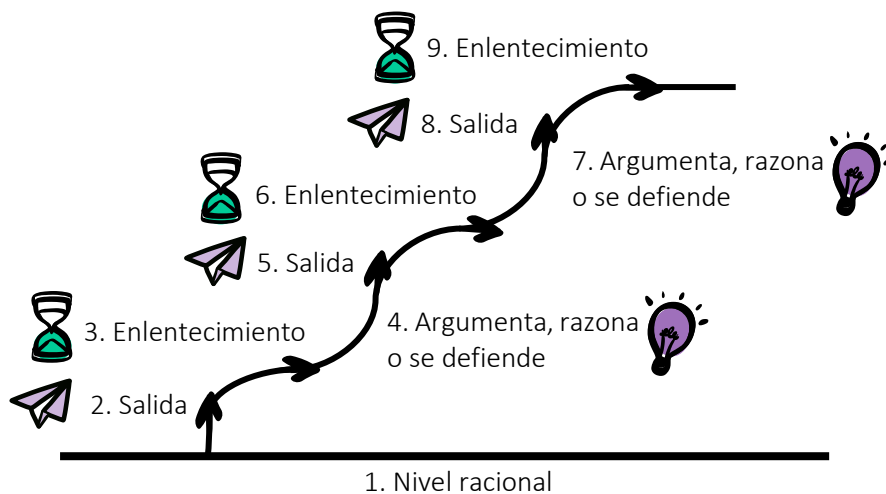
► *Me da rabia y me hace enfadar*

Se realiza una lluvia de ideas en la que el alumnado expresa la siguiente frase: “**me da rabia y me hace enfadar...**”.

Cada niño/a va diciendo en voz alta las situaciones de su vida cotidiana que le producen rabia o enfado. El profesorado las va anotando en la pizarra. Posteriormente el alumnado se coloca por parejas (a ser posible mixtas) y eligen una situación de las que han aparecido en la lluvia de ideas. Se trata de que cada pareja realice una pequeña dramatización de la situación elegida. Se les da la consigna de que intenten resolver el conflicto generado de manera positiva y no violenta. Tras cada dramatización se puede generar debate sobre si eso es justo o no.

Orientaciones didácticas: Ante un conflicto u obstáculo es usual que se desencadenen niveles de enojo, rabia, enfado e incluso ira. Para terminar la sesión se incluirá la explicación de cómo funciona la Ira-El Enfado con la curva de la Ira y la escalada de la Ira, y ver la importancia de calmarse antes de intentar solucionar el problema.

La escalada 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.



SESIÓN 4: Comunica asertiva y empáticamente

1. Actividades

- ▶ Comunicación con estilo asertivo
- ▶ Las viñetas blancas

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora lectiva

3. Contenidos

- ▶ Comunicación asertiva, empatía.

4. Objetivo general

- ▶ Manejar con destreza problemas y conflictos a través de la comunicación asertiva.

5. Objetivos específicos

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

6. Contenidos teóricos

- ▶ Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (páginas 31 y 32).

7. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.



► Comunicación con estilo

Se repartirán situaciones, y por parejas o grupos de 3 tendrán que representarlas. El resto de compañeros/as tienen que identificar qué está pasando y defender la situación en caso necesario. Los/as protagonistas deberán expresar cómo se han sentido.

Pero antes de pasar al role-playing el profesorado debe explicar los 3 estilos de comunicación. Para ello divide la pizarra en tres columnas, que se corresponden con los diferentes estilos de comunicación.

Agresivo

Pasivo

Asertivo

El alumnado deberá pensar en alguien que conozca, sea parte del aula o no, cuyo estilo de comunicación tenga claro que se corresponda con el agresivo e identificar:

- qué suele hacer,
- cómo se comporta,
- qué gestos le caracterizan,
- qué tono de voz usa...

El profesorado lo anotará en la pizarra. Ídem para los otros estilos.

Después se llevará a cabo el rol-playing. Cada escena estará representada por dos personas voluntarias, que deberán seguir el guion que aparece en la **Ficha 1**. El resto del alumnado deberá rellenar individualmente el cuadro que aparece en la **Ficha 2**. Al finalizar la representación, las y los protagonistas podrán exponer cómo se han sentido durante la escena.

El alumnado pondrá en común la Ficha 2. Se podrá debatir sobre ventajas e inconvenientes de cada estilo de comunicación y compartir estrategias para seguir el estilo asertivo. La actividad se guiará hacia las ideas clave.

Orientaciones didácticas

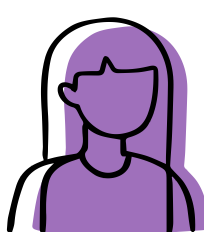
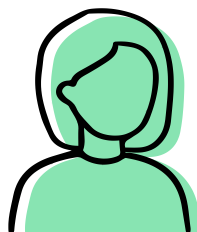
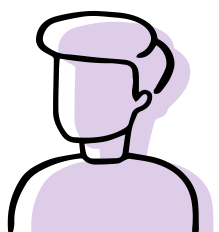
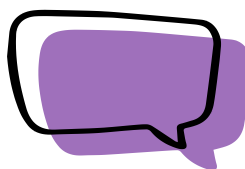
- **Ensayar antes de actuar**

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



Guion para el role-playing

- **Contextualización:** Ares y Alex son unos amigos que están en una hora libre de tutoría en clase, y están chateando a través de su cuenta del colegio. En un momento dado, Alex tiene sed y va a la fuente del pasillo a beber agua. Cuando Alex vuelve a su sitio se da cuenta de que Ares está espiando su conversación con otra compañera de clase. A Alex no le parece nada bien lo que ha hecho Ares.
- **Escena 1:** Alex no le dice nada al respecto, esperando a que sea Ares quien se dé cuenta de lo que está haciendo y se disculpe. Pasados unos segundos, Ares mira a Alex, como si nada hubiese pasado.
 - “ Ares: ¿Nos vamos ya?
 - “ Pero Alex ni siquiera mira a Ares cuando habla, puesto que no le ha sentado bien.
 - “ Ares: ¿Te pasa algo conmigo? Porque ni me miras cuando te hablo.
 - “ Àlex: No... nada...
 - “ Ares: Si es por lo de la conversación, creo que tengo derecho a saber con quién hablas, soy tu mejor amigo.
 - “ Àlex: Sí...
- **Escena 2:**
 - “ Àlex: Oye, Ares, creo que no lo haces con mala intención, pero pienso que no deberías leer mis conversaciones privadas. La próxima vez, por favor, si necesitas algo de mi cuenta, pídemelo permiso, ¿vale?
 - “ Ares: Bueno, pensaba que lo compartíamos todo y no hacía falta que te pidiese permiso.
 - “ Àlex: Estás equivocado, compartirlo todo no significa perder el respeto hacia la otra persona, y ser mejores amigos no justifica que tengas que actuar así.
 - “ Ares: Sí, tienes razón, perdona.
- **Escena 3:**
 - “ Àlex: Pero ¿Qué narices haces leyendo mis conversaciones? ¿Cómo tienes tanta cara de hacerlo sin mi permiso? ¿Estás tonto o qué?
 - “ Ares: Te miro las conversaciones porque quiero, y tengo derecho a saber con quién hablas.
 - “ Àlex: ¡Tú no tienes derecho a nada! ¡No vuelvas a hacer eso!
 - “ Ares: Que no lo he hecho con mala intención ¿eh?

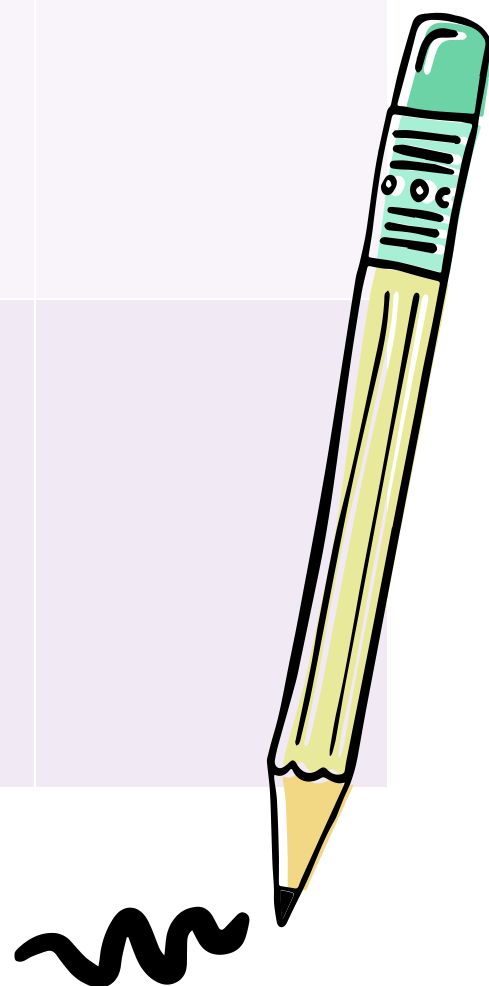


Ficha 2



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

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





► Comics en blanco

Se distribuye a cada pequeño grupo una ficha con viñetas en blanco que representan distintas situaciones. Para cada viñeta el profesorado leerá una situación conflictiva.

Posteriormente, el alumnado deberá rellenar las viñetas vacías con una propuesta de final alternativo donde se ponga en práctica la comunicación asertiva para que la situación se resuelva sin conflicto.

Cada grupo expondrá la situación de conflicto representada en la viñeta con el final que han añadido para que la situación se resuelva sin conflicto.

El profesorado ahondará preguntando qué otros activos personales (autoestima, seguridad, etc.) han incluido para que la situación haya cambiado.

Orientaciones didácticas: Es importante señalar que la viñeta debe contener una situación de conflicto y que ha de resolverse de manera positiva.

Ejemplos de situaciones conflictivas:

Escena 1:

- **Martina:** ¡Por fin es viernes!
- **Elena:** ¡Sí! Esta tarde vamos a quedar, ¿no?
- **Martina:** Pues hoy había pensado en quedar un rato con mis vecinas que hace tiempo que no las veo.
- **Elena:** ¿Con tus vecinas? ¿Acaso yo no te importo? Soy tu mejor amiga y debería ser lo más importante.
- **Martina:** No es eso, es que hace tiempo que no quedo con ellas. Yo te quiero mucho.
- **Elena:** Pues si tanto me quieres demuéstramelo y no me dejes por ellas.

[Martina se siente muy mal y piensa que quizá Elena lleva razón y no debería dejarle sola].

- **Martina:** Vale... quedaré contigo. Ahora les llamaré para decirles que al final no voy a poder ir con ellas.
- **Elena:** Sabía que me elegirías a mí. ¿A qué hora quedamos?

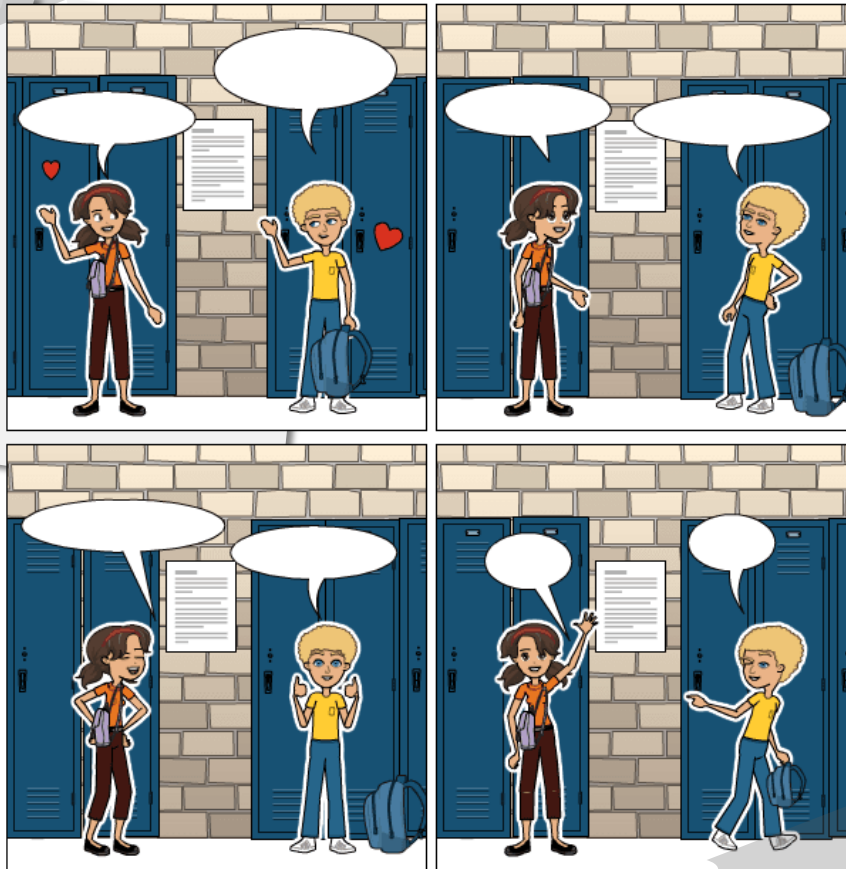
Escena 2:

[Mateo y Sara se han quedado al salir del cole a charlar un rato en un banco. Mateo recibe una notificación de Instagram y Sara intenta mirar con quién habla]

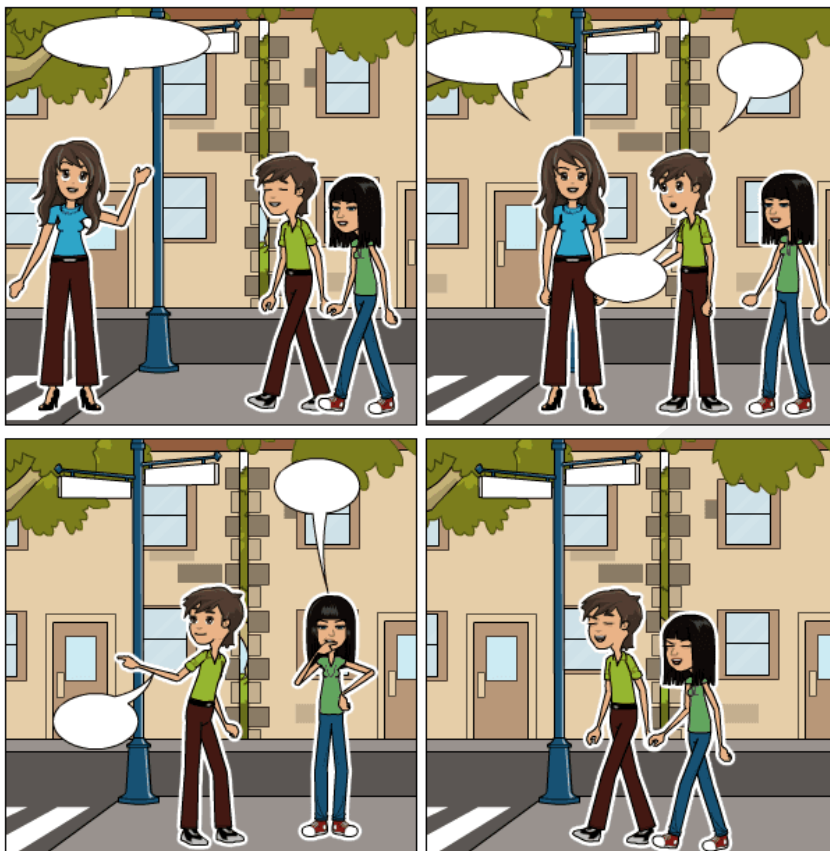
- **Sara:** ¿Se puede saber con quién estás hablando?
- **Mateo:** ¿Yo? Pues con mi amigo...
- **Sara:** Sí, ya... No te lo crees ni tú. Dame el móvil que quiero ver qué es lo que te hace tanta gracia...
- **Mateo:** Pero si no estoy haciendo nada...¿Por qué te pones así?
- **Sara:** Porque seguro que estás tonteando con alguien y no me lo quieres contar
- **Mateo:** Te estás equivocando...
- **Sara:** Como no me des el móvil te juro que me largo y no me vuelves a ver más.
- **Mateo:** Vale toma...



Escena 1.

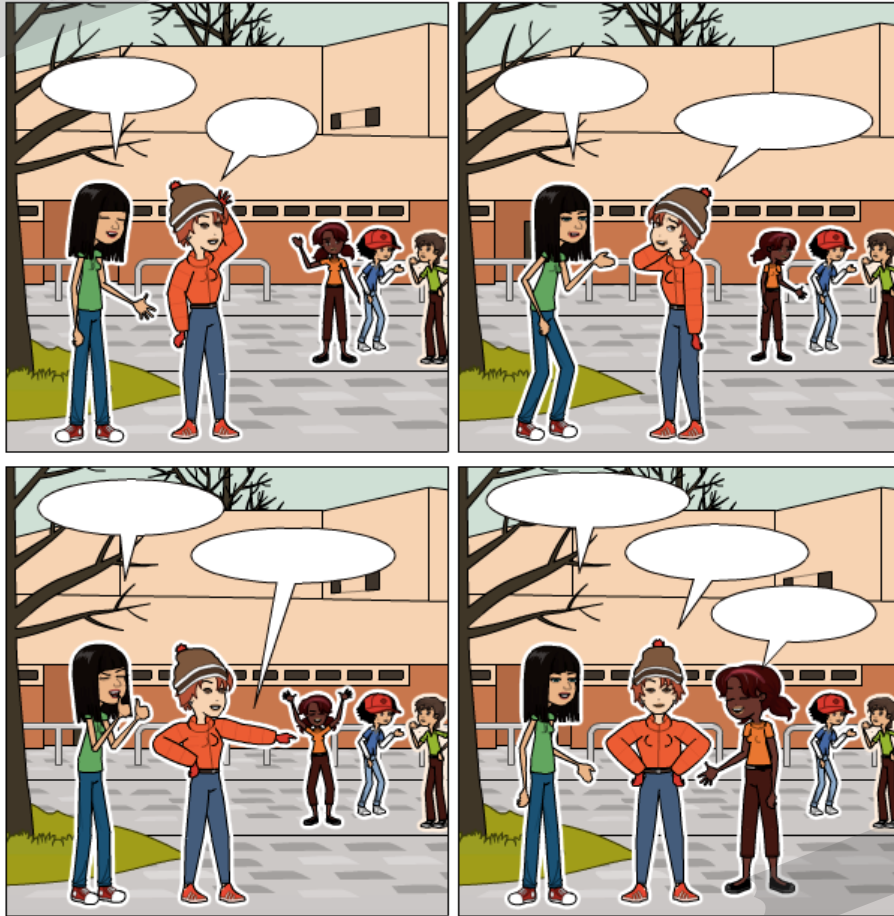


Escena 2.

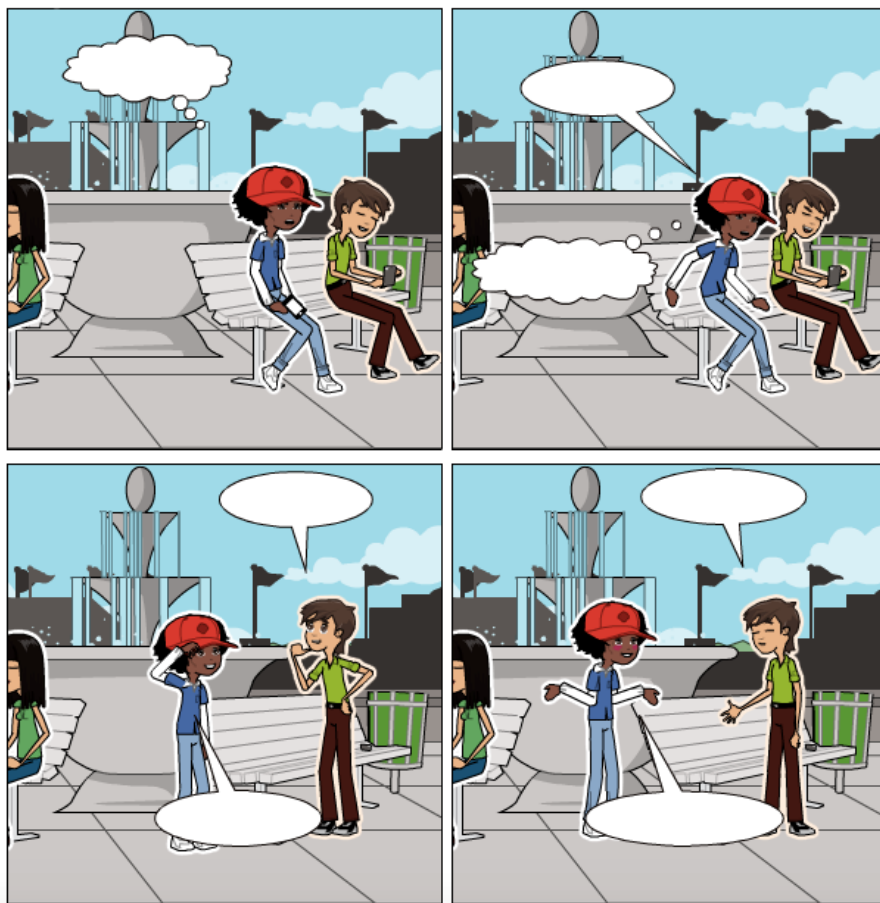




Escena 3.



Escena 4.





Tips para llevar a cabo una comunicación asertiva



SESIÓN 5: Pongámonos en valor

1. Actividades

- ▶ Redes positivas
- ▶ La importancia de las palabras
- ▶ Dibujando relaciones positivas (opcional)

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora

3. Contenidos

- ▶ Recursos personales. Autoestima, empatía, comunicación asertiva.

4. Objetivo general

- ▶ 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. Objetivos específicos

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

6. Contenidos teóricos

- ▶ Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (página 33).

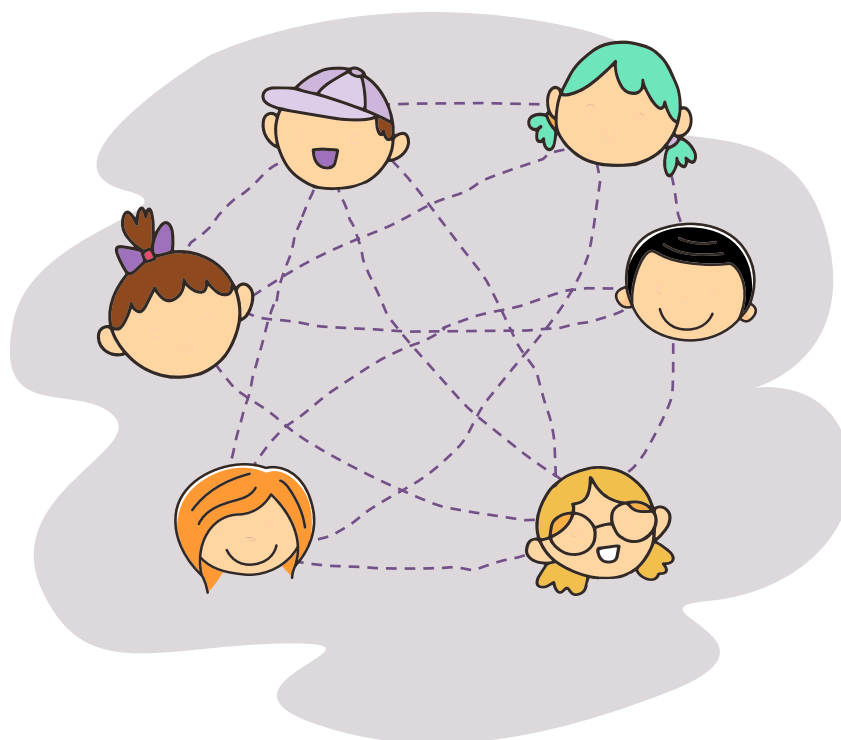
7. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.



► Redes positivas

Descripción de la actividad: El alumnado se situará formando un círculo. Una de las participantes tendrá un ovillo de lana, que deberá pasar a otra persona. Para poder hacerlo, tendrá que decir primero una cualidad positiva sobre la persona que recibirá el ovillo. Una vez recibido, se deberá dar las gracias y pasar el ovillo a otra persona del grupo, creando una red de lana. Nadie puede quedarse sin recibir el ovillo, así que antes de poder repetir una persona, debe garantizarse que ha pasado por todos los miembros del grupo.



Orientaciones didácticas

- Un ambiente positivo

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

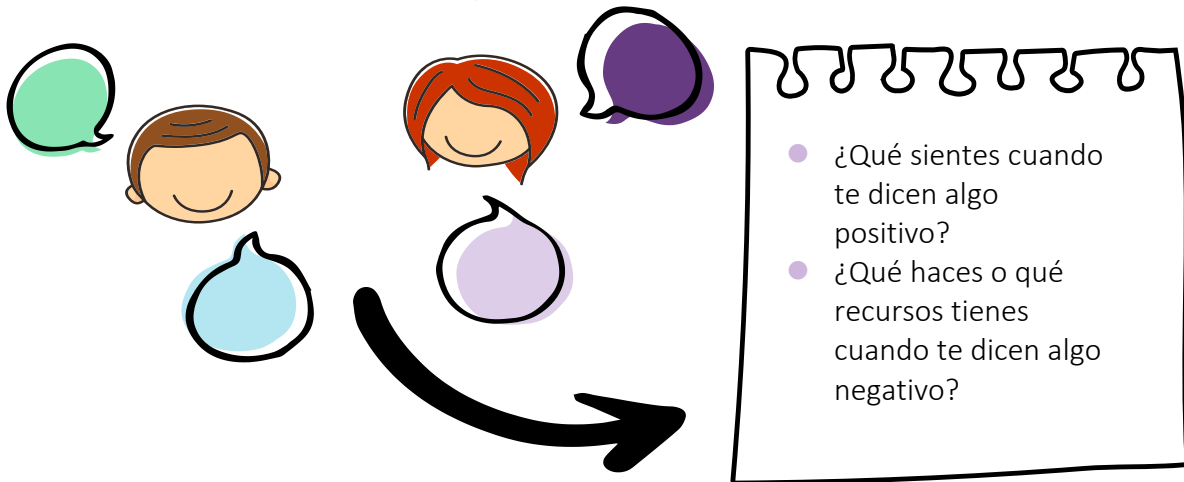
- Recogiendo el ovillo de lana en Redes Positivas

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



► La importancia de las palabras

Trabajando por parejas, cada alumna o alumno debe decirle a su pareja en qué ocasión y por qué se sintió especialmente bien con motivo de que le dijeran algo positivo. También, qué hace, qué recursos tiene, cuando alguien le dice o le ocurre algo desalentador, duro o negativo. Después de hablarlo con su pareja deben escribirlo en una ficha. Una vez todos hayan finalizado, el profesorado debe ofrecer diferentes técnicas de resolución de conflictos como por ejemplo la Técnica del Sándwich o la técnica del grano.



Orientaciones didácticas

- **La importancia de una buena autoestima**

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

- **La técnica del Sándwich:**

La técnica del sándwich se usa cuando queremos comunicar una crítica o pedir un cambio de comportamiento a alguien. Como no queremos que la otra persona se ofenda o se ponga a la defensiva, “envolvemos” el mensaje original en otras cosas buenas sobre la persona, antes y después del mensaje principal.

- **Ejemplo:**

Sabes lo mucho que te quiero y lo importante que eres para mi

Sin embargo, cuando discutimos me alzas la voz y eso no me gusta nada, así que te pido por favor que hablemos las cosas en un tono más respetuoso

Aunque te agradezco que tengas la confianza para decirme lo que no te agrada, creo que eso es bueno en cualquier relación.



- **La técnica del disco rayado**

Esta técnica, implica mantener la calma y ser persistente. Se utiliza principalmente para hacer solicitudes y comunicar de manera respetuosa, clara y directa lo que necesitas.

Consiste en repetir una y otra vez el argumento con un “no” que apoye al punto de vista que se tiene cuando la otra persona no está siendo receptiva o está poniendo trabas. Es primordial mantener la calma y usar un tono de voz firme y tranquilo. Esto se consigue dando razones y no justificaciones que puedan parecer excusas. No hay peor “no” que el que no se es capaz de decir por miedo, culpa o indecisión. El enfrentamiento no tiene por qué ser algo negativo si se considera de una forma lógica. Por esto, mantenerse firme respetando a la otra persona ante este tipo de situaciones ayudará a lograr un final satisfactorio para todas las partes afectadas.

- ▶ Ejemplo 1: imagina que estás haciendo los deberes y un compañero/a está dando golpes en la mesa molestando al resto.

Tú: Mario, me está costando mucho concentrarme con los ruidos que estás haciendo... ¿Puedes hacerlo más bajito?

Mario: Ya he terminado los deberes así que puedo hacer el ruido que me dé la gana.

Tú: Ya, pero el resto no hemos terminado, sólo te pido que lo hagas más flojito hasta que termine para poder concentrarme.

Mario: Pero no es mi problema que no hayas terminado, puedo hacer lo que quiera.

Tú: Entiendo que estés aburrido porque has terminado pronto. No te estoy pidiendo que no hagas ruido, sino que lo hagas un poco más bajo.

Mario: Vale, bajo el volumen.

- ▶ Ejemplo 2: imagina que estás haciendo los deberes, pero te insisten en que vayas a un sitio que no te apetece.

Nuria: Laura, ¿Te vienes esta tarde a ver una peli en casa de Andrea?

Tú: No, no voy a ir porque tengo que estudiar para el examen del lunes y hacer los deberes.

Nuria: Venga vente, si eso lo puedes hacer otro día, lo vamos a pasar muy bien.

Tú: Sé que me lo pasaría muy bien, pero tengo que quedarme.

Nuria: Vengaaaa, no seas aburrida, ¡venteeeee!

Tú: No voy a ir porque tengo mucho que hacer y prefiero quedarme estudiando. Otro día quedamos, ¿vale?

Nuria: Bueeeeno, vale. Otro día que estés más tranquila.

La idea es NO reaccionar a la defensiva y no engancharse emocionalmente con los comentarios agresivos, así como llegar a acuerdos que sean justos, sin pasar ni por encima de valores propios, ni de las otras personas.

- **La técnica del grano:**

La Técnica del grano se basa en comprender que en la mayoría de las ocasiones lanzamos un saco entero de granos para derribar al oponente, sin llegar a resolver el conflicto. Imaginemos que tenemos un saco lleno de granos de arroz, algunos de esos granos están estropeados. Cuando uno se estropea lo lógico es abrir el saco, buscar el grano malo y sacarlo para que no se estropeen los demás. La técnica propone no lanzar frases inadecuadas cuando algo nos parece mal, sino reflexionar siguiendo los siguientes pasos: 1) Buscar el momento adecuado. 2) Valorar a la persona (abrir el saco). 3) Expresar la verdadera causa del enfado (sacar el grano). 4) Explicar cómo te gustaría que sucediese la próxima vez (buscar soluciones). 5) Negociar acuerdos entre los diferentes puntos de vista. 6) Mantener una buena relación y continuar con una conversación agradable.



► Dibujando relaciones positivas (actividad opcional)

Descripción de la actividad: Con el grupo clase, realizar listados de diferentes tipos de relaciones afectivas (pareja, amistad, familia...) con sus características o listados de palabras, pensamientos, creencias, sentimientos, costumbres, comportamientos, relaciones, etc. que manifiesten o expresen amor. Y, al contrario, que manifiesten falta de afecto. La idea sería escribirlos en cartulinas y ponerlas en el aula.

Una vez tenemos los listados, trabajar con grupos mixtos. Cada grupo deberá colocar a una alumna/o sobre papel de envolver y dibujar su silueta a tamaño natural. Entre todos y todas ir llenando las siluetas de palabras, frases, características, etc. que, según ellas y ellos, deba tener un amigo o amiga. Cuando terminen, cada grupo presentará sus siluetas a la opinión del otro grupo. Se verán y debatirán las similitudes y diferencias entre las siluetas de cada grupo. Por último, cada alumna y alumno escribirá sus conclusiones personales al respecto.



SESIÓN 6: Recursos del entorno próximo para resolver conflictos

1. Actividades

- ▶ La lotería de la vida

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora

3. Contenidos

- ▶ Recursos del entorno próximo (familia, escuela, comunidad) para el desarrollo de relaciones interpersonales igualitarias y saludables.

4. Objetivo general

- ▶ 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. Objetivos específicos

- ▶ Reconocer las fortalezas del ámbito familiar que constituyen recursos para el desarrollo de relaciones interpersonales igualitarias y saludables.
- ▶ Identificar las fortalezas del ámbito escolar que constituyen recursos para el desarrollo de relaciones interpersonales igualitarias y saludables.
- ▶ Explorar las fortalezas del ámbito comunitario que constituyen recursos para el desarrollo de relaciones interpersonales igualitarias y saludables.

6. Contenidos teóricos

- ▶ Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (página 34-35).

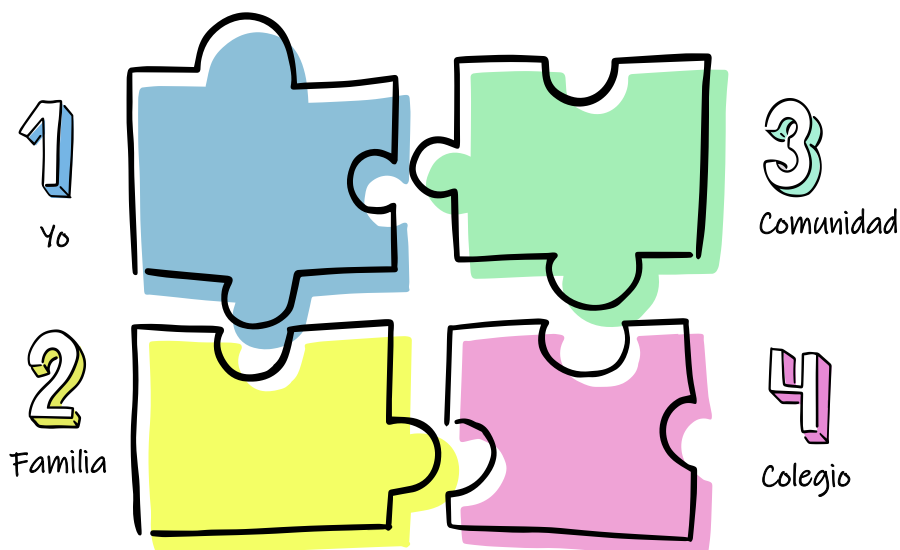
7. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.



► La lotería de la vida

En grupos pequeños escribir qué cosas buenas les han tocado a las personas integrantes del grupo por vivir donde viven, estudiar en el colegio en el que estudian, por tener la edad que tienen, etc. Siempre, teniendo en cuenta las cuatro áreas principales de la vida (azul-yo, amarillo-familia, verde-sociedad y magenta o rojo-colegio).



Posteriormente, con toda la clase, comparar los cartones de los grupos y hacer un cartón común de toda la clase.

Después se pueden dar ideas de cómo apoyarnos en los puntos fuertes de nuestro entorno para afrontar los problemas que tengamos en la vida.

- ¿A quién podemos recurrir si alguien nos insulta, nos pega, nos humilla, o nos obliga a hacer algo que no queremos o que creemos que está mal?

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

Si se diera la circunstancia que algún alumno o alumna no identifica ninguna fortaleza, por circunstancias personales, en alguno de los tres ámbitos (familiar, escolar o comunitario), por ejemplo, en el familiar, es importante poner en valor las fortalezas de los otros, como recursos para afrontar las dificultades del primero. El propósito es que pueda identificar recursos en su contexto próximo que le aporten seguridad y apoyo en sus relaciones interpersonales.

SESIÓN 7: Imaginando un mundo de relaciones positivas

1. Actividades

- ▶ Trabajando en la historia

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora

3. Contenidos

- ▶ El argumento
- ▶ El guion y la representación audiovisual

4. Objetivo general

- ▶ Contar con las competencias necesarias para la resolución de diferentes tipos de conflictos y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y equitativas.

5. Objetivos específicos

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

6. Contenidos teóricos

- ▶ Los contenidos teóricos de esta sesión se encuentran en el Documento teórico para el profesorado (páginas 36-38).

7. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.

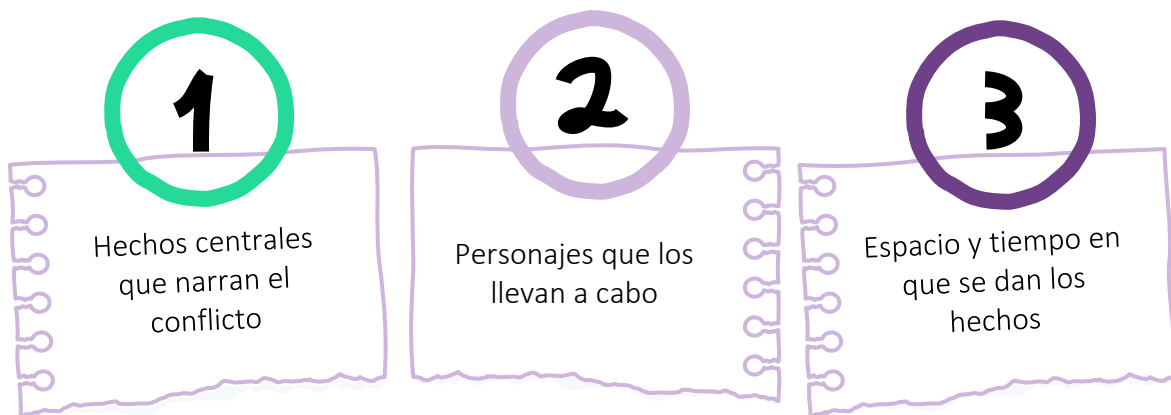


▶ Trabajando en la historia

Durante esta sesión se trabajará en la historia que luego se representará en formato audiovisual:

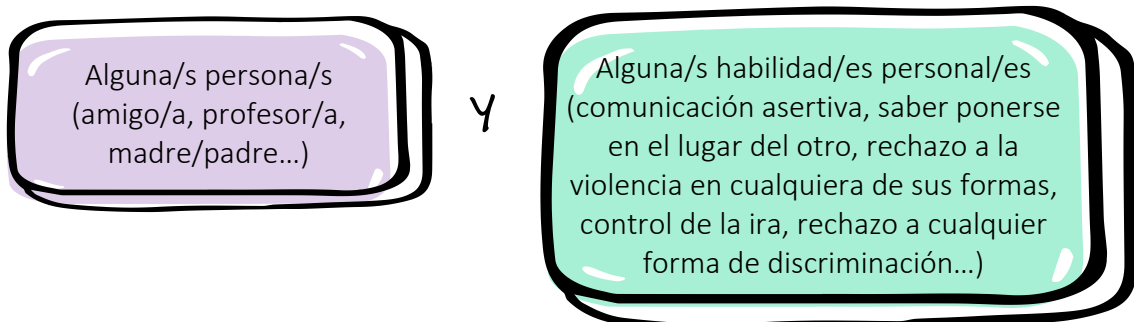
- **Elección del tema.** El alumnado, en grupos de 5-6 personas, deberá escoger una temática para su historia, relacionada con una relación interpersonal en la que se produce un conflicto que deriva en un comportamiento violento (por ejemplo: celos), y desarrollar brevemente la idea y escribirla en la Ficha 3.
- **La técnica de las 6 preguntas.** El profesorado explicará lo que es un argumento y la utilidad de la técnica de las 6 preguntas como apoyo para la elaboración del argumento. A continuación, el alumnado, en los grupos formados en la actividad anterior la aplicará en su historia, haciendo uso de la Ficha 3.
- **Ideando el argumento.** El alumnado desarrollará el argumento teniendo en cuenta las competencias que han sido identificados en el transcurso del programa, escribiéndolas en la Ficha 3.
- **Elección del título.** Una vez rellenada la Ficha 3, el alumnado deberá escoger un título para su argumento.

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



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

Se deberá recordar al alumnado que el argumento ha de tratar sobre una relación interpersonal en la que se produce un conflicto que deriva en un comportamiento violento y que para resolverlo han de apoyarse en:



Ficha 3



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

Temática Tipo de conflicto	
Idea Conflicto/argumento general (máximo 2-3 líneas)	
¿Quién? Personajes	
¿Qué? Conflicto	
¿Cuándo? Momento	
¿Dónde? Lugar	
¿Cómo? Descripción del conflicto	
¿Por qué? Mito o comportamiento violento	
Habilidades personales	
Recursos del entorno próximo, cosas buenas que pueden ayudar a resolver el conflicto	
Argumento	
Título de la historia	



▶ EJEMPLO

Temática	Agresión psicológica y verbal de un chico hacia una chica motivada por el control del móvil
Tipo de conflicto	
Idea (máximo 2-3 líneas)	Conflicto entre un chico y una chica cuando este quiere quitarle el móvil para saber con quién habla. La chica se defiende. El conflicto se resuelve con la intervención de otros amigos.
¿Quién?	5 amigos: 3 chicos (Óscar, Jorge y Javi) y 2 chicas (Esther y Bea)
Personajes	
¿Qué?	Jorge agrade verbalmente a Bea por no dejarle el móvil para ver con quién está hablando
Conflicto	
¿Cuándo?	El conflicto se produce cuando Bea se niega a darle el móvil.
Se produce la agresión	
¿Dónde?	En un parque
Lugar	
¿Cómo?	Jorge intenta quitarle el móvil a Bea. Jorge empieza a insultar y a humillar a Bea cuando se niega a darle el móvil
Descripción del conflicto	
¿Por qué?	Control: Jorge cree que puede controlar lo que hace Bea y que agrediéndola verbalmente puede conseguirlo.
Mito o comportamiento violento	
Habilidades personales	Asertividad: Bea defiende su libertad para hablar con quien quiera utilizando un estilo de comunicación asertivo
Recursos del entorno próximo, cosas buenas que pueden ayudar a resolver el conflicto	Los amigos apoyan a Bea y le hacen ver a Jorge que no tiene que decidir con quién habla Bea y que los conflictos pueden resolverse con respeto, comunicación y amabilidad.
Argumento	En un parque se encuentra un grupo de amigos. Se produce una discusión entre un chico y una chica cuando esta empieza a chatear y él quiere quitarle el móvil para ver con quién habla. Ella se resiste a dárselo porque el móvil es suyo y dice que puede chatear con quien quiera. El chico empieza a insultarla y humillarla. El resto de los amigos interviene para apoyar a la chica. Le dicen al amigo que ella tiene razón, que no ha de ser controlador y si tiene curiosidad por saber algo de la vida de una persona puede preguntarlo de forma amable. Si la otra persona no quiere dar la información está en su derecho y hay que respetar su decisión. Nadie tiene por qué controlarnos.
Título de la historia	“Que nadie controle tus decisiones”



▶ Escribiendo el guion

Para la elaboración de una buena historia se requiere trabajar también el guion. El guion resume y describe todo lo que después será visto en la representación audiovisual (cómic, TikTok, vídeos, teatro...):

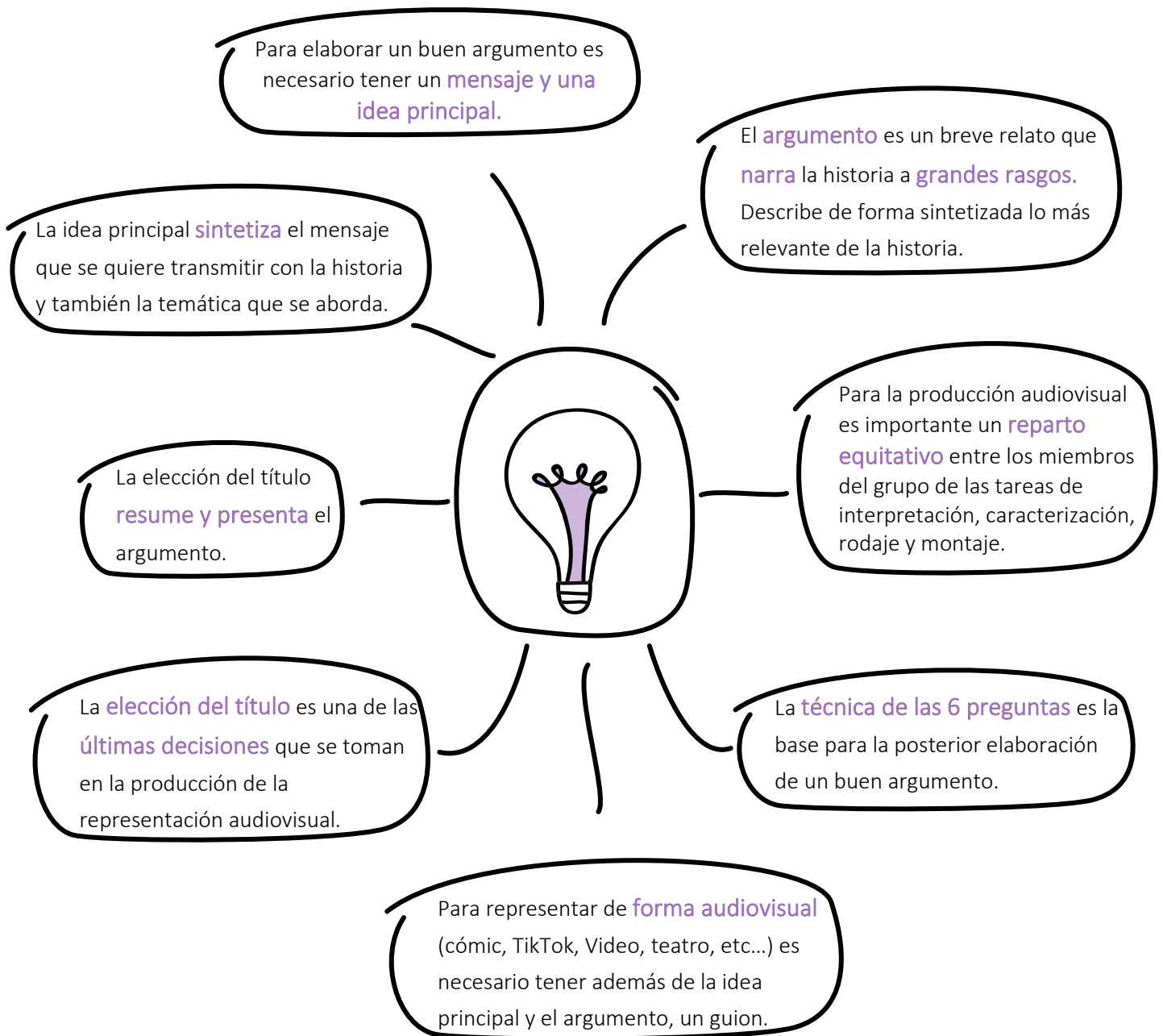
- Las escenas estructuran y dividen el guion en partes, describen qué pasa y dónde sucede la acción. Por ejemplo: “dos chicos discuten en el patio de un instituto”.
- El **lugar** concreta el espacio en el que se grabará la escena. Hay que concretar si es interior (aula, casa...) o exterior (patio, parque...),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

Título de la historia:

	Explicación de la escena	Lugar	Personajes
Escena 1	Diálogo		
Escena 2	Diálogo		
Escena 3	Diálogo		



Ideas clave



SESIÓN 8: Creando un mundo de relaciones positivas

1. Actividades

- ▶ Compartiendo historias

2. Duración de la sesión

- ▶ Una hora

3. Contenidos

- ▶ Factores promotores de las relaciones afectivas equitativas y saludables representados de forma audiovisual.

4. Objetivo general

- ▶ Contar con las competencias necesarias para la resolución de diferentes tipos de conflictos y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y equitativas.

5. Objetivos específicos

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

6. Áreas curriculares recomendadas

- ▶ Tutoría; Educación visual y plástica; Lengua y literatura.



► Compartiendo historias

- **Descripción de la actividad:** El profesorado introduce la actividad y recuerda la importancia
- de mantener una actitud de respeto para el trabajo de las demás personas. A continuación,
- se realizará el visionado de las representaciones audiovisuales producidas por los diferentes
- pequeños grupos.
- El alumnado deberá identificar, además de los **mensajes principales de las representaciones**
- **audiovisuales, el mito que tratan, qué estilo comunicativo mantienen los personajes y qué**
- **fuentes de apoyo y habilidades personales aparecen.**
- Por último, se realizará, en gran debate, una puesta en común de lo identificado en la
- actividad anterior. El profesorado planteará al alumnado si se ha resuelto adecuadamente y
- de manera realista el conflicto y las posibles dificultades que implicaría la gestión del mismo
- tal y como se ha planteado en cada historia.
-

Orientaciones didácticas: Es importante plantear si se ha resuelto adecuadamente el debate con el alumnado y cerciorarse de si han sido capaces de identificar las fuentes de apoyo y habilidades personales que han permitido resolver las situaciones de conflicto en cada historia.

Una vez han compartido sus historias se puede abrir un debate con el alumnado para identificar:

- ¿Qué tipo de conflicto se representa?
- ¿Qué personas intervienen en la solución?
- ¿Cuáles son las habilidades personales que se utilizan?
- Etc.

Además, resulta interesante programar una lectura abierta de las historias elaboradas por el alumnado a toda la comunidad educativa en alguna hora lectiva, dando la oportunidad al alumnado para explicar el proceso de creación enfatizando en los activos promotores de relaciones interpersonales equitativas trabajados.

El alumnado, con el apoyo del profesorado, debe extraer las ideas claves de la sesión.





Filmémonos para vernos en un nuevo presente.

Programa de promoción de relaciones
interpersonales saludables y equitativas.