

# Documentos Penitenciarios 26

TALLER reGENER@r:  
10 CLAVES PARA CREAR  
RELACIONES IGUALITARIAS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA  
GENERAL  
DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

# Documentos Penitenciarios 26

**Taller reGENER@r:  
10 claves para crear  
relaciones igualitarias**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA  
GENERAL  
DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

**Edita:**

Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica



**Imprime:**

Entidad Estatal Trabajo Penitenciario  
y Formación para el Empleo



**Maquetación e Impresión:**

Taller de Artes Gráficas  
Centro Penitenciario de Madrid III (Valdemoro)



"CÁMARA CERTIFICA" CERTIFICA QUE EL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD EN IMPRESIÓN, ARTES GRÁFICAS, DISEÑO Y CONFECCIÓN INDUSTRIAL Y CARPINTERÍA METÁLICA ES CONFORME A LA NORMA ISO 9001:2015. CENTROS DEL ALCANCE: MADRID I, MADRID III, MADRID V, TOPAS, EL DUESO, CÓRDOBA, JAÉN, SEGOVIA, OCAÑA I, OCAÑA II, MONTERROSO Y LA GERENCIA DE LA EEDTPFE.

El Taller de Artes Gráficas del Centro Penitenciario Madrid III (Valdemoro) posee la Certificación ISO 9001:2015 N° EC-I.2468.17

**Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado**

<https://cpage.mpr.gob.es>

**NIPO:** 126-21-051-2

**NIPO Web:** 126-21-052-8

**Depósito Legal:** M-17861-2021



En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública



# **Autoría**

## **Andrés Bascones Pérez-Fragero**

*Psicólogo del Centro Penitenciario de Sevilla*

## **Jesús Guerrero Guecho**

*Psicólogo del Centro Penitenciario de Álava-Araba*

## **Raquel Méndez Lorenzo**

*Psicóloga del Centro de Inserción Social Mercedes Pinto*

## **Petra Mínguez Pérez**

*Coordinadora de la Central de Observación*

## **Jesús M. Pérez Viejo**

*Psicólogo y Doctor en Trabajo Social. Profesor de la Universidad Nacional de Educación a Distancia*

## **Ana Suárez Martínez**

*Psicóloga del Centro Inserción Social A Coruña*

## **Laura Tamayo Gallego**

*Coordinadora de Trabajo Social del Centro Penitenciario Tenerife II*

## **Coordinación:**

**Sara Blanco Infante**

*Jefa de Servicio de la Administración Penitenciaria*

**Laura Negrodo López**

*Subdirectora General Adjunta de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas*

## **Agradecimientos:**

**Pablo Domínguez Pérez**

*Jefe de Sección de la Administración Penitenciaria*

# Índice



<b>Prólogo</b> .....	7
<b>Presentación del taller</b> .....	11
1. Justificación .....	11
2. Objetivos.....	12
3. Población destinataria .....	12
4. Profesionales.....	14
5. Estructura .....	15
6. Formato de las sesiones .....	15
7. Consideraciones Metodológicas .....	18
<b>Desarrollo de las unidades del taller</b> .....	23
Sesión 1: Conocemos nuestro mundo emocional .....	25
Sesión 2: Exploramos la socialización femenina y masculina.....	55
Sesión 3: Construimos nuevas masculinidades .....	89
Sesión 4: Rompiendo las espirales de la violencia .....	115
Sesión 5: Compartimos las consecuencias de la violencia de género.....	159
Sesión 6: Entendemos los celos y la dependencia emocional.....	193
Sesión 7: Queremos relaciones de pareja saludables.....	221
Sesión 8: Disfrutamos de una sexualidad positiva .....	263
Sesión 9: Avanzamos hacia la corresponsabilidad familiar .....	303
Sesión 10: Alcanzamos el equilibrio y el bienestar .....	345

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

<b>Orientaciones para la adaptación telemática del taller</b> .....	375
<b>Anexos</b> .....	413
Anexo 1. Documento de normas de conducta del taller .....	413
Anexo 2. Preguntas frecuentes sobre el cumplimiento de la pena.....	417
Anexo 3. Textos Inspiradores para cerrar la sesión .....	421
Anexo 4. Documentos para la adaptación telemática .....	435
<b>Bibliografía</b> .....	440

# Prólogo



*“El trabajo en equipo es la capacidad de trabajar juntos hacia una visión común. La capacidad de dirigir los logros individuales hacia los objetivos de la organización. Es el combustible que permite que la gente normal logre resultados poco comunes.”*

*Andrew Carnegie*

Desde la promulgación de la Ley Orgánica 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, en la que se recogía en su artículo 42.1 que la Administración Penitenciaria realizará programas específicos para internos condenados por delitos relacionados con la Violencia de Género, mucho se ha trabajado y se ha evolucionado desde entonces en este ámbito de actuación.

La Administración Penitenciaria se ha ido adaptando y modernizando para dar cumplimiento a esta ley, además de ir ajustándose a todos los cambios normativos y de ejecución penal que se han ido produciendo.

La intervención en violencia de género implica distintos itinerarios en función del tipo de pena impuesta: las penas privativas de libertad y las penas y medidas alternativas a la prisión.

Para dar respuesta a esta demanda en la gestión de penas y medidas alternativas nació el programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas (PRIA-MA) en 2015 que fue una revisión, actualización y ampliación del PRIA (programas de intervención con agresores), elaborado en 2010 por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, para la intervención con personas condenadas a pena privativa de libertad por delito de violencia de género.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Este programa cumple con altos estándares de calidad y además la evaluación que se ha realizado por el Instituto de Ciencias Forenses y de la Seguridad (Universidad Autónoma de Madrid) sobre su eficacia nos arroja muy buenos resultados, así como disminución de la reincidencia.

Pero la gravedad del delito que tiene su correspondencia con la cuantía de la pena impuesta requiere una individualización en su ejecución. El PRIA-MA se ajusta en cuanto a temporalidad a las medidas de suspensión de condena y a los Trabajos en Beneficio de la Comunidad (TBC) impuestos por delitos de más gravedad.

No resulta proporcionado que penados condenados a menor número de jornadas de TBC cumplan mediante la realización de un programa que excede con mucho la duración de la pena. Nuestro contexto normativo actual permite que las personas condenadas a TBC puedan cumplir su pena a través de su participación en talleres y programas. Los talleres son actividades psicoeducativas que buscan sensibilizar a las personas penadas que participan en ellos en materias específicas relacionadas con su actuación delictiva.

El **Taller reGENER@r** nace como actividad psicoeducativa para el cumplimiento de penados por delitos de Violencia de Género a TBC, en una cuantía menor, y, a su vez, como respuesta a la medida S241 del Pacto de Estado contra la Violencia de Género, de septiembre de 2017.

En este taller se utiliza una estrategia global y coordinada para erradicar y prevenir la violencia hacia las mujeres, aplicando un enfoque de violencia multidimensional que integra todos los tipos de violencia: física, psicológica, social, económica, sexual y todo mecanismo machista que explicita la desigualdad hacia las mujeres y niñas, promocionando la responsabilidad personal en el ejercicio de la violencia de género y en el reconocimiento de esta, así como en el daño y consecuencias que ocasiona.

Entendiendo la violencia hacia las mujeres cómo una vulneración de los derechos humanos y un delito y basado en la situación de discriminación y desigualdad de la mujer, haciendo uso de un lenguaje inclusivo.

Los objetivos que pretende conseguir son:

- Reducir el nivel de reincidencia de penados a TBC y penas privativas de libertad de corta duración por delitos de Violencia de Género.

- Proporcionar estrategias a los usuarios que participen que les permitan mantener relaciones de pareja sanas e igualitarias.
- Mejorar sus percepciones, cogniciones, emociones y conductas en relación a las relaciones interpersonales
- Favorecer la reflexión sobre los beneficios de ejercer una masculinidad igualitaria.

En definitiva, se trata de contribuir a la protección de las mujeres víctimas y su descendencia, como prioridad, por lo que se velará por reducir posibles riesgos hacia las mujeres y de no generar ninguno adicional, poniendo especial atención en la evaluación y detección de los mismos.

Este recurso psicoeducativo se pone a disposición no sólo de los Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas, sino de los Centros Penitenciarios y Centros de Inserción Social ya que tanto en unos como en otros, de estos últimos, nos encontramos con este tipo de condenas y con esta etiología delictiva, de tal manera que, además de poder realizar una actividad de utilidad pública o sólo esta, puedan disponer de un recurso psicoeducativo directamente relacionado con la actividad delictiva y que interviene en las causas que lo motivaron para minimizarlas o eliminarlas.

Tras un período de dos años de intenso trabajo, y no exento de dificultades, ve la luz este Taller reGENER@r gracias al esfuerzo, compromiso, dedicación y empeño de un grupo de nuestros y nuestras mejores profesionales de instituciones penitenciarias, del mundo de la Psicología, la Pedagogía y del Trabajo Social así como con ayuda externa de la Universidad y de la siempre eficaz coordinación de la Subdirectora General Adjunta y la Jefa del Servicio de Medidas Alternativas de esta Subdirección General de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas y de la que yo, como titular, no me puedo sentir más orgullosa y agradecida.

### **Guadalupe Rivera González**

Subdirectora General de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas.





# Presentación del taller

## I. Justificación

Las penas y medidas alternativas a la privación de libertad son una realidad cada vez más mayoritaria y diversa en España. En el año 2020 se gestionaron más de 100.000 medidas penales comunitarias de las cuales, cerca de 82.000 son trabajos en beneficio de la comunidad (TBC). Más de un tercio de dichas medidas derivan de delitos relacionados con la violencia de género, un segundo tercio de delitos viales y el tercero lo componen una gran variedad de delitos, tales como delitos contra la propiedad y lesiones, entre otros.

Según el contexto normativo español actual, la pena de TBC puede cumplirse de diversas maneras. La más habitual es la participación de la persona penada en actividades de utilidad pública, es decir, la realización de un trabajo no remunerado en asociaciones del tercer sector, entidades locales, etc. Sin embargo, es cada vez más frecuente que las personas penadas participen en talleres o programas relacionados con su etiología delictiva. Los talleres –de tipo formativo y de una duración entre dos y tres meses– van dirigidos a penas a TBC de corta duración, mientras que los programas –de corte psicoeducativo y de duración entre 5 y 10 meses– son para las penas de TBC de mayor duración. En ambos casos el objetivo es que estas personas reflexionen sobre el delito cometido y sus consecuencias, y adquieran habilidades y actitudes que les permitan mantenerse alejadas de la actividad delictiva.

En septiembre de 2017 se aprueba el Pacto de Estado contra la Violencia de Género, que vincula a todos los partidos políticos, poderes del Estado y sociedad civil, en un compromiso firme en pro de una política sostenida para la erradicación de la violencia de género. Este pacto implica incidir en todos los ámbitos de la sociedad y contiene un total de 292 medidas estructuradas en 10 ejes de acción.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

En concreto la medida número 241 propuesta por el Senado vincula a la Administración Penitenciaria en esta materia: "...Establecer que la sustitución o suspensión de la pena de prisión por trabajos en beneficio de la comunidad estén condicionadas a la realización de un trabajo psicopedagógico en relación con el delito cometido (puede ser similar al programa Taseval –“Talleres de Seguridad Vial”–). (Mº de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad).

El **taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias**, nace para dar una respuesta por parte de la Administración Penitenciaria a esta medida. Se ha diseñado teniendo como referente el programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas (PRIA-MA), tras más de 10 años de experiencia en intervención con esta tipología delictiva.

## 2. Objetivos

El taller reGENER@r persigue los siguientes objetivos generales:

- Reducir el nivel de reincidencia de penados a trabajos en beneficio de la comunidad y a penas privativas de libertad de corta duración por delitos de violencia de género.
- Aprender estrategias para mantener relaciones de pareja sanas e igualitarias.
- Reflexionar sobre los beneficios de ejercer una masculinidad igualitaria.

## 3. Población destinataria

El taller reGENER@r está destinado a hombres condenados **por delitos de violencia de género**, tanto a Trabajos en Beneficio a la Comunidad<sup>1</sup> (TBC) como a penas privativas de libertad<sup>2</sup> inferiores a un año.

---

- 1 El número de jornadas límite será establecido en las instrucciones internas de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

- 2 Para el tratamiento de hombres condenados por delitos de violencia de género que están sometidos a reglas de conducta (suspensión de condenas) y para penas privativas de libertad de larga duración, existen los programas PRIA y PRIA-MA, publicados también por la administración penitenciaria.

Para poder realizar el taller deberán:

- Tener capacidad suficiente para comprender y desarrollar los contenidos del taller.
- Nivel suficiente de lectoescritura y comprensión lectora.
- Capacidad para respetar las normas establecidas y seguir las indicaciones de cada profesional para el buen desarrollo y funcionamiento del taller.
- Mantener la abstinencia a tóxicos durante la realización de los talleres.

## **Perfil de agresores de género en penas y medidas alternativas:**

El estudio realizado en el año 2012 sobre la evaluación de la eficacia del programa de violencia de género en medidas alternativas, arroja los siguientes resultados sobre el perfil sociodemográfico, criminológico y psicológico de hombres condenados a una medida alternativa a prisión por delitos de Violencia de Género (Pérez, Giménez-Salinas, Juan, 2012).

El perfil más habitual es el de un hombre de 40 años de media, mayoritariamente español (76%), separado y que vive solo o con la familia de origen, con el Graduado Escolar (42%) y con cierta estabilidad laboral.

En relación con los factores de riesgo asociados a la conducta violenta o al perfil criminológico, la gran mayoría no presentaban antecedentes de violencia en la familia de origen, tampoco presentaban un historial delictivo, ni problemas de drogadicción o alcoholismo en la familia. El factor de riesgo más frecuente (11%) es el alcoholismo del padre. En relación con la transmisión intergeneracional de la violencia y el modelado de conducta violenta, el 15,4% han sido testigos de violencia familiar en su infancia. Por otro lado, un 11,4% han sido víctima de malos tratos físicos durante su infancia, y un 13,5% de malos tratos psicológicos.

En relación con el consumo de drogas el 39% han consumido algún tipo de sustancia en los últimos 5 años, siendo el alcohol la sustancia de abuso más frecuente (57%).

En referencia al delito de violencia de género cometido, hay que destacar que un 71% de los casos ha sido referido por menoscabo psicológico y lesiones no definidos como delito (art. 153.1 y 3 del Código Penal), mientras que el siguiente 20% ha sido derivado por un delito de amenazas (art. 169 y 171.4 y 5 CP). En el 90% de los casos la víctima es su pareja, y dentro de este porcentaje, en el 9% lo son también sus hijos e hijas. Las exparejas son víctimas de Violencia de Género con una frecuencia del 9%. En una amplia

proporción de casos no se usó armas en la comisión del delito y un 24% de los casos los hechos delictivos se produjeron bajo el efecto del alcohol. Finalmente, es significativo que el 31% de los delitos se produjeran en un momento coincidente con trámites de separación o ruptura en la pareja.

Respecto al **perfil psicológico** de los sujetos evaluados, en relación con las actitudes sexistas, las dos subescalas utilizadas obtienen resultados dispares: mientras que los usuarios muestran cierta tendencia a puntuar alto en sexismo benevolente, la distribución es más normalizada en el sexismo hostil. Estos resultados podrían deberse a que socialmente está mejor visto manifestar creencias sexistas de forma paternalista o protectora que de forma claramente hostil u ofensiva. No obstante, en ambos casos subyace la creencia que la mujer es inferior al hombre. Además, al comparar la muestra de agresores de pareja con una muestra de estudiantes universitarios, claramente los agresores muestran un mayor número de creencias sexistas en referencia a la condición de inferioridad de la mujer. Dicho resultado es coherente con el hecho de que una gran proporción no consideran que los celos sean un problema para su relación.

El 45% de los penados reconoce haber realizado algún tipo de agresión física sobre su pareja. El 82% reconoce haber agredido psicológicamente a su pareja. Sin embargo, el penado percibe una satisfacción elevada con la calidad de su relación de pareja. Relacionado con lo anterior, la mayoría no reconoce su responsabilidad en el delito, y atribuye la responsabilidad a factores personales o a variables externas, minimizando los hechos delictivos.

En relación con las variables psicológicas específicas relacionadas con la conducta violenta, la mayoría de los sujetos tienden a situarse en puntuaciones inferiores a la población general en ira y agresividad, y en puntuaciones por encima de la media poblacional en impulsividad.

## 4. Profesionales

El taller será conducido por profesionales de instituciones penitenciarias o de otras administraciones públicas o de entidades del tercer sector, deseablemente del ámbito de las ciencias sociales, con formación y experiencia en perspectiva de género y gestión de grupos.

## 5. Estructura

El taller está organizado en 10 sesiones (susceptibles de ampliación para aplicar en penados con penas privativas de libertad):

- Sesión 1: Conocemos nuestro mundo emocional.
- Sesión 2: Exploramos la socialización femenina y masculina.
- Sesión 3: Construimos nuevas masculinidades.
- Sesión 4: Rompiendo las espirales de la violencia.
- Sesión 5: Compartimos las consecuencias de la violencia de género.
- Sesión 6: Entendemos los celos y la dependencia emocional.
- Sesión 7: Queremos relaciones de pareja saludables.
- Sesión 8: Disfrutamos de una sexualidad positiva.
- Sesión 9: Avanzamos hacia la corresponsabilidad familiar.
- Sesión 10: Alcanzamos el equilibrio y el bienestar.

Primarán aquellos contenidos prácticos y de sensibilización, que tengan un impacto visual y vivencial que ayuden a generar cambios comportamentales en los participantes.

Al final de cada sesión, se detallan los contenidos de las dinámicas, los documentos adicionales para la realización de actividades, los recursos audiovisuales previstos y una guía para adaptación a versión telemática. Asimismo, se incluye una **infografía** con las *ideas claves* y con las *estrategias* para recordar para entregar a cada participante.

## 6. Formato de las sesiones

El taller ha sido diseñado para realizarse en formato grupal. Se sugieren la realización de grupos de máximo 15 personas. Las sesiones son eminentemente prácticas y dinámicas. Se han diseñado desde un enfoque positivo, indicando cuáles son las “ganancias” y aprendizajes previstas en cada sesión.

Sesión		Contenidos	“Qué Ganamos”
1	Conocemos nuestro mundo emocional	Qué es la inteligencia emocional y cómo lograr estrategias de gestión adecuada.	Mejorar en mis relaciones personales, sociales y familiares
2	Exploramos la socialización femenina y masculina	Analizar la influencia del proceso de socialización femenino y masculino, la presencia de estereotipos de género y su influencia en las desigualdades sociales.	Iniciar un proceso personal de desarrollo hacia la tolerancia y el respeto, que nos permitirá disfrutar de unas mejores relaciones y un trato más igualitario.
3	Construimos nuevas masculinidades	Profundizar en el análisis y cuestionamiento de los estereotipos de género tradicionales vigentes en nuestra sociedad. Se expondrá el desarrollo de ideas y actitudes alternativas al modelo patriarcal que inicien el proceso de construcción de un nuevo modelo de masculinidad.	Desprenderme de las exigencias sociales impuestas sobre mi conducta, teniendo que demostrar siempre ser “el duro” y “el mejor”. Poder desarrollar libremente mis deseos, mis capacidades, mis derechos.
4	Rompiendo las espirales de la violencia	Reconocer las diferentes manifestaciones de la violencia de género y sus dinámicas cíclicas en las relaciones de pareja. Se expondrán estrategias de autocontrol emocional de la ira.	Mejorar nuestra capacidad de autocontrol y gestión emocional de la ira. Afrontar de forma adecuada los conflictos cotidianos.
5	Compartimos las consecuencias de la violencia de género	Fomentar la empatía y reconocer las víctimas de la Violencia de Género	Ser más empáticos, mejorando nuestras relaciones con el resto.
6	Entendemos los celos y la dependencia emocional	Comprender los celos y la dependencia emocional, para construir relaciones de pareja sanas.	Construir relaciones de pareja más libres y satisfactorias.
7	Queremos relaciones de pareja saludables	Analizar las relaciones de pareja y aprender a establecer relaciones sanas y a superar la ruptura de forma saludable.	Disfrutar de relaciones de pareja más satisfactorias y conocer estrategias para superar una ruptura de pareja de forma saludable.

8	Disfrutamos una sexualidad positiva	Profundizar en la sexualidad, el consumo de pornografía, prostitución, el consentimiento y la violencia sexual en las relaciones de pareja.	Disfrutar de relaciones sexuales sanas, libres e igualitarias.
9	Avanzamos hacia la corresponsabilidad familiar	Promover la corresponsabilidad familiar y en la pareja. Conocer pautas de crianza respetuosa.	Aprender a ejercer una paternidad más responsable y satisfactoria. Mejora las relaciones familiares y de pareja a través de la corresponsabilidad.
10	Alcanzamos el equilibrio y el bienestar	Fomentar un estilo de vida saludable, y motivar a mantener los aprendizajes adquiridos durante el taller.	Consecución de una vida equilibrada y libre de violencia.

Tabla 1: Contenidos y “Qué ganamos” en cada sesión.

Las sesiones tendrán la siguiente estructura:

- **Ficha resumen de la sesión:** se detalla un breve resumen con los contenidos de la misma, objetivos y “Qué ganamos” con esta sesión.
- **Consideraciones metodológicas:** se comienza con una serie de recomendaciones y orientaciones específicas de aplicación de los contenidos de la sesión dirigida a profesionales.
- **Inicio y bienvenida:** con indicaciones para comenzar el grupo y se expone lo detallado en la ficha resumen de la sesión.
- **Desarrollo de la sesión:** se exponen los contenidos de la sesión y la propuesta de las dinámicas a realizar. Se han diseñado las sesiones para su desarrollo de forma dinámica y participativa.
- **Despedida y cierre:** se refuerzan los contenidos de la sesión y se reflexiona con el grupo sobre los mismos. Es importante señalar las ideas principales y las estrategias proporcionadas en cada sesión. Para facilitar esta tarea se incluyen los siguientes materiales, que se entregarán a cada participante como material de apoyo:
  - Infografía de las ideas claves de la sesión.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Infografía con las estrategias para recordar.
- **Infografías:** documento con las ideas claves de la sesión y en las sesiones que se requiera necesario existirá otra infografía con estrategias básicas a recordar.
- **Fichas de las dinámicas** propuestas para realizar a lo largo de la sesión.
- **Ficha para la adaptación telemática:** Se incluye una propuesta de adaptación de la sesión a la modalidad telemática.
- **Material audiovisual complementario:** se incluye un anexo con contenidos complementarios (audios, videos...) que pueden servir de apoyo para profundizar en los diferentes temas abordados o como actividades entre sesiones.

## 7. Consideraciones metodológicas

### 7.1 Recomendaciones técnicas

La mayoría de los hombres condenados por delitos de Violencia de Género, suelen acudir a las primeras sesiones del programa con una actitud defensiva, generalmente por la falta de asunción de responsabilidad y escasa motivación al cambio, percibiendo la medida judicial impuesta como un “ataque personal”.

Para poder vencer estas actitudes que pueden presentarse a lo largo del taller, se proponen una serie de **recomendaciones para profesionales**, recogidas del Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas (Pria-Ma) y que pueden favorecer la implicación del penado en el mismo:

- **Vinculación al proceso de intervención:** Si la persona percibe los contenidos del taller como ajenos, mantendrá, una actitud pasiva. Para conseguir esta vinculación es necesario que las tareas y metas que implica la intervención tengan sentido para el participante, y se perciban como una ventaja **oportunidad de mejora**.

Cuando se planteen los objetivos de cada sesión, se debe reforzar las **“ganancias y beneficios”** que va a aportar para su vida diaria y crecimiento personal, para crear una alianza para el cambio. La confrontación directa aludiendo al compromiso y obligatoriedad de la pena, sólo ha de utilizarse si todos los demás intentos han fracasado.

- **Confianza en el proceso de aprendizaje:** Es muy importante crear un ambiente de confianza con el participante y en el grupo. Si cada participante confía en el proceso, se sentirá seguro, abierto a nuevos aprendizajes, flexible, se expresará abiertamente y entenderá de que su participación en el taller le aportará consecuencias positivas.

Para facilitar este ambiente de confianza, en la primera sesión, se hará una **explicación detallada de todos los aspectos del taller** (contenido de las sesiones, modalidad de realización, tareas a realizar, implicaciones de su participación...). Durante esta explicación, se debe animar a **exponer todas las dudas** y reticencias que puedan tener, enfatizando en todo momento que el objetivo principal es apoyarles y ayudarles en este proceso.

- **Confidencialidad, confianza y límites:** El mandato judicial y el carácter penal es un aspecto característico de esta intervención. Esta particularidad no debe ocultarse a los participantes, pero es muy posible que les disguste.

Cada profesional, con tono amable y comprensivo, pero firme y seguro, debe ser transparente al exponer el taller y la relación que van a establecer, mencionando su compromiso con Instituciones Penitenciarias y el sistema judicial<sup>3</sup>. También indicará su compromiso para actuar ante cualquier situación que implique un riesgo de reincidencia y la necesidad de cumplir con las normas de funcionamiento.

- **Manejo de la hostilidad:** Es habitual que, durante la intervención y principalmente en las primeras sesiones, los participantes expresen **hostilidad y quejas** sobre lo que les ha sucedido. Cada profesional debe acoger estas quejas y preocupaciones, para que la persona se sienta comprendida y respetada. Es muy importante y decisiva la reformulación de las mismas. Las respuestas deben ir enfocada a:

- Centrar la atención en lo positivo de participar en el taller.
- La posibilidad de mejora y crecimiento personal.
- La oposición a la idea del todo o nada.
- Su responsabilidad en la mejora de su momento vital.
- La aceptación y responsabilización de su conducta y las consecuencias derivadas de la misma (la pena impuesta, la orden de alejamiento, la ruptura de la relación...).
- La inutilidad del posicionamiento estático y pasivo en la queja constante.
- En algunos casos, ignorar para no amplificar.

---

- 3 Se adjunta un anexo con las preguntas frecuentes para el cumplimiento de los trabajos en beneficio a la comunidad.

- **Relación profesional:** La intervención en casos de violencia de género puede poner a prueba la capacidad de cada profesional de mostrar empatía. Sin embargo, es responsabilidad de cada profesional posicionarse claramente en contra de este tipo de conductas y, a la par, comprender y establecer un vínculo emocional con cada participante.

Los elementos de la relación que tienen que ver con el éxito en la intervención y que son imprescindibles para crear la base de una buena relación personal son:

- El respeto mutuo.
  - La claridad de los límites.
  - El refuerzo.
  - La disponibilidad, receptividad y comprensión en la expresión emocional.
  - La utilización del sentido del humor.
  - El correcto manejo de las atribuciones de culpabilidad.
- 
- **Derivación profesional:** En aquellos casos que se detecte que los penados requieren una intervención profesional especializada, se ha de derivar a los servicios comunitarios o a profesionales de instituciones penitenciarias adecuados, en función del ámbito de aplicación del taller.

**Al inicio de cada sesión** se especifican algunas consideraciones metodológicas para tener en cuenta por cada profesional en función del tema que se vaya a impartir. La finalidad es facilitar el desarrollo de la sesión, con **recomendaciones específicas** para abordar situaciones que probablemente surjan al desarrollar determinados temas del taller.

- **Utilización de personajes para acompañamiento de los contenidos teóricos:** en cada sesión, para facilitar la interiorización de los contenidos, se ha creado un personaje femenino y otro masculino, que representarán y servirán como ejemplos de los contenidos expuestos. La propuesta es: **Lola y Juan, pudiendo adaptar los personajes, por cada profesional, a las características del perfil mayoritario de cada grupo.**

## PERSONAJES JUAN Y LOLA

 **Crear las características de cada personaje:**

JUAN



LOLA



- ✓ **Edad:** Entre 25 y 42 años
- ✓ **Profesiones de ambos:** que sea una profesión característica de la zona donde se imparte el taller.
- ✓ **Con quién viven:** Especificar con quién vivían anteriormente al iniciar la relación
- ✓ **Dónde se conocieron:** Se recomienda que sea en un lugar representativo de la zona donde se imparte el taller, que lo conozca la mayoría de los participantes.
- ✓ **Otros detalles:** Definir hace cuánto tiempo estuvieron sin pareja antes de empezar la relación, cuánto tiempo llevan juntos y otros detalles que se consideren necesarios para completar una idea general de esta relación.

## 7.2 Valoración de riesgo de reincidencia y medidas de protección a las víctimas

Si durante la implementación del taller se detectan en los participantes indicadores de riesgo de reincidencia relevantes se han de establecer las medidas de información y coordinación con las personas responsables de Instituciones Penitenciarias, para establecer las medidas de seguridad necesarias para proteger a las víctimas. Se considera especialmente importante comunicar las siguientes situaciones:

- El penado verbaliza amenazas de daño que pueden suponer un riesgo hacia la/s víctima/s o hacia las personas de la unidad de convivencia.
- Refiere/verbaliza la presencia de ideación suicida.
- Refiere o se identifican intentos autolíticos.
- Se identifica inestabilidad emocional derivada del consumo de alcohol o tóxicos.
- Se detecta un agravamiento de la sintomatología psiquiátrica.
- Refiere quebrantamiento de la orden de alejamiento impuesta.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Sin perjuicio, de que evidentemente, ante una situación inminente de riesgo para terceras personas, la comunicación se haga en primer lugar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

### **7.3 Indicaciones para la implementación del taller según el ámbito de ejecución**

El taller ha sido diseñado desde una perspectiva educativa de sensibilización para la prevención de la violencia de género. Como se ha comentado anteriormente, se ha diseñado para impartirse tanto en medidas comunitarias como en penas privativas de libertad.

La duración del taller oscila entre 10 sesiones (en medidas comunitarias) y 15-20 sesiones (en penas privativas de libertad). No obstante, en el caso de internos con penas privativas de libertad, la duración de la intervención se ajustará en función de las necesidades detectadas.

Se han diseñado 10 sesiones con contenido suficiente para poder desarrollar en mayor profundidad temas centrales del mismo. En base a ello, se podrán profundizar más en determinados contenidos, en función del ámbito de ejecución y el perfil de los penados, ampliando el número de sesiones.

# Desarrollo de las unidades del taller



El material del taller se dividirá en las siguientes sesiones:

**Sesión 1: Conocemos nuestro mundo emocional.**

**Sesión 2: Exploramos la socialización femenina y masculina.**

**Sesión 3: Construimos nuevas masculinidades.**

**Sesión 4: Rompiendo las espirales de la violencia.**

**Sesión 5: Compartimos las consecuencias de la violencia de género.**

**Sesión 6: Entendemos los celos y la dependencia emocional.**

**Sesión 7: Queremos relaciones de pareja saludables.**

**Sesión 8: Disfrutamos de una sexualidad positiva.**

**Sesión 9: Avanzamos hacia la corresponsabilidad familiar.**

**Sesión 10: Alcanzamos el equilibrio y el bienestar.**



SESIÓN 1

# CONOCEMOS NUESTRO MUNDO EMOCIONAL





# Conocemos nuestro mundo emocional

## 1

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ✧ Introducción

Durante la sesión se procederá a la presentación general del taller, favoreciendo la cohesión grupal. Tras la presentación inicial, los contenidos se centrarán en el conocimiento del mundo emocional y su influencia en nuestro comportamiento, proponiendo algunas estrategias de gestión adecuada de las mismas.

#### ✧ Objetivos de la sesión

- ✧ Incrementar la conciencia de las propias emociones.
- ✧ Cuestionar creencias erróneas sobre el mundo emocional.
- ✧ Comprender la relación entre los pensamientos, las emociones, y la conducta.
- ✧ Tomar conciencia sobre el papel de las emociones en el establecimiento de relaciones sociales y la capacidad para actuar de forma adecuada en base a este conocimiento.

### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



- ✧ Mejorar el conocimiento sobre el mundo emocional dado que son sinónimo de triunfo personal, social y familiar.

## Consideraciones metodológicas

- Esta sesión constituye la “apertura” del taller, iniciándose un proceso de aprendizaje y sensibilización sobre la violencia de género en las relaciones de pareja, dirigida a agresores que habitualmente niegan, normalizan y justifican las agresiones perpetradas. Los penados pueden presentar múltiples resistencias a reconocerse como parte de este problema social, presentando atribuciones externas de su culpabilidad, justificaciones, negaciones, etc. Pueden mostrar dificultades para gestionar adecuadamente el conjunto de emociones desagradables relacionadas con la violencia ejercida, la ruptura de la pareja, el proceso judicial, la orden de alejamiento, las visitas a sus hijos/as, etc.
- Los contenidos previstos en esta sesión facilitan un acercamiento progresivo a la temática desde una perspectiva neutra, que permita romper la resistencias y establecer una conexión con sus necesidades emocionales.
- Para iniciar este proceso resulta fundamental realizar una acogida cercana que permita crear una atmósfera de confianza, motivación y apertura a nuevas experiencias.
- Si la participación en el taller es percibida solamente como una “obligación” o “imposición,” adoptando una postura crítica y de juicio, se podrían interpretar los contenidos como “ataques”, pudiendo generar una actitud pasiva o incluso defensiva de los penados.
- La presentación del taller y la acogida de los penados se centrará en la perspectiva de “oportunidad”, creando un espacio para reflexionar y adquirir nuevos aprendizajes necesarios para el bienestar.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve presentación de las diez sesiones de las que se compone el taller, poniendo énfasis en los objetivos y los aspectos positivos que se pueden alcanzar en cada una ellas.
- Es fundamental trasladar “Qué ganamos” con la participación en este taller, de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los

conceptos que se pretende transmitir. Se requiere transmitir esa ganancia desde el inicio y a lo largo de todas las sesiones.

- Se señalan los horarios de inicio, descanso y finalización.
- Se acuerdan las reglas básicas de participación, siendo imprescindible la no interrupción, no acaparar la atención y mantener el respeto, discreción y apoyo cuando se traten temas de contenido sensible y privado.
- Se explica que a lo largo de todas las sesiones nos “acompañarán” Juan y Lola. Se trata de dos personajes ficticios que nos permitirán “ejemplificar” o “poner cara” a los desarrollos teóricos de las exposiciones.
- Se inicia la sesión con la proyección de la parte final del Vídeo testimonio de un agresor de género, que tendrá como objetivo motivar a los participantes en la implicación del taller.

## Desarrollo de la sesión

### I. Conociendo al grupo: presentación y bienvenida

Los objetivos de este punto son presentar las metas básicas del taller y propiciar un ambiente de apertura al aprendizaje y confianza, fomentando la cohesión grupal y motivación. Para ello, iniciaremos la sesión con una dinámica de presentación.

#### ***Dinámica I.1 ¿Quiénes somos?***

### 2. Conociendo nuestras competencias emocionales

Se dispone de **contenidos audiovisuales opcionales** que podrán ser empleados para enriquecer la sesión.

*La persona que imparta el taller podrá elegir entre los diferentes vídeos disponibles según su criterio y el tiempo disponible de la sesión.*

En esta sesión nos vamos a centrar en las emociones, aprendiendo a reconocerlas y en algunas estrategias para gestionarlas de manera adecuada. En ocasiones el miedo, la vergüenza, la tristeza o la ira dominan nuestra relación con otras personas, por lo que es importante aprender a gestionar estas emociones. También es importante potenciar otras emociones como la alegría, la calma, etc. que van a hacer que sintáis un mayor bienestar y tengáis unas relaciones más saludables y satisfactorias.

En nuestro sistema cultural, las emociones son negadas, ignoradas o erróneamente valoradas, asociándose en muchos casos a “debilidad” o “vulnerabilidad”. A su vez, se asocian a muchas otras ideas equivocadas: “No debes expresar tus emociones”, “piensa con la cabeza no con el corazón”, “Nuestros pensamientos y lo que hacemos es mucho más importante en la vida que lo que sentimos”...

Es probable que las personas hayamos sido educadas para no conectar con nuestras emociones, con frases como “no llores, no me gusta verte llorar”, transmitiendo que DEBEMOS mostrar seguridad y fortaleza, evitando expresar nuestras vivencias emocionales, ya que puede valorarse con connotaciones de “debilidad”.

Sin embargo, la realidad es prácticamente la contraria: quien conoce, reconoce y gestiona adecuadamente el mundo emocional, es quien con más probabilidad conseguirá sus objetivos, conocerá más momentos de felicidad y transmitirá bienestar a su entorno. Es decir, será más **inteligente emocionalmente**.

Pero... **¿qué es la inteligencia emocional?** Es la capacidad de reconocer, conocer y nombrar nuestros propios sentimientos y emociones y los de las demás personas. Ser capaz de gestionarlas de manera apropiada, adquiriendo estrategias adecuadas para ello, de motivarnos y de manejar de forma correcta las relaciones interpersonales.

Así, **las personas emocionalmente inteligentes son:**

- Las que toman en cuenta sus propios sentimientos y los del resto (saben qué emociones experimentan y por qué).
- Tienen habilidades relacionadas con el control de impulsos (controlan su impulsividad y las emociones perturbadoras).
- Tienen una valoración adecuada de sí mismas (conocen sus puntos fuertes y débiles).
- Son capaces de adaptarse a diferentes situaciones.
- Están motivadas.
- Viven con entusiasmo.
- Son perseverantes.
- Sienten empatía: son empáticas.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Gestionan adecuadamente sus pensamientos, emociones y actos.
- Conocen que contactar con las emociones no es signo de debilidad ni de vulnerabilidad.
- Con mayor facilidad se sienten felices y hacen sentir bien a las personas de su entorno.

Tras exponer las ideas básicas en torno a la inteligencia emocional, posteriormente se podrá **establecer un ejercicio de reflexión personal**: *¿Si en este mismo momento me preguntan cómo me siento, sabría contestar con agilidad? ¿Para qué sirve conocer mis propias emociones? ¿Todas las emociones se dan de manera automática, al margen de mi control sobre ellas? ¿Qué relación tiene la capacidad de gestionar las emociones con el éxito personal en la vida?*

Comentamos brevemente en debate las principales ideas para, posteriormente aclarar conceptos sobre la inteligencia emocional.

Resumiendo, ser **inteligente emocionalmente** implica:

<b>MAYOR CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	Conocimiento de las propias emociones y las emociones de las otras personas, e implica distinguir entre pensamientos, acciones y emociones. Comprender las causas y consecuencias de las emociones, evaluar su intensidad, y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.
<b>MAYOR REGULACIÓN EMOCIONAL</b>	Implica dar una respuesta apropiada a las emociones que se experimentan y consiste en un equilibrio entre la represión y el descontrol. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo y el desarrollo de la empatía son componentes importantes de ella.
<b>AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>	Capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno y requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad.
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	Las cuales facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a las actitudes pro-sociales.
<b>MAYOR BIENESTAR EMOCIONAL</b>	Es la experiencia de emociones agradables. Los estados emocionales positivos hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. A su vez, la adquisición de competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y contribuye a mejorar el rendimiento académico/laboral.

## 2.1 Conociendo nuestras emociones

Conociendo la importancia del mundo emocional en el bienestar de las personas, podríamos definir **¿Qué son las emociones?**

*Se plantea una lluvia de ideas sobre lo que ellos entienden por emociones (apuntar en la pizarra, para llegar a una definición común)*

Una **emoción** es una reacción física y/o psicológica que aparece ante una situación o un determinado pensamiento. En muchas ocasiones hacemos alusión a las emociones sin darnos cuenta, a través de expresiones verbales que empleamos en nuestro día a día, como por ejemplo:

- Con una palabra: “Me siento mal”
- Con una frase hecha o con metáforas: “Me siento como un cero a la izquierda”
- Con algo que os está sucediendo: “Siento que no se me tiene en cuenta”
- Con algo que os gustaría hacer: “Me dan ganas de mandarlo todo al garete”

*¿Se os ocurre alguna expresión más?*

Como comprobamos, existen muchísimas emociones, aunque hay unas que se conocen como **emociones básicas o universales**. Estas las poseemos todas las personas y son innatas y reconocibles en las demás personas: miedo, ira, sorpresa, asco, tristeza y alegría. El resto de las emociones son derivaciones de estas.

CONJUNTO EMOCIONAL BÁSICO					
Esperanza	Atracción	Gusto	Ira	Tristeza	Decepción
Asombro	Alivio	Amor	Desilusión	Depresión	Nerviosismo
Fascinación	Orgullo	Placer	Infelicidad	Miedo	Preocupación
Entusiasmo	Alegría	Diversión	Envidia	Odio	Vergüenza
Satisfacción	Compasión	Pasión	Sufrimiento	Dolor	Humillación
Sorpresa	Felicidad	Ternura	Rechazo	Nostalgia	Remordimiento
Enamoramiento	Frustración	Euforia	Inseguridad	Impotencia	Arrepentimiento

### **Dinámica 1.2 ¿Qué emoción eres?**

Tal y cómo avanzábamos al inicio de la sesión, en ocasiones las emociones son negadas, ignoradas e incluso reprimidas por temor a que nos consideren “débiles”. Esto se debe a determinados aprendizajes dañinos que nos desconectan del mundo emocional y, en ocasiones, provocan que “ocultemos” o reprimamos emociones. Como habéis podido comprobar, esto es un aprendizaje dañino que nos aleja de nuestro propio bienestar emocional y nos impide relacionarnos adecuadamente con el resto. Por todo ello es preciso reflexionar sobre nuestra propia historia emocional y para ello realizaremos el siguiente ejercicio.

### **Dinámica 1.3 Mi Historia emocional**

*¿Por qué es importante conocer nuestras emociones? ¿Qué relación hay entre ellas y el cómo nos comportamos?*

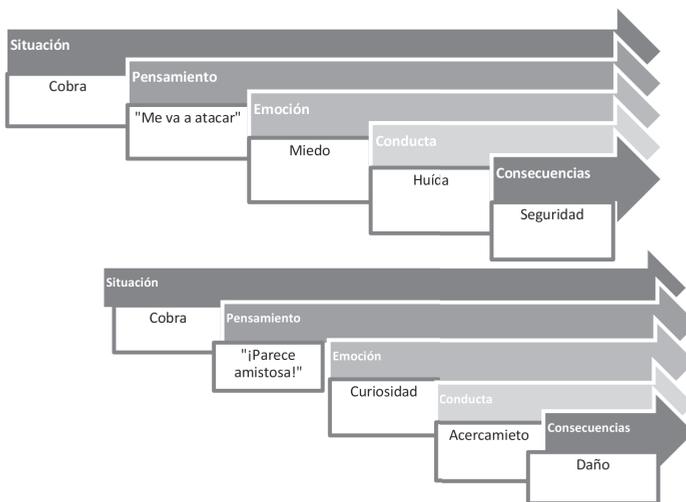
Para responder estas preguntas, es importante asimilar la siguiente secuencia:



- **La situación:** Se trata de las circunstancias que nos rodean.
- **Los pensamientos:** Las interpretaciones o explicaciones que damos de una determinada realidad situación o conducta. La manera en que interpretamos la realidad en función de nuestras vivencias anteriores. Nadie percibe la realidad tal cual es, sino en función de sus experiencias pasadas, sus características de personalidad, sus cualidades, sus capacidades individuales, etc..
- **Las emociones:** En función de la interpretación que hacemos de la realidad, se derivan ciertas emociones u otras. Es por ello que, cambiando dicha interpretación podemos disminuir o eliminar una emoción desagradable o potenciar emociones agradables.
- **La conducta:** Son los actos que realizamos en un determinado contexto, y que se producen como consecuencia de los dos anteriores factores.
- **Las consecuencias:** Tanto a corto como a largo plazo, nuestras conductas tienen efectos agradables, desagradables o neutros, que a su vez provocan nuevas situaciones, cerrando así el círculo.

**¿Creéis que existen emociones buenas o positivas y emociones malas o negativas?** Todas las emociones nos ayudan para la vida, algunas son agradables y otras desagradables cuando las experimentamos. De esta manera, tener miedo por ejemplo de una cobra, nos puede salvar la vida pero tener miedo de una situación cotidiana como ir a un supermercado impide vivir con normalidad.

En cualquier caso, veamos un ejemplo de cómo, siguiendo el esquema que hemos visto, la diferencia de interpretación de cada uno de nosotros, produce emociones, conductas y consecuencias diferentes:



## ***Dinámica 1.4 Relación pensamiento-emoción***

### **3. Aprendiendo algunas estrategias para gestionar mis emociones**

Como habéis podido comprobar, las emociones son determinantes en la aparición de nuestras conductas, su gestión adecuada promueve conductas adaptativas. Para aprender a gestionar nuestras emociones debemos entrenar cuatro conjuntos de capacidades:

- Conciencia de mis emociones y capacidad para identificarlas y nombrarlas.
- La habilidad para ajustar cómo muestro mis emociones dependiendo de las circunstancias.
- Comprensión de la influencia de mis emociones en mis relaciones sociales.
- La capacidad de experimentar emociones apropiadas en situaciones específicas.

De cara al objetivo de incrementar nuestra conciencia de las emociones, se consideran nociones básicas las siguientes:

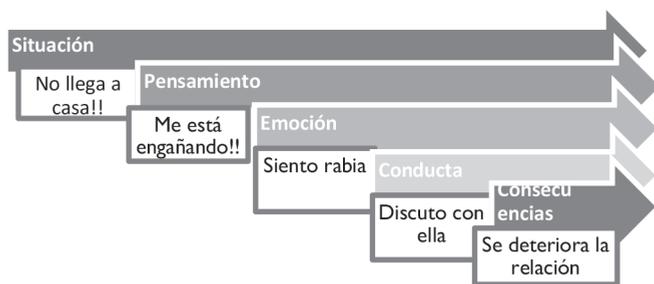
- **Las emociones pueden ser vividas como bestias salvajes.** El objetivo es que tú logres subirte a la bestia y conducirla, llevarla hacia donde deseas (conducir la emoción). El objetivo no es encerrar la bestia en el establo, para que no te asuste (reprimir la emoción).
- **Las emociones están negadas en nuestra cultura, asociándose a debilidad y vulnerabilidad.** Nada más lejos de la realidad. Son sinónimo de fuerza y éxito.
- **Tenemos una gran dificultad para conocer y nombrar las emociones.** Quien venza esta resistencia ha dado un gran paso hacia el triunfo personal y social.
- A veces, **nos invaden emociones desagradables debido a que hacemos una interpretación errónea de la realidad.** Ser capaces de analizar de qué manera nos equivocamos en esa interpretación y ser capaces de cambiarla, conllevará un menor número de emociones desagradables.
- En ocasiones no distorsionamos la realidad, sino que existen situaciones en sí mismas negativas (procesos de ruptura, de pérdidas, de fallecimientos, de desempleo, de infidelidad, etc.). En estos casos, debemos **ACEPTAR, asumir y experimentar determinadas emociones desagradables.** Hay personas que, ante una situación problemática que les genera malestar emocional, en vez de afrontarla

activamente, buscando soluciones, prefieren consumir alcohol o drogas. ¿Por qué creéis que esto se produce? ¿Qué cosas positivas consiguen las personas que deciden enfocar así sus problemas? Efectivamente, lo que se busca con ese tipo de comportamiento es la evitación del problema y de la emoción (angustia, miedo, vergüenza, enfado, etc.) y el sentirse bien en ese momento. Como podemos imaginar, a largo plazo vendrán los resultados negativos, el no ser capaces de aceptar y gestionar una emoción desagradable puede tener consecuencias devastadoras. Las emociones pueden ser tus mejores sirvientes o los peores tiranos. Si sientes que el caballo te domina a ti, y te lleva donde quiere.... es hora de empezar a “aprender de las emociones” y a mejorar el control de las mismas: aceptar que las emociones existen y son una información valiosa sobre ti mismo. Darnos cuenta de que es necesario reconocerlas en el momento que suceden para lograr conducir las e integrarlas a tu vida.

*Es conveniente exponer situaciones prácticas en este punto, por ejemplo:*

*Se describe la siguiente situación que le ocurre a Juan: “Son las nueve y Lola aún no ha vuelto del gimnasio. Seguro que me está engañando. Me estoy enfadando bastante, creo que cuando llegue vamos a discutir”. A continuación analizamos qué errores se han podido dar en el proceso: (1) interpreto la realidad sin tener datos para ello. Es posible que mi pareja se haya entretenido en el gimnasio. ¿Podría tomar consciencia de que este pensamiento erróneo no se ajusta a la realidad y está provocando una emoción desagradable innecesariamente? (2) ¿Estoy seguro de sentir rabia? ¿Es posible que la emoción real sea miedo al abandono y a la soledad? (3) ¿Podrían existir soluciones alternativas a discutir, especialmente si interpreto la realidad de manera diferente? ¿Qué consecuencias tendrían mis actos en cada caso? Por otro lado... En caso de que efectivamente Lola le estuviera engañando, lo cual conllevaría casi con seguridad una emoción desagradable, qué opciones de actuación adecuada tendría Juan?*

*Si Juan tuviera una interpretación de la realidad que conllevara sensaciones de ataque desde el exterior, sería mucho más probable que reaccionara con una emoción relacionada con la ira, y en consecuencia que manifestara conductas inadaptadas. En caso contrario podría perfectamente interpretar que su pareja está con sus amistades, o tomando algo, o en un atasco. Esa interpretación equivocada se debe en gran medida a nuestras vivencias anteriores. La ira, el miedo, el resentimiento, pueden ser un potente veneno contra nosotros mismos y nuestro entorno, conllevando todo tipo de consecuencias negativas a nivel cognitivo y conductual. (podríamos entender por resentimiento una acumulación de ira mal gestionada a lo largo del tiempo)*



¿Por qué sentimos y actuamos como lo hacemos?, ¿Por qué a veces nos sentimos hundidos?, ¿Por qué a veces no reaccionamos de manera adecuada ante los problemas?... Dedicar tiempo a resolver estas preguntas nos ayuda a comprendernos mejor y a tomar las riendas de nuestras emociones, pensamientos y por lo tanto, conductas. Es recomendable:

- **Identificar y reconocer mis emociones.** Mirar dentro de nosotros mismos sin miedo a lo que nos podamos encontrar, aceptando lo que hay para poder manejarlo posteriormente. Es importante ponerle nombre a esas emociones y concretarlo lo máximo posible. No se puede manejar o procesar algo que no tiene nombre o que es inconcreto. (*¿quizás Juan sentía inseguridad y eso le provoca celos?*)
- **Experimentar conscientemente las emociones.** Permitimos sentir la emoción pero de manera consciente y madura, de forma que no se produzca una inhibición o un desbordamiento por intensidad o duración (*¿qué estoy sintiendo exactamente en este momento?*).
- **Revisar nuestras interpretaciones de la realidad.** Una vez hemos puesto nombre a las emociones y sabemos lo que sentimos, analizar qué interpretación de la realidad ha provocado esa emoción. Sopesar la necesidad de aprender a reinterpretar la realidad de manera que no desemboque en una emoción desagradable (*¿Por qué interpreto que puede estar engañándome? ¿Qué experiencias personales he tenido a lo largo de mi vida que me influyen en este momento para llegar a dicha interpretación?*). Recordemos que es posible que la situación sí que justifique realmente una emoción desagradable, y que no sea un error de interpretación por nuestra parte (la pérdida de un familiar querido por ejemplo). En ese caso, desde la **ACEPTACIÓN**, identificamos, vivimos y gestionamos esa emoción.
- **Equilibrar nuestras emociones.** Finalmente es necesario tomar decisiones que promuevan que el ciclo explicado anteriormente desemboque con mayor dificultad o el menor tiempo posible en emociones desagradables (que no negativas). Dichas

decisiones pueden concernir a la exposición a situaciones, a la interpretación que hacemos de ellas, a la evaluación de consecuencias, a conductas...*(¿Con los datos reales que tengo, podría hacer otra interpretación diferente de la realidad? ¿Qué consecuencias tendría una nueva interpretación? ¿Derivaría en emociones más agradables? ¿Podría en consecuencia llevar a cabo conductas más adecuadas?).*

Cuando profundizamos en nuestro mundo emocional, seguramente tomamos conciencia de que las emociones más desagradables de sentir son la tristeza, la ira y el miedo. De hecho, se confunden en determinadas ocasiones (pensamos que sentimos rabia cuando en realidad se trata de miedo a la soledad, por ejemplo). En relación a la ira, cuando esta emoción aumenta, se habla de escalada de la ira. Aunque las personas puedan tener la sensación de que “se calientan muy rápidamente”, en realidad no es instantáneo. La ira suele comenzar con unos niveles bajos de malestar o irritación, y poco a poco ir aumentando, hasta que en algunos casos estalla de forma explosiva. Es un proceso progresivo, en el que es importante detectar en un primer momento los indicios para actuar en los niveles iniciales de tensión, cuando todavía es manejable.

Si conocemos el **funcionamiento de la ira** nos ayudará a comprender cómo manejar mejor nuestros momentos de enfado. Es importante reflexionar sobre qué situaciones nos irritan, nos molestan... ya que de esta forma estamos mejor preparados para gestionar los comportamientos que se puedan desencadenar. Los pensamientos hacen que nuestra tensión corporal vaya creciendo, lo que provoca que el enfado vaya aumentando. Debemos saber que si reprimimos la ira, puede conllevar dolores de cabeza o de estómago o puede que vivencemos una sensación desagradable. Debemos encontrar un equilibrio entre la represión y la expresión incontrolada de la ira.

*Insistir en las ventajas que acarrea el perfeccionar nuestra capacidad de gestionar las emociones. Asimismo, en que estas capacidades necesitan entrenamiento. Ninguna técnica tiene resultados milagrosos en la primera práctica, pero sí puede cambiar nuestros sistemas de afrontamiento si perseveran en ella, cada vez con mejores resultados con menor esfuerzo. Es equivalente a ejercitar los músculos en el gimnasio. **Resulta especialmente relevante derivar a profesionales de la psicología en aquellos casos en que los penados demanden profundizar en aspectos personales que requieren una evaluación e intervención personalizada para su correcta orientación en un proceso de entrenamiento de autorregulación emocional.***

Por último, comentaremos algunas **técnicas** concretas que podemos utilizar en situaciones en que la emoción puede estar escapándose de nuestro control:

- **Salir de la situación.** Podemos “irnos” y no regresar hasta que se reúnan las garantías suficientes para controlar las conductas agresivas o de ira”. Ante los primeros indicios de activación (me sudan las manos, tenso la mandíbula, tengo pensamientos calientes muy seguidos) abandonamos la situación durante al menos una hora. Durante este tiempo podemos usar la relajación, distracciones, deporte, buscar apoyo, etc.
- **Controlar los pensamientos.** Éstos tienen una gran influencia sobre nuestra forma de sentir y actuar. El problema surge cuando todo lo interpretamos a través del filtro de los pensamientos negativos, es decir, cuando valoramos objetos, acontecimientos y personas de forma negativa.
- **Manejar tu diálogo interno.** La manera en que se forman nuestras emociones depende de nuestros pensamientos y, más concretamente, de nuestro diálogo interno. Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos hablamos a nosotros mismos. Nos damos ánimos (“venga, adelante, vamos”) o nos insultamos (“parezco bobo”). Tenemos una especie de diálogo interno natural. Esa habilidad la podemos utilizar cuando estemos sintiendo alguna emoción no deseada como la ira. En esos momentos, podemos darnos mensajes, órdenes o instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarlos. Estos mensajes (que han de ser claros y muy detallados) se llaman auto instrucciones. Asimismo, sería interesante reflexionar sobre si tenemos algún tipo de autoinstrucción errónea que “salte” de manera automática en demasiadas ocasiones proporcionándonos una sensación de malestar o conductas inadecuadas. Por ejemplo; “debo ser perfecto”, “las cosas tienen que ser como deben ser”...
- **Entrenar técnicas de relajación.** Existen muchas técnicas de relajación cuyos resultados son muy positivos si tenemos la constancia suficiente de entrenarlos (en cada entrenamiento la dificultad disminuye y la eficacia aumenta). Podemos encontrar fácilmente sesiones de relajación en internet (youtube, app... etc.) o acudir a profesionales de la psicología para un asesoramiento personalizado.
- **Gratificarse o premiarse a uno mismo** por la realización de una determinada conducta. Por ejemplo, imaginemos que Juan está haciendo realmente un esfuerzo por entrenar capacidades que hemos señalado que precisan de un entrenamiento, como por ejemplo en las técnicas de relajación o con cualquiera de las herramientas para mejorar la gestión de las emociones que hemos expuesto. En ese caso, sería muy adecuado que buscara la manera de premiarse por el esfuerzo y por la consecución progresiva de metas.
- **Pedir ayuda a profesionales de la psicología.** Para aumentar nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones es necesario el entrenamiento continuo en diferentes técnicas adecuadas a nuestra personalidad y analizando situaciones concretas de nuestra realidad. Si en nuestra vida hemos experimentado situaciones

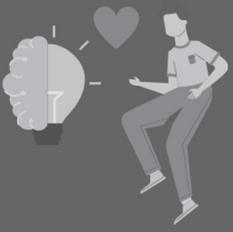
de descontrol y desbordamiento de nuestra ira, con consecuencias negativas para nosotros y las personas que nos rodean, es necesario que acudamos a profesionales de la psicología, con la finalidad de establecer una intervención personalizada que te pueda generar un mayor bienestar en tus relaciones.

### ***Dinámica 1.5 ¿Podría haber sido diferente?***

## **Despedida y cierre**

- Se pregunta la siguiente cuestión: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una infografía con esas ideas claves y un resumen con las estrategias para recordar “Cómo reaccionar cuando una situación nos desborda”.
- Se solicita para la próxima sesión aporten recortes de publicidad donde aparezcan hombres y mujeres.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión “Sería feliz si...”.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.





# CONOCEMOS NUESTRO MUNDO EMOCIONAL



## APRENDER A CONOCERNOS

Pregúntate a ti mismo: ¿Cómo me siento?



## CONOCER Y MOSTRAR EMOCIONES

Es un signo de fortaleza



## INTERPRETAR = EMOCIONES

Poner en debate si estamos malinterpretando la realidad o si debemos asumir una emoción "desagradable"



## ENTRENAR LAS EMOCIONES

Podemos entrenar la forma de gestionar emociones



## APRENDER TÉCNICAS

Existen técnicas que pueden ayudarnos a frenar la escalada de descontrol.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL = ÉXITO

Conocer, expresar y gestionar adecuadamente las emociones es sinónimo de éxito.

# ¿CÓMO REACCIONAR CUANDO UNA SITUACIÓN NOS DESBORDA?



## SALIR DE LA SITUACIÓN

Me voy, respiro y busco actividades saludables que me generen bienestar.



## GESTIONAR PENSAMIENTOS

Pensar de forma positiva.



## ENTRENAR MI DIÁLOGO INTERNO

Pensar mensajes que me ayuden a controlar la situación, no generen malestar.



## APRENDER A RELAJARME

Entrenar técnicas de relajación.



## PREMIAR

Reforzar mi esfuerzo y cada paso que consiga para mejorar mi autocontrol.

## PEDIR AYUDA

Pedir ayuda profesional cuando lo necesite o sienta que no puedo solo.



# FICHA DE DINÁMICA 1.1



## ¿Quiénes somos?

**Objetivo:** Recibir y acoger al nuevo grupo, creando un espacio para las presentaciones.

**Guía para la dinámica:**

Se entrega el documento 1.1 señalando el objetivo: presentarnos, conocernos de manera básica y “romper el hielo” en el grupo. Para ello, deberán moverse libremente por el espacio intentando buscar las respuestas a las preguntas que se indican. El contenido de las mismas favorece el que se den situaciones divertidas y fuerza la interrelación a varios niveles.

**Duración:** 15 minutos

**Conclusiones:**

- Romper el hielo inicial en un grupo de desconocidos que van a llevar a cabo un proceso de análisis y aprendizaje personal. Es esencial para comenzar a crear un clima de confianza que propicie la motivación y la participación.

**Recursos necesarios:**

- Documento 1.1

## I.I

### DOC I.I QUIENES SOMOS

En los próximos diez minutos, muévete libremente por el aula intentando conseguir el mayor número de respuestas a las siguientes preguntas:

1. Cuántas personas del grupo tienen en su nombre la letra A
2. Qué persona de este grupo ha nacido más lejos de donde ahora mismo estamos
3. ¿Quiénes llevan lentillas?
4. ¿Cuántas personas llevan ropa interior blanca?
5. ¿Quiénes están satisfechos con su empleo actual?
6. ¿Quiénes creen que pueden aprender algo positivo en este taller?
7. Anota aquí el nombre del resto de participantes:

---

---

---

---

---

---

8. ¿Quién ha ido más lejos de vacaciones en los últimos años?

# FICHA DE DINÁMICA 1.2



## ¿Qué emoción eres?

**Objetivo:** Potenciar el contacto con nuestro mundo emocional. Entrenar la identificación de emociones en nosotros y en otras personas. Estimular vocabulario emocional.

### **Guía para la dinámica:**

- Previamente se escribe una emoción en un post-it (una por participante). Puede servirnos de guía el listado que aparece en esta herramienta.
- Se elige una pareja de participantes y a uno de ellos se le muestra uno de los post-it. Deberá representar la emoción a su compañero exclusivamente con lenguaje no verbal. El resto del grupo observa.
- Esto obliga a todos, para adivinar lo que se está representando, a buscar en su vocabulario emocional interno, repasarlo y contactar en él.
- Se repite con otras parejas del grupo.

**Duración:** 20 minutos

### **Conclusiones:**

- Las emociones se acompañan de signos no verbales, gestos, posturas.
- Se debe entrenar el vocabulario emocional de cara a identificar cómo nos sentimos en cada momento y así poder llevar a cabo una gestión adecuada.

### **Recursos necesarios:**

- Post-its

## FICHA DE DINÁMICA 1.3



### Mi historia emocional

**Objetivo:** Identificar nuestras emociones, percibir las, conocerlas y ser capaces de nombrarlas.

**Guía para la dinámica:**

- Se les solicita que elaboren un listado con todas las emociones que han sentido a lo largo de su vida, intentando que el listado sea lo más amplio posible y no se reduzca simplemente a emociones básicas.
- Se reparte el documento 1.3 a cada participante. El listado individual de cada uno, se pone en común con el resto del grupo y se integra en un listado general de emociones.
- Seguidamente se plantean las preguntas que aparecen en el documento adjunto y se comentan en discusión grupal.

**Duración:** 20 minutos

**Conclusiones:**

- Es importante practicar la conexión con nuestro mundo emocional, incluso a nivel de vocabulario. Estamos entrenados para conocer y gestionar nuestros pensamientos, pero en contadas ocasiones reflexionamos sobre cómo nos sentimos.
- Es adecuado destacar la importancia de dicho entrenamiento para promover la gestión emocional adecuada.

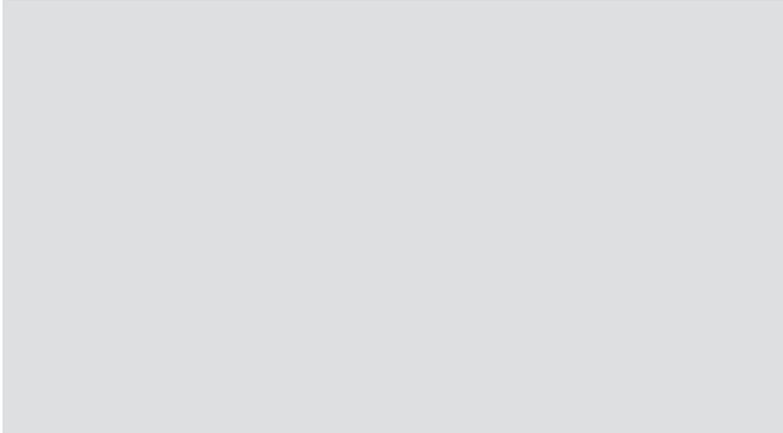
**Recursos necesarios:**

- Documento 1.3 Preguntas para el debate

## 1.3

### DOC. 1.3 PREGUNTAS PARA EL DEBATE

A continuación vamos a elaborar de manera individual un listado de emociones que hemos podido sentir a lo largo de nuestra vida. Intenta recordar desde momentos intensos a otros más cotidianos pero que han provocado algún tipo de respuesta emocional. Trata de recordar el mayor número de ellas posible:



A continuación debatiremos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sueles expresar las emociones?
- ¿Es posible sentir una emoción y no expresarla? ¿Pueden reprimirse?
- ¿Por qué crees que muchas veces no expresamos lo que sentimos?
- ¿A qué asocias expresar tus emociones? ¿Y que las expresen las demás personas?
- ¿Observas alguna diferencia entre la expresión de emociones de hombres y mujeres?
- ¿Qué emociones te son más complicadas de expresar?
- ¿Qué temas que podría ocurrir?
- ¿A quién temas más expresar tus sentimientos? ¿Te los reconoces a ti mismo?
- ¿Consideras que a veces las emociones te llevan a actos que no son los más adecuados?
- ¿Crees que hay alguna manera de pensar en ti que te hace sentir de determinada manera? (por ejemplo, me sentiré con miedo o rabia si continuamente pienso que "van a por mí")

## FICHA DE DINÁMICA 1.4



### Relación pensamiento-emoción

**Objetivo:** Analizar la conexión entre emoción-pensamiento y conducta

**Guía para la dinámica:** Se reparte el documento 1.4.a y se debaten las siguientes reflexiones clave en función de las preguntas que en ella constan.

- Debemos entrenar el saber detectar la relevancia del pensamiento sobre lo que siento. Hay una interacción entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Pero además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción.
- No existen pensamientos aislados, como no hay acciones sin reflexión aunque sea mínima. Puede que las cosas que nos suceden las sintamos como si no hubieran pasado por nuestra cabeza, pero no es así. Al entrenarnos a detectar las emociones y cómo estas se manifiestan, aprenderemos que la manera de pensar influye sobre las mismas y sobre lo que hacemos
- Subrayaremos que cada uno ha podido llegar a conclusiones diferentes desde el mismo pensamiento, lo cual demuestra que no existe automatismo a este respecto y que tenemos capacidad de influencia en el proceso.

Le podemos facilitar el Documento 1.4.b para facilitarles la tarea o si se pretende profundizar sobre la conexión emoción-pensamiento-conducta expuesta en esta sesión, como actividad entre sesiones.

**Duración:** 20 minutos

**Conclusiones:**

- Comprender la conexión entre la situación externa/interna, la interpretación que se hace de la misma, la emoción que en consecuencia se percibe, la conducta derivada y las consecuencias de dicha conducta.

**Recursos necesarios:**

- Documento 1.4.a
- Documento 1.4.b

## I.4.a

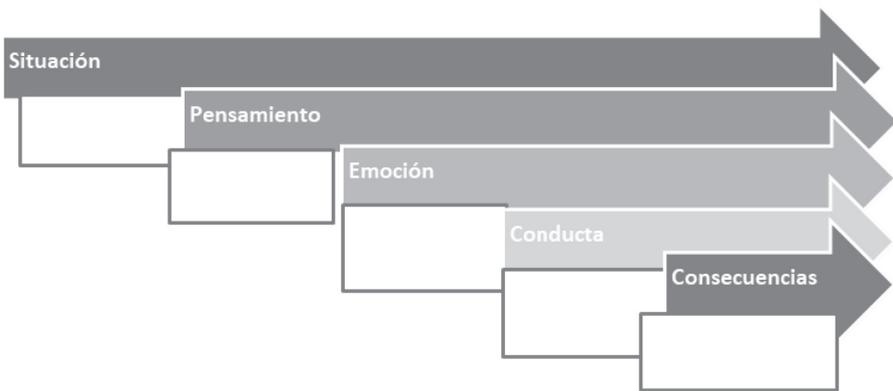
Resulta importante detectar la relevancia que tienen nuestros pensamientos sobre lo que sentimos. Hay una interacción entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Pero, además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción. No existen pensamientos aislados, como no hay acciones sin reflexión, aunque sea mínima. Puede que las cosas que nos suceden las sintamos como si no hubieran pasado por nuestra cabeza, pero no es así. Al entrenarnos en detectar las emociones y cómo estas se manifiestan, aprenderemos que la manera de pensar influye sobre las mismas y sobre lo que hacemos. Nuestra forma de pensar puede ayudarnos o perjudicarnos.

Relaciona los pensamientos que aparecen en la siguiente tabla con la emoción que creas que le corresponde (culpa, decepción, tristeza, desesperanza, frustración, ansiedad, inferioridad, vergüenza, miedo, ira, ...) y una acción probable (conducta) al respecto:

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	ACCIONES PROBABLES
"Alguien me está tratando de manera injusta, se aprovecha, abusa de mí. Me siento ofendido, maltratado e insultado"		
"Hay un peligro real e inminente para mi vida o la de mis seres queridos"		
"Puedo estar en peligro por algo con pocas posibilidades de que suceda: ¿y si se cae el avión?, ¿y si este pequeño dolor es un infarto?"		
"Mi pareja me ha abandonado, he perdido la oportunidad de rehacer mi vida"		
"Creo que he hecho el ridículo, que he metido la pata. No he estado a la altura de las exigencias"		
"Merezco un castigo por lo que he hecho"		
"Los acontecimientos no satisfacen mis expectativas. No he logrado lo que deseaba"		
"Alguien no ha hecho lo que yo esperaba que lograra"		
"Me comparo con otras personas y pienso que son superiores a mí"		
"Mis problemas no se solucionarán nunca. Las cosas no mejorarán, sino que irán a peor"		



## I.4.b



# FICHA DE DINÁMICA I.5



## Podría haber sido diferente

**Objetivo:** Reflexionar sobre las diferentes herramientas de gestión de las emociones que se presentan en el tema.

### Guía para la dinámica:

- Se reparte el documento 1.5 en el que constan las diferentes herramientas de gestión emocional.
- Se dejan unos momentos de reflexión. Se explicará al grupo: *“Estas son las principales herramientas de gestión emocional de las que hemos hablado anteriormente. Reflexionad durante unos minutos sobre situaciones en las que creéis que podríais haber aplicado alguna de ellas y no lo hicisteis. ¿por qué creéis que no lo hicisteis? ¿qué hubierais cambiado en la situación si lo hubierais hecho? ¿qué consecuencias diferentes hubieran ocurrido en vosotros mismos y en vuestro entorno?”*
- Se establece un debate de grupo sobre ello.

**Duración:** 20 minutos

### Conclusiones:

- Gestionar adecuadamente las emociones provoca mejoras a corto y largo plazo en nosotros mismos y en nuestro entorno. Dicha gestión se puede entrenar utilizando diversas técnicas.

### Recursos necesarios:

- Documento 1.5 Herramientas de gestión emocional

## 1.5

### Herramientas de gestión emocional

- **Salir de la situación.** Podemos “irnos” y no regresar hasta que se reúnan las garantías suficientes para controlar las conductas agresivas o de ira”. Ante los primeros indicios de activación (me sudan las manos, tenso la mandíbula, tengo pensamientos calientes muy seguidos) abandonamos la situación durante al menos una hora. Durante este tiempo podemos usar la relajación, distracciones, deporte, buscar apoyo, etc.
- **Controlar los pensamientos.** Éstos tienen una gran influencia sobre nuestra forma de sentir y actuar. El problema surge cuando todo lo interpretamos a través del filtro de los pensamientos negativos, es decir, cuando valoramos objetos, acontecimientos y personas de forma negativa.
- **Manejar tu diálogo interno.** La manera en que se forman nuestras emociones depende de nuestros pensamientos y, más concretamente, de nuestro diálogo interno. Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos hablamos a nosotros mismos. Nos damos ánimos (“venga, adelante, vamos”) o nos insultamos (“parezco bobo”). Tenemos una especie de diálogo interno natural. Esa habilidad la podemos utilizar cuando estemos sintiendo alguna emoción no deseada como la ira. En esos momentos, podemos darnos mensajes, órdenes o instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarnos. Estos mensajes (que han de ser claros y muy detallados) se llaman auto instrucciones. Asimismo, sería interesante reflexionar sobre si tenemos algún tipo de autoinstrucción errónea que “salte” de manera automática en demasiadas ocasiones proporcionándonos una sensación de malestar o conductas inadecuadas. Por ejemplo; “debo ser perfecto”, “las cosas tienen que ser como deben ser”...
- **Entrenar técnicas de** cuyos resultados son muy positivos si tenemos la constancia suficiente de entrenarlos (en cada entrenamiento la dificultad disminuye y la eficacia aumenta). Podemos encontrar fácilmente sesiones de relajación en internet (youtube, app... etc.) o acudir a profesionales de la psicología para un asesoramiento personalizado.
- **Gratificarse o Premiarse a uno mismo** por la realización de una determinada conducta. Por ejemplo, imaginemos que Juan está haciendo realmente un esfuerzo por entrenar capacidades que hemos señalado que precisan de un entrenamiento, como por ejemplo en las técnicas de relajación o con cualquiera de las herramientas para mejorar la gestión de las emociones que hemos expuesto. En ese caso, sería muy adecuado que buscara la manera de premiarse por el esfuerzo y por la consecución progresiva de metas.
- **Pedir ayuda a profesionales de la Psicología.** Para aumentar nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones es necesario el entrenamiento continuo en diferentes técnicas adecuadas a nuestra personalidad y analizando situaciones concretas de nuestra realidad. Si en nuestra vida hemos experimentado situaciones de descontrol y desbordamiento de nuestra ira, con consecuencias negativas para nosotros y las personas que nos rodean, es necesario que acudamos a profesionales de la psicología, con la finalidad de establecer una intervención personalizada que te pueda generar un mayor bienestar en tus relaciones.



## Material audiovisual complementario de la sesión

### **Documental el cerebro. Canal historia.**

**Resumen:** El presente documental realiza un recorrido sobre diferentes investigaciones centradas en el cerebro. De dicho documental nos interesa lo relacionado con las emociones y, concretamente, en el entrenamiento de las mismas para gestionar estados emocionales tan complejos como el pánico. Para ello, en el documental se analiza el entrenamiento emocional que realizan los soldados de élite en EEUU, mediante el aprendizaje de diferentes técnicas de autocontrol emocional.

**Duración:** El documental completo tiene una duración de 1 hora 30 minutos. Para el contenido de la sesión nos interesa la parte comprendida desde el minuto 1:09 al minuto 18:00

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=L7gdviQ4xBI>

### **Video corto “Hace llorar a la clase entera”**

**Resumen:** En este vídeo se visualiza a un joven que le costaba hablar y por su tartamudez el alumando se burlaban de él. El profesorado le mostraban atención, paciencia y lo ayudaron para que mejorara su lenguaje. Un día lo pusieron a leer y por sorpresa comenzó a leer con fluidez. Después, en una sala de conferencias donde estaban reunidos toda la escuela, lo presentaron como uno de sus compañeros que se burlaban de él por su tartamudez. Leyó un texto de agradecimiento y para sorpresa de los que allí estaban comenzó a leer con tanta soltura que toda la clase comenzó a llorar incluyendo el profesorado.

**Duración:** 5 minutos y 11 segundos

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=MO3J9I7yqrM>

### **Video corto “El circo de las mariposas”**

**Resumen:** Valores como el respeto o la dignidad son tratados en este cortometraje que también plantea otros miedos y temores a los que todos (en alguna que otra ocasión) hemos tenido que hacer frente: la necesidad de sentirse aceptados por los demás, romper con las barreras que muchas veces nos ponemos nosotros mismos y que nos impiden alcanzar nuestros deseos...

**Duración:** 22 minutos 35 segundos

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=od2lgIZC20s>

### **Video corto “ María Abramovic Meet Ulay”**

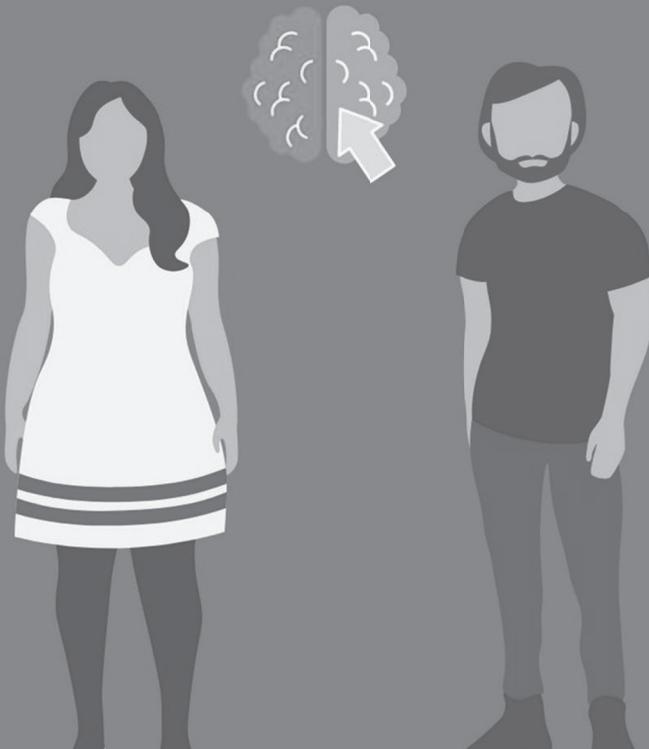
**Resumen:** Marina es una artista de prestigio. En una exposición retrospectiva sobre su vida, en la que está representado su amor de juventud al que hace décadas que no ha vuelto a ver, una de las obras consiste en que ella “mira” durante un minuto a cualquier asistente, intentando comunicar la emoción que sienten. Como sorpresa, los organizadores le llevan a su amor de juventud... y se miran durante un minuto después de décadas...

**Duración:** 4 minutos y 36 segundos

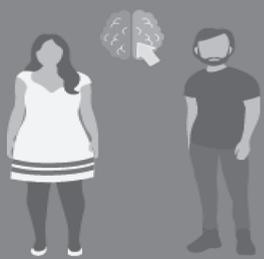
**Disponible en** <https://youtu.be/OS0Tg0ljCp4>

**SESIÓN 2**

# **EXPLORAMOS LA SOCIALIZACIÓN FEMENINA Y MASCULINA**



# Exploramos la socialización masculina y femenina.



## 2

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ★ Introducción

En la segunda sesión de taller se identificarán los estereotipos de género presentes en nuestra sociedad, con el fin de comprender su influencia en la desigual distribución de derechos, responsabilidades y oportunidades en la vida cotidiana. Asimismo, se analizará el proceso de construcción social de la identidad femenina y masculina, y su afectación en la autoestima.

A su vez, se describirán diferentes situaciones discriminatorias, que han sido creadas social y culturalmente, como una derivada arbitraria de las diferencias en los caracteres biológicos (sexo).

Se finalizará la sesión fomentando reflexiones sobre la necesidad de mantener relaciones igualitarias, basada en la igualdad de derechos y libertades.

#### ★ Objetivos de la sesión

- ★ Entender cómo los caracteres biológicos (sexo) se traducen en una construcción social de desigualdad de género.
- ★ Identificar los principales estereotipos de género y percibir la desigualdad entre ellos.
- ★ Potenciar las relaciones humanas basadas en la igualdad.

### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



Si conocemos cómo influyen los estereotipos de género impuestos culturalmente, podremos iniciar un proceso personal de desarrollo hacia la tolerancia y el respeto, que nos permita disfrutar de unas mejores relaciones y un trato más igualitario.

## Consideraciones metodológicas

- Sabemos que las creencias y valores asociados al género, descritas en los agresores de género, están muy arraigadas en estructuras mentales centrales del ser humano, por tanto, su modificación requiere un proceso de intervención duradero e intenso que supere las expectativas del presente taller.
- La temática que nos ocupa suele generar resistencia al cambio en los penados, que puede ser manifestada a través de la escasa motivación y colaboración en las dinámicas, actitudes de rechazo al análisis y modificación de las ideas, creencias y comportamientos propios, etc. Estas resistencias pueden incrementarse si se exigen transformaciones muy aceleradas, que pueden ser interpretadas como atentados contra su propia identidad y su forma de relacionarse en la sociedad.
- En la segunda y tercera sesión nos acercaremos de forma directa a un tema transversal a lo largo del taller, el análisis de la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales desde la perspectiva de género. Nos centraremos en analizar la influencia del proceso de socialización femenino y masculino, la presencia de estereotipos de género y su influencia en las desigualdades sociales. Se finaliza la sesión proponiendo una serie de cambios de valores y comportamientos necesarios para la construcción de una sociedad y unas relaciones basadas en la igualdad y el respeto.
- Se propone un abordaje de la temática desde el análisis crítico de elementos culturales y contextuales, sin cuestionar directamente a los penados, favoreciendo el debate y la reflexión personal a través de dinámicas amenas que representan los estereotipos de género transmitidos por diferentes agentes de socialización (personajes, cuentos, refranes, costumbres, películas, documentales, etc.).
- Finalmente, es fundamental centrarnos en las ventajas de las nuevas masculinidades más que en el rol tradicional, para evitar rechazo y resistencias.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión, señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Es fundamental trasladar “Qué ganamos” con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretende transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

## Desarrollo de la sesión

*Se inicia la sesión partiendo de sus propias ideas y creencias de lo que significa “ser hombre” y “ser mujer” a modo de lluvia de ideas por medio de la Dinámica 1. El resultado de lo producido se utilizará para avanzar en los contenidos de la unidad, a través de la segunda parte de esta misma dinámica.*

### **Dinámica 2.1 Los hombres y las mujeres (Primera Parte)**

## **I. Los procesos de socialización en la construcción de la identidad**

La **socialización** es el proceso por el que a lo largo de la vida y en la relación con el resto de personas vamos interiorizando emociones, pensamientos, creencias y actitudes que son compartidas por la práctica totalidad de los miembros que configuran la sociedad o cultura en la que nos desarrollamos.

El proceso de socialización, si bien transcurre a lo largo de toda la vida del individuo, tiene durante las **primeras etapas** (infancia, adolescencia y juventud) una influencia decisiva en la adquisición de hábitos, creencias, emociones, actitudes y valores. En este proceso, cuya esencia es la relación con otras personas, intervienen un gran número de personas e instituciones con las que se interactúa. Son los llamados **agentes socializadores** entre los que destacan en un primer momento (socialización primaria) la familia y la escuela, para extenderse más tarde (socialización secundaria) al grupo de amistades, al ámbito laboral, a los medios de comunicación, instituciones sociales y políticas, etc.

Este proceso de aprendizaje social nos permite la adaptación al ambiente en el que nos encontramos inmersos y al que es necesario adaptarse. De esta forma, tratamos de cumplir con los mandatos y los patrones normativizados pues, de lo contrario, existe una

alta probabilidad de ser rechazados, estigmatizados o no reconocidos como miembros del grupo al que deseamos y necesitamos pertenecer.

*Por ejemplo, si la familia de Lola considera muy importante la música, se favorecerán todas aquellas habilidades y capacidades relacionadas con el canto, la danza, instrumentos musicales, etc. Aquellos miembros que desarrollan actividades en concordancia con las expectativas y valores musicales familiares disfrutan de una excelente valoración y apoyo familiar. Lola no tiene ninguna inquietud musical, a pesar de que a lo largo de su vida la han apuntado sin éxito a clases de baile, canto, diferentes instrumentos... ante su falta de entusiasmo y escasos avances han desistido, pero habitualmente recibe bromas relacionadas con su posible pertenencia a otra familia, percibe escasa valoración y apoyo de la familia en sus exitosas actividades deportivas. Poco a poco, Lola abandona sus proyectos deportivos para dedicarse a apoyar a otros familiares en sus actividades musicales (promoción, publicidad, etc.), decisión que ha sido aplaudida gozando de un gran agradecimiento y valoración familiar.*

Se realizan así procesos de identificación con determinados grupos, en los que **aprendemos quiénes somos y cómo debemos ser**, sin que muchas veces los mensajes sobre estos mandatos sociales sean explícitos, sino que los vamos adquiriendo e interiorizando como un modo normal de relación. Así, en este proceso de socialización se transmiten y adquieren, una serie de **mensajes, ideas, creencias, mitos, valores y actitudes diferentes para los hombres y para las mujeres**. El proceso de socialización de ambas partes no es único, sino que está diferenciado dependiendo del sexo. De esta forma se enseña a cada persona a identificarse con la mitad de los valores y actitudes: los masculinos o los femeninos, como si fuera imposible aspirar a todos o como si fueran excluyentes.

En definitiva, nos formamos una autoimagen a partir de los mensajes que recibimos a lo largo de nuestra vida, mensajes que son diferentes para el hombre y la mujer, en relación con lo que es esperable y deseable para cada género. De esta forma, **se construye la identidad propia y una autoestima** mediante la comparación de lo que nos parecemos o nos alejamos de los arquetipos que se nos transmiten en ese proceso de socialización. Así, para tener una buena autoestima masculina, nuestra sociedad establece como indicadores que sea fuerte, seguro, valiente y atrevido, inteligente, poderoso, con buen desempeño sexual y apariencia física. Si la percepción que tiene Juan de sí mismo se acerca a estas características tendrá un autoconcepto positivo, lo que repercutirá en una alta autoestima. Esta evaluación positiva está basada en la similitud o cercanía con las características y rasgos que son esperados como hombre.

Sin embargo, como se verá en la siguiente sesión, **se puede “ser hombre” de muchas maneras** y nuestra autoestima no tiene por qué estar condicionada por los este-

reotipos de género que nos han sido transmitidos durante los procesos de socialización. Tanto Juan como Lola pueden comportarse de manera alejada a como tradicionalmente se ha supuesto deberían hacerlo como “hombre o mujer ideal”. La posibilidad de alejarse de los modelos tradicionales de género no tiene que suponer una baja autoestima, sino todo lo contrario, toda vez que ello significará que han aprendido a valorarse como personas, no constreñidas por los estereotipos sociales. La posibilidad de desarrollar plenamente nuestras capacidades, dándole valor a conductas y actitudes que les eran vetadas por el modelo de género tradicional, debe observarse con orgullo y satisfacción personal. Juan puede ser afectuoso, comprensivo o incluso vivenciar la inseguridad, la fragilidad, etc. mientras Lola puede ser competitiva, segura de sí misma, valiente, expresar activamente sus necesidades sexuales, etc. sin valorarse negativamente o sentirse mal por no encajar con mandatos sociales de masculinidad y feminidad.

Entre los contenidos de la socialización, además de creencias, valores, actitudes, ... se encuentra también el **lenguaje**, cuyo aprendizaje y el uso que se hace del mismo nos facilita la interpretación de la realidad y las elaboraciones que nos llevan a pensar que las cosas son como son. *Por ejemplo, cuando se quiere alabar a Lola probablemente utilicemos la palabra “guapa” mientras que si queremos alabar a Juan digamos de él que es “valiente” o “fuerte”.*

Como se ha dicho, los agentes de socialización son múltiples y variados, al igual que lo son los instrumentos que utiliza la sociedad para la transmisión de mensajes con el fin de reproducir los modelos establecidos. Así, podemos observar un potente agente socializador en la publicidad, que suele promover la aceptación acrítica de determinados valores, modelos de comportamiento y estilos de vida. Pero también lo son los medios de comunicación, las religiones, el lenguaje, los productos culturales (cine, literatura, música, programas televisivos, etc.).

Más adelante expondremos y analizaremos la contribución de algunos de los agentes socializadores a la reproducción de determinados modelos.

## 2. Descubrimos los estereotipos de género y las desigualdades generadas

En toda sociedad existen algunas ideas o creencias que simplifican la riqueza de la realidad, de forma que se tiende a atribuir a todas las personas que integran un grupo una característica o rasgo, pensando que todas son o han de ser de una determinada manera

y que todas se comportan o han de comportarse de una determinada forma. Podemos observar ejemplos como pensar que todas las personas españolas, por el hecho de serlo, se echan la siesta... otro ejemplo podría ser que atribuir a Lola habilidades musicales sólo porque pertenece su familia. Estas ideas o creencias a las que nos referimos son los **estereotipos** y responden a una actitud simplista y generalizada que adoptamos frente a un determinado grupo de personas, ignorando y desconociendo otras muchas características, tanto de ese determinado grupo como de cada miembro que forma el grupo. De esta manera, creemos que todas las personas de un grupo participan de unas mismas características y que se comportan de la misma manera, obviando el hecho significativo de que las personas actúan dependiendo de las situaciones en que se encuentran y del momento en el que lo hacen. *Así, por ejemplo, podemos ignorar las aspiraciones deportivas de Lola, sólo porque pertenece a una conocida familia por sus cualidades musicales. Del mismo modo, podemos observar cómo durante mucho tiempo ha estado arraigada socialmente la idea de que la mayor aspiración de las mujeres era ser madres, ignorando otros intereses, necesidades y circunstancias personales.*

El **sexo** se refiere a los rasgos biológicos y anatómicos que dividen a las especies animales en machos y hembras (en nuestro caso en hombres y mujeres), que están al servicio de la reproducción de la especie.

El **género** es una construcción social que se refiere a un conjunto de normas, expectativas y conductas diferenciadas que son aprendidas y que configuran una identidad. Así, no decimos de un pájaro o de un pez que sea femenino o masculino, sino macho o hembra.

Por tanto, las cuestiones atribuidas al género son específicas de la especie humana y es que sólo los seres humanos somos capaces de reflexionar y reelaborar nuestra propias prácticas sociales y culturales. Por este motivo, los **roles sociales** que se esperan de ambos sexos y las expectativas sobre su conducta varían de unas sociedades a otras, de igual forma que varían entre los distintos grupos socioeconómicos y en distintos momentos dentro de una misma sociedad. Y es que, se trata de **construcciones sociales**, no debidas a cuestiones naturales, pues no hay nada en el sexo que lleve a tener que llevar el pelo largo, las uñas pintadas o a no poder llorar en el caso de los hombres, como si estos tuvieran una incapacidad intrínseca innata para expresar sus emociones. Esto es, muchas de esas características o conductas no están determinadas biológicamente. Considerar lo contrario, además de erróneo, supone consecuencias negativas para la libertad individual y para la igualdad, como veremos a continuación.

## **Dinámica 2.1 Los hombres y las mujeres (Segunda Parte)**

En referencia al género, en prácticamente todas las sociedades, existe un conjunto de ideas socialmente definidas y unas expectativas relativas a cómo se espera que el hombre y la mujer se comporten en general. De este modo, existe una especie de “modelo ideal”, donde se considera apropiada una determinada forma de vestir, hablar, actuar, relacionarse, disfrutar del tiempo libre, etc. para cada uno de los sexos. De esta forma, a través de la educación y de todos los demás agentes socializadores, en nuestra sociedad se ha establecido culturalmente un modelo de lo que es “femenino” y lo de que es “masculino”, sustentado en estereotipos asociados al género y relativo a los siguientes aspectos:

	HOMBRES	MUJERES
PERSONALIDAD, ACTITUDES E INTERESES	Seguros, ambiciosos, arriesgados, agresivos, protectores, fuertes física y emocionalmente, etc.	Pasivas, delicadas, maternales, calladas, comprensivas, emocionales, dependientes, prudentes, afectivas etc.
ROLES OCUPACIONALES	Actividad en el ámbito público y en ocupaciones de prestigio y poder	Actividad en el ámbito doméstico y privado no remunerado o actividades también dentro de la esfera del cuidado: enfermera, docencia, etc.
ASPECTO FÍSICO	Musculoso, alto, etc.	Cánones de delgadez, forma del pelo, maquillaje, elegancia, etc.
ROL SEXUAL	Heterosexual, toma de iniciativa, activo, seductor, alardeo del deseo	Heterosexual, complacientes, pasivas, represión del deseo

Estos roles se presentan como excluyentes, como si no se pudieran compatibilizar y compartir los aspectos atribuidos casi en exclusiva a cada grupo. Además, todas estas características y roles acaban siendo naturalizados, como si fueran inherentes a la propia naturaleza de las personas. Sin embargo, nada hay en el sexo que lleve a establecer estas diferencias, sino que las mismas se han establecido socialmente.

Desde la infancia el proceso de socialización de género inicia su influencia, de forma que los juguetes que le regalaban a Lola tenían que ver con la belleza (maquillaje, peluquería, etc.), el cuidado (muñecas y sus vestidos, bebés) y las tareas domésticas (cocinitas, carritos de limpieza). Por su parte, a Juan los juguetes que le regalaban estaban más relacionados con el deporte, la acción, la construcción (mecanos), los medios de transporte (coches, autobuses, tractores) y la violencia (pistolas). En Carnaval los dis-

frases suelen perpetuar también estos mismos roles: niñas disfrazadas de princesas, de enfermeras, mientras que los niños suelen disfrazarse de superhéroes, guerreros. Pero también establecemos como natural una distinción cromática absolutamente arbitraria, de forma que Juan no tendría en su infancia ropa de color rosa, ni mochilas ni cuadernos ni estuches de color rosa, porque así se ha decidido culturalmente, de manera puramente convencional.

También en la infancia, pero más marcadamente en la adolescencia, cuando se requiere la colaboración de la familia en las tareas domésticas, son las chicas las que realizan la mayoría de las actividades de cuidado y limpieza, mientras habitualmente, los chicos participan en algún tipo de arreglo o reparación doméstica, sin que esta diferenciación se deba a ningún tipo de incapacidad natural atribuida al sexo para el desempeño de tareas diferentes.

El lenguaje va reforzando a lo largo de nuestro crecimiento muchos de estos estereotipos, de forma que si Lola quisiera jugar a ser bombera o a apuntarse a fútbol recibiría mensajes como “Esas cosas son de chicos. ¡No seas marimacho!” o si Juan comentara que de mayor quiere ser cuidador de personas mayores recibiría mensajes como “¿Pero cómo vas a dedicarte a eso si es una tarea de mujeres?”

*Puede resultar muy clarificadora la proyección de algún recurso audiovisual sobre la generación de expectativas sociales debidas a los estereotipos de género. Ver posibles recursos en materiales audiovisuales complementarios.*

*Igualmente, con el fin de ejemplificar como el género es una construcción cultural y que, por lo tanto, las relaciones establecidas entre los géneros varían de unas culturas a otras, se puede explicar que para los Hua, una tribu de Papúa Nueva Guinea, a lo largo de la vida y debido al intercambio de fluidos corporales (sangre, semen, secreciones vaginales, etc.) entre los dos sexos, los hombres se van feminizando y las mujeres masculinizando; aquellos por su contaminación con sustancias femeninas y estas por su transferencia de sustancias fuera de su cuerpo, por lo que los hombres cuando son ancianos son considerados como mujeres, al haberseles transmitido durante toda su vida fluidos femeninos y las mujeres post menopaúsicas y de avanzada edad son consideradas como hombres al haber transmitido gran parte de los fluidos. El género, de esta forma, no se considera algo inmutable desde que se nace hasta la muerte.*

Llegados a este punto, *¿cómo creéis que afecta todo ello en nuestra propia valoración?, ¿y en nuestra propia autoestima?, ¿es posible deshacernos de estos estereotipos tan dañinos?, ¿qué pensáis?* Vamos a reflexionar sobre ello en la siguiente dinámica.

### **Dinámica 2.2 El elefante encadenado**

Cabe hacer la reflexión de que, también en nuestra sociedad algunas de las características expuestas en el cuadro superior, se van matizando o suavizando con la edad, de forma que, en los varones de avanzada edad, por ejemplo, resulta más admisible acercarse en el comportamiento o la actitud a rasgos más propios del otro sexo.

Algunas ideas estereotipadas son emocionalmente neutras y simplemente nos conducen a la ignorancia de la diversidad, ya que simplifican y generalizan en todo un grupo algún rasgo determinado. Son los llamados estereotipos neutros, a los que no se les atribuye ningún tipo de valor positivo o negativo. Por ejemplo, decir que “los españoles tienen los ojos negros” o que “los hombres se quedan calvos” es inexacto, como cualquier estereotipo, pero no resulta peyorativo ni pretende justificar ninguna conducta discriminatoria.

Sin embargo, otros estereotipos aprendidos en el seno de la sociedad llevan aparejados una carga valorativa, positiva en ocasiones y negativa en otras. De esta forma, la discriminación y desigualdad se produce cuando valoramos de forma negativa o jerárquicamente inferior determinadas características que de manera estereotipada se han adjudicado a un grupo. Por ejemplo, en “las mujeres conducen peor” está implícita una minusvaloración de competencia a todo un grupo, o “los hombres tienen menos absentismo laboral” está implícita una valoración positiva del cumplimiento de obligaciones para ese grupo.

### **Dinámica 2.3 El mundo al revés**

Cuando a estas diferencias construidas socialmente y reproducidas por la educación se les atribuye un valor diferencial (positivo para las características atribuidas a lo masculino y negativo para las atribuidas a lo femenino), acaban generando una actitud excluyente y discriminatoria lo que suele traducirse en un trato desigual basado en la superioridad o inferioridad de las personas debido a su sexo. Es el denominado **sexismo** en general, o **machismo** cuando nos referimos a la oposición binaria entre hombre y mujer.

Tenemos que ser conscientes de las diferencias que establecemos en las distintas situaciones. Resulta muy importante que observemos la **diferente valoración** que asignamos a esos roles y relaciones. Estas valoraciones desiguales se transmiten culturalmente a través de los procesos de socialización de generación en generación. A su vez, son múltiples, como ya se ha dicho, los agentes socializadores que siguen transmitiendo mensajes discriminatorios y sexistas que fomentan la desigualdad en nuestra vida cotidiana. Esta desigualdad no cabe justificarla en aspectos determinados por la biología (el sexo). Dicho de otro modo, las **diferencias biológicas no justifican la desigualdad y la discriminación**, sino que éstas se han construido social y culturalmente a través de la adjudicación de roles y relaciones a los dos sexos y con una valoración diferenciada de los mismos. La actitud discriminatoria señalada suele acabar en segregación, acoso, menosprecio, violencia o agresiones.

### **Dinámica 2.4 El taller de Mireya**

Esta diferencia de valoración, además de producirse en cuanto a los roles y características adjudicados a cada sexo, se produce también en referencia a una misma conducta, dependiendo de si la misma es realizada por una mujer o por un hombre. Así, si Lola muestra sensibilidad ante un hecho es probable que sea considerada sensible y delicada, mientras que si es Juan quien muestra la sensibilidad puede que sea tachado de afeminado. Si Lola obedece una orden será considerada dócil, pero puede que si lo hace Juan en muchos contextos será interpretado como un signo de debilidad. Es muy probable que en el colegio cuando Lola insistía en preguntar y preguntar la considerasen preguntona y pesada, mientras que cuando lo hacía Juan era interpretado como signo de inteligencia y curiosidad.

Por tanto, el sexismo está basado en tres componentes:

COGNITIVO	Consideración de que las diferencias sociales de género van ligadas al sexo.
VALORATIVO	Valoración jerárquica superior de lo masculino frente a lo femenino.
CONDUCTUAL	Discriminación, violencia.

Además de los ámbitos formales de socialización (familia, escuela y grupo de pares), existen múltiples agentes, instrumentos y ámbitos informales en los que, a modo de legado cultural, se reproducen y transmiten estos modelos, valores, actitudes de manera subliminar. A través de la siguiente actividad vamos a analizar algunos de los instrumentos que se utilizan para la reproducción de estos modelos de desigualdad.

*Los contenidos que aparecen a continuación se ejemplificarán y analizarán a través de las actividades previstas en la Dinámica 2.5.*

## **Dinámica 2.5 Cómo nos socializamos**

- **Los cuentos infantiles.**

El cuento es una herramienta de gran utilidad en el sentido comentado de transmisión de valores, conocimientos, actitudes y comportamientos para ser imitados. A través de los cuentos clásicos de toda la vida, los **estereotipos y roles** de desigualdad sexista se perpetúan de generación en generación.

Así, las mujeres buenas son siempre bellas y delicadas, hacendosas y cuyo futuro es casarse con un príncipe guapo, fuerte y valiente y con poder económico, que las salve de su debilidad y vulnerabilidad, dada su supremacía física y de posición social. La felicidad siempre la da el casarse con el príncipe, que, por cierto, es siempre el que elige, siendo ella la afortunada de su elección. Sin embargo, las mujeres malvadas son siempre feas, sin pareja, inteligentes y manipuladoras y suelen recibir un escarmiento debido a su ambición. El papel maternal suele aparecer a través de las tiernas y encantadoras hadas madrinas. La actividad ocupacional está también claramente distribuida: princesas y mujeres en general se ocupan de la casa y los cuidados de otros mientras que los personajes masculinos son leñadores, terratenientes, comerciantes, todas ellas actividades públicas y de mayor prestigio y estatus.

Por otra parte, los personajes masculinos son generalmente valientes, atrevidos, fuertes, inteligentes e independientes, de forma que son ellos los que toman las decisiones y resuelven los problemas. Encarnados en héroes o príncipes, su posición social y económica suele ser siempre elevada de forma que todas las mujeres estarían dispuestas a casarse con él. Él será quien decidirá con quien se casa y la salvará a ella de una desgraciada vida.

- **Los videojuegos.**

Los videojuegos actuales reproducen también los estereotipos sexistas enviando señales fuertes y distorsionadas de lo que significa ser un hombre a través de valores como el poder, la fuerza, la valentía, el dominio, el honor, la competitividad, la venganza, el desprecio y el orgullo, pero también de lo que significa ser mujer transmitiendo sobre ellas actitudes de personas dominadas y pasivas. A lo más, en ocasiones se introducen personajes protagonistas femeninos a los que se les caracteriza con las mismas actitudes, valores y roles que a los héroes masculinos, pero eso sí con modelos corporales exagerados envueltos en vestimentas insinuantes o seductoras.

- **La publicidad.**

Al igual que en los cuentos, en la publicidad se reproducen los roles atribuidos a la mujer en el ámbito doméstico y el cuidado de personas dependientes. Además, fomenta un modelo de belleza femenina basada en la juventud, delgadez o perfección corporal, utilizando su cuerpo de manera hipersexuada y como reclamo, con independencia de lo que se anuncia.

Por otro lado, el hombre es presentado en la publicidad como el que posee el conocimiento, la experiencia, la fuerza, la osadía o la innovación, el que toma las decisiones económicas importantes (por ejemplo, las voces en los anuncios que incitan a comprar coches son habitualmente masculinas), el que asume los riesgos (también suelen ser masculinas las voces de anuncios de seguros o de inversiones). Mientras que las mujeres aparecen mayoritariamente en el ámbito doméstico, familiar o de pareja, los hombres aparecen más en situaciones de dominio público y dinámicas (trabajando, con los amigos, etc.)

- **Las canciones.**

En muchas ocasiones las canciones reproducen el estereotipo del amor romántico, pero también acaban en sus letras confundiendo el amor con el acoso y la violencia. Un ejemplo de ello es la canción La mataré de Loquillo y los Trogloditas que viene a representar al hombre altivo y despechado con su expareja a través de una relación de poder y sumisión. Muchas también intentan transmitir una imagen de la mujer dependiente del hombre, como por ejemplo la canción de Amaral Sin ti no soy nada. Pero sin duda es en las canciones infantiles donde se intentan perpetuar determinados roles y actitudes estereotipadas, pues como ya se ha dicho es a través de la educación desde los primeros años de vida como se transmiten los estereotipos de género. Un clásico es la canción de

los payasos de los años 70 que versaba sobre una niña que quería jugar pero no podía hacerlo porque antes tenía que realizar una serie de tareas domésticas.

- **Los chistes sexistas.**

Como expresión del imaginario colectivo, suelen situar a las mujeres en una posición de subordinación o inferioridad, recalcando una supuesta incapacidad para asumir responsabilidades o profesiones de prestigio o la realización de actividades como conducir. Igualmente suelen representar la dificultad para ser percibidas como algo más que un físico.

Muchos de los estereotipos comentados pueden encontrarse igualmente en distintos productos culturales como el cine, la literatura, etc.

Como consecuencia de todo lo anterior, en nuestras sociedades se ha generado una situación de desigualdad histórica entre hombres y mujeres en los diferentes ámbitos de la vida (familiar, social, laboral, etc.). Desigualdades ficticias, impuestas socialmente pero que no se corresponden con la igualdad esencial que puede apreciarse entre todos los seres humanos.

### **3. Construimos un mundo basado en la igualdad de derechos y oportunidades**

Como hemos visto, los estereotipos nos llevan a percibir de manera errónea que **todos** los miembros de un grupo poseen un aspecto diferencial respecto a los miembros de otro grupo. Por ejemplo, “todas las mujeres llevan el pelo largo”. Por ello mismo, los estereotipos nos impiden percibir la diversidad que existe en un determinado grupo, pues entre sus componentes suelen existir diferencias muy superiores a las diferencias que nos llevan a su oposición con otro grupo. Así, el diferente color de la piel entre dos grupos de personas es una diferencia mucho menor que las que existen entre los miembros de uno de los grupos (personas blancas o personas negras), pues entre dichos miembros los hay altos y bajos, gruesos y delgados, vegetarianos y omnívoros, ricos y pobres, católicos y protestantes. Por tanto, presuponemos cualidades, actitudes o comportamientos en una persona basándonos en su sexo, perdiendo los detalles y la riqueza de la pluralidad. Esto es, no todas las mujeres son maternales o no todos los hombres son agresivos, como si se tratase de un uniforme. Es más, existen muchas más semejanzas entre los miembros de diferentes grupos que dentro de un grupo dado. Siguiendo con el ejemplo anterior, todas las personas blancas y negras o todos los hombres y todas

las mujeres tienen muchas más semejanzas que la diferencia que supone el color de la piel o el sexo: todas tienen una constitución morfológica esencial igual (dos piernas, dos ojos, un corazón, dos pulmones, etc.), todas sienten miedo, todas se cansan, todas se comunican, todas sienten frío, todas piensan y opinan, todas comen.

*Puede resultar clarificadora la proyección de video de la televisión danesa para resaltar “Todo lo que nos une” como seres humanos. Ver en Materiales audiovisuales complementarios.*

Esas semejanzas son esenciales y comunes a los miembros de distintos grupos de personas y son precisamente esas semejanzas las que les convierten en seres humanos con los mismos derechos. La diversidad ha de ser respetada y valorada de forma positiva y no de manera jerárquica y diferenciadora. Esto es, que las personas se comuniquen de distinta manera y con distintas lenguas, que descansen o se diviertan de distintas formas, que unas sean vegetarianas u otras basen su alimentación en la carne, que unas sean ateas, católicas, musulmanas y otras judías, son diferencias que no rompen lo esencial y que no deben ser valoradas como mejores o peores.

En resumen, más allá de la diferencia de sexo, existe una **igualdad esencial entre las personas**, cuya diversidad debe ser valorada positivamente, siendo esa igualdad la que nos hace tener las mismas necesidades y los mismos derechos.

Basándose en esas necesidades comunes y en esas igualdades esenciales se estableció la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, centrada en el respeto mutuo con nuestras semejanzas y diferencias. Esta Declaración Universal supone el primer reconocimiento universal de que los derechos básicos y las libertades fundamentales son inherentes a los seres humanos, inalienables y aplicables en igual medida a todas las personas, ya que hemos nacido libres y con igualdad de dignidad y de derechos. Se crea un espacio seguro en el que todas las personas puedan expresar su verdadera forma de ser y sus intereses, más allá de las expectativas sociales que sobre ellas se hayan creado.

La desigualdad es básicamente una valoración que socialmente se hace de las diferencias. Por el contrario, la **igualdad** consiste en el respeto a esas diferencias, sin valorarlas positiva o negativamente, entendiendo la riqueza de las mismas. **Lo importante no es ser iguales, sino respetarnos como diferentes**, porque en ese respeto va implícito el respeto a nuestra igualdad esencial y el respeto a los derechos que todas las personas tenemos. El ser diferentes, no hace que no tengamos los mismos derechos y las mismas obligaciones. Hombres y mujeres, como seres humanos, con cualidades distintas, tienen

los mismos derechos, pues nada hay inherente, que haga que puedan existir privilegios de un sexo sobre el otro.

## Dinámica 2.6 ¿Qué razón puede tener alguien para...?

Como veremos en la siguiente unidad, para alcanzar la igualdad en la relación entre los dos sexos es necesario que se produzcan cambios en los roles, actitudes y expectativas tanto de los hombres como de las mujeres. Dado que la desigualdad entre los sexos se ha sustentado por oposición, de características y roles excluyentes, para su transformación en una sociedad más igualitaria no resulta suficiente con que Lola adquiera los roles y comportamientos de valoración social superior atribuidos a Juan, sino que ambas han de ser parte activa en ese establecimiento de relaciones igualitarias y libres de estereotipos sexistas.

## Despedida y cierre

- Se pregunta la siguiente cuestión: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una **infografía** con esas **ideas claves**.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión **“Vaso de Agua”**.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.



# EXPLORAMOS LA SOCIALIZACIÓN FEMENINA Y MASCULINA



## LA IDENTIDAD DE GÉNERO SE APRENDE

Las normas, expectativas y conductas diferenciadas para cada uno de los sexos, son aprendidas durante la socialización.



## LA BIOLOGÍA NO JUSTIFICA LA DESIGUALDAD

Las desigualdades de género no se deben a las diferencias de sexo.



## GÉNERO NO ES IGUAL A SEXO

El género es una construcción social, no natural.



## ESTEREOTIPOS GENERAN DESIGUALDAD

La diferente valoración de los roles atribuidos a cada género lleva a la desigualdad.



## RESPECTO A LA DIFERENCIA

Lo importante no es ser iguales, sino respetarnos como diferentes.



## TODOS/AS = MISMOS DERECHOS

Más allá del sexo, existe una igualdad esencial que hace que todas las personas tengan los mismos derechos.

## FICHA DE DINÁMICA 2.1 (Primera Parte)



### Los hombres y las mujeres (Primera parte)

**Objetivo:** Identificar estereotipos de género.

**Guía para la dinámica:** Se explica a los participantes que imaginen que un grupo de extraterrestres han sido enviados al planeta Tierra y que, teniendo conocimiento de la existencia de hombres y mujeres, tienen que realizar un informe sobre las diferencias que existen entre las personas para clasificarlas. Los participantes tendrán que dar al extraterrestre información que le permita diferenciarlos. Se sugerirán algunos indicadores como diferencias físicas, formas de vestir, actividades ocupacionales, de ocio, comportamientos en distintos ámbitos, tareas diarias, lugares a los que suelen ir...

Se dividirá a los participantes en grupos de unas 4 personas para que debatan las diferencias y después cada grupo las presentará para que cada profesional las vaya apuntando en la pizarra en dos columnas: una presidida por un dibujo o una fotografía de un hombre y la otra presidida por un dibujo o fotografía de una mujer

Seguidamente se pasará a iniciar los contenidos de la sesión permaneciendo los resultados en la pizarra para analizarlos posteriormente.

**Duración:** aproximadamente 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Se destacarán en la exposición educativa todas las características asociadas a los estereotipos de género que son señaladas por el grupo.

**Recursos necesarios:**

- Papel y bolígrafos
- Un dibujo o fotografía de un hombre y otro de una mujer

## FICHA DE DINÁMICA 2.1 (Segunda Parte)



### Los hombres y las mujeres (Segunda parte)

**Objetivo:** Entender y analizar cómo se construyen socialmente las identidades de género.

**Guía para la dinámica:** En el listado que se elaboró en la pizarra se intercambiará la fotografía o dibujo entre las columnas, poniendo la de la mujer en la columna de las características de los hombres y viceversa.

Una vez hecho el intercambio, se pide a los participantes que reflexionen acerca de cada una de las características con el fin de establecer si alguna de ellas no es posible que sea atribuida al género que encabeza la columna con la fotografía. Como ayuda a la reflexión, se pueden introducir preguntas como:

- *¿Quién ha decidido que los hombres/las mujeres (uno de los estereotipos de la pizarra)?*
- *¿Los hombres/las mujeres hacen eso porque está en los genes?*

Sobre esta reflexión se explicarán los contenidos relativos a la diferencia entre sexo/género y la construcción social que se hace del “ser hombre” (masculinidad) y del “ser mujer” (feminidad).

**Duración:** 15 minutos

**Conclusiones:**

- Se concluye la actividad mostrando que sólo las características biológicas (el sexo) son naturales y que el resto de las características atribuidas son construcciones culturales fácilmente intercambiables entre el hombre y la mujer (género).

**Recursos necesarios:**

- Los mismos que en la primera parte de la dinámica

**Recursos opcionales**

- Se pueden analizar las imágenes del libro “La vida conyugal su tratamiento médico-científico”.

## FICHA DE DINÁMICA 2.2



### El elefante encadenado

**Objetivo:** Reflexionar sobre las experiencias pasadas y las pautas de socialización en la construcción de nuestras propias creencias, esquemas personales y en nuestra propia autoestima.

**Guía para la dinámica:**

- Lectura del relato “El Elefante encadenado” incluido en el Documento 2.2.
- Posteriormente se dividirá a los participantes en varios grupos de 4 o 5 personas. En esos grupos debatirán sobre el significado del relato y sobre la relación que tiene con sus propias vidas o experiencias.
- Puesta en común con el grupo completo y debate, reconduciéndolo para que se nombren o incluyan las conclusiones.

**Duración:** 15 minutos.

**Conclusiones:**

- En el imaginario colectivo de las sociedades occidentales sigue existiendo un modelo tradicional de entender la masculinidad /feminidad que genera amplios conflictos y malestar tanto a nivel personal como en las relaciones. A lo largo de nuestra socialización, las personas recibimos múltiples experiencias y aprendizajes donde se nos indica cómo debemos comportarnos para ser aceptadas como “verdaderos hombres y mujeres”. Muchos de estos mensajes pueden influir en nuestra manera de pensar, sentir y comportarnos, convirtiéndose en verdaderas “ESTACAS”, que no solo limitan nuestra libertad y nuestra forma de relacionarnos con el mundo, sino que hacen que se generen obstáculos que impiden el desarrollo integral de nuestras capacidades y el desarrollo equitativo de la humanidad.
- Importancia de pararse a pensar si estamos basando lo que pensamos de nosotros mismos (autoconcepto) en experiencias reales actuales o en momentos antiguos o, incluso, sin apoyarnos en la realidad en absoluto. Podemos plantear ¿Cómo quiero ser yo?

**Recursos necesarios:**

- Documento 2.2. Elefante encadenado

## 2.2

### DOC. 2.2 EL ELEFANTE ENCADENADO

*Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas, atado a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra, y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: "Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?". No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta. El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía. Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree –pobre– que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás, jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez.*

Bucay, 2008

## FICHA DE DINÁMICA 2.3



### El mundo al revés

**Objetivo:** Percibir la desigualdad y discriminación por razón de género.

**Guía para la dinámica:** Se repartirá una copia del documento 2.3 a cada participante. Dos de ellos realizarán la lectura en voz alta interpretando cada uno a uno de los interlocutores del diálogo.

Se trata de que los participantes perciban las dificultades que una situación de desigualdad genera en las mujeres para hacer según qué cosas, así como la naturalización o normalización que se ha dado a estas actitudes desigualitarias.

Se puede animar la reflexión y el análisis a través de las siguientes preguntas:

- ¿Veis alguna injusticia?
- ¿Qué roles asignados al género se contemplan para la contratación?
- ¿Se vería muy normal si los papeles cambiaran? ¿Por qué?
- ¿Existe algo que impida mantener los papeles tal y como aparecen en la lectura?
- ¿Esto pasa a menudo o es una exageración?

**Duración:** 25 minutos.

**Conclusiones:**

- La diferente valoración de los roles asociados al género impide la igualdad de oportunidades entre las personas.
- Estas desigualdades están totalmente normalizadas en nuestra sociedad.

**Recursos necesarios:**

- Documento 2.3 Dialogo de entrevista del trabajo: El mundo al revés

**Recursos opcionales:**

- Se puede proyectar escenas de la película "No soy un hombre fácil", 2018 donde se invierten los roles de género. Ver en Materiales audiovisuales complementarios.

## 2.3

### LECTURA: EL MUNDO AL REVÉS

Vengo por el anuncio, señora.

- Bien –dice la jefa de personal.

Siéntese. ¿Cómo se llama?

- Bernardo...

- ¿Señor o señorito?

- Señor.

- Dígame su nombre completo.

- Bernardo Fuster, señor de Vilarnau.

- Debo decirle, señor de Vilarnau, que actualmente, a nuestra dirección no le gusta coger a hombres casados.

En el departamento de la señora Moreno, para la que nosotros contratamos al personal, hay varias personas de baja por paternidad. Es legítimo que las parejas jóvenes deseen tener hijos –nuestra empresa, que fabrica ropa para recién nacidos, los anima a tenerlos– pero el absentismo de los futuros padres y de los padres jóvenes constituye un serio handicap para la marcha del negocio.

- Lo comprendo, señora, pero ya tenemos dos niños

y no quiero más. Además (el señor de Vilarnau se sonroja, y habla en voz baja) tomo la píldora.

- Bien, en ese caso, sigamos. ¿Qué estudios tiene?

- Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Me habría gustado acabar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro hermanos, y mis padres dieron prioridad a las chicas, lo cual es muy normal. Tengo una hermana arquitecta y la otra mecánica.

- ¿Dónde ha trabajado últimamente?

- Básicamente he hecho sustituciones, ya que me permitía ocuparme de los niños mientras eran pequeños.

- ¿Cuál es la profesión de su mujer?

- Es jefe de obras en una empresa de construcciones metálicas. Pero está estudiando ingeniería, ya que en un futuro deberá sustituir a su madre, que es quien creó el negocio.

- Volviendo a usted. ¿Cuáles son sus pretensiones?

- Pues...

-Evidentemente con un trabajo como el de su mujer y con sus perspectivas de futuro, usted deseará un sueldo de complemento. Algún dinero para gastos personales, como todo hombre desea tener, para sus caprichos, sus vestidos... Le ofrecemos 250 euros para empezar, una paga extra y una prima de asiduidad. Fíjese en este punto, señor de Vilarnau, la asiduidad es absolutamente indispensable en todos los trabajos. Ha sido necesario que nuestra directora crease esta prima para animar al personal a no faltar por tonterías. Hemos conseguido disminuir el absentismo masculino a la mitad; aun así, hay señores que faltan con el pretexto de que el niño tiene tos, o de que hay huelga en la escuela.

- ¿Cuántos años tienen sus hijos?

- La niña seis, y el niño cuatro. Los dos van a clase y los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer la compra.

- ¿Y si se ponen enfermos? ¿Tiene pensada alguna solución?

- Su abuelo puede cuidarse de ellos. Vive cerca.

- Muy bien, gracias, señor de Vilarnau.

Ya le comunicaremos nuestra respuesta dentro de algunos días.

El señor de Vilarnau salió de la oficina muy esperanzado. La jefa de personal se fijó en él al irse.

Tenía las piernas cortas, los hombros un poco encorvados, y casi no tenía cabello. “La señora Moreno odia a los calvos”, recordó la responsable de la contratación.

Y, además, le había dicho: “mejor uno alto, rubio, con buena presencia y soltero”. Y la señora Moreno será la directora del grupo el año próximo. Bernardo Fuster, señor de Vilarnau, recibió una carta tres días después que empezaba diciendo: “Lamentamos...”

LE MONDE, 29-29 septiembre de 1875

## FICHA DE DINÁMICA 2.4



### El Taller de Mireia

**Objetivo:** Detectar actitudes discriminatorias y de menosprecio por la asignación arbitraria de roles preconcebidos.

**Guía para la dinámica:** Se pide la colaboración de dos voluntarios para representar la escena. A cada uno se le dará uno de los papeles (especificados en el documento 2.4), empezando la representación el que haga de "Tomás". A los cinco minutos se solicitará que cambien los papeles entre sí: el que hacía de mecánica ahora será el cliente y viceversa, durante otros cinco minutos. Al término, se hará un debate abordando las siguientes cuestiones:

- Cómo se sintieron cuando desempeñaban el papel de mecánica y cuando desempeñaban el papel de cliente.
- Qué argumentos se emplearon para dejar o no dejar el coche. Si se trataba de estereotipos y prejuicios o de razones objetivas.
- Cómo perjudican esos prejuicios a ambos: mecánica y cliente.
- Cómo puede cambiar Tomás de opinión.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Es importante percibir que no existe nada por razones de sexo que nos permita hacer una minusvaloración de las personas y sus actividades, sino que se trata de un aprendizaje social no sustentado en las capacidades de cada persona.

**Recursos necesarios:**

- Documento 2.4

## 2.4

### MIREIA

Eres una mujer que has montado un Taller de Mecánica y Automoción, has demostrado tener grandes habilidades para la reparación electromecánica. Arreglaste por lo menos 400 coches cuando trabajabas en el anterior Taller sin recibir quejas, quedando muy satisfecha la clientela.

Tu jefe te dijo que eras una de las personas más hábiles arreglando coches que había contratado.

En el juego de rol intenta convencer al cliente para que deje el coche a arreglar en tu nuevo Taller.



### TOMÁS

Te enteras de que han abierto un nuevo Taller de Mecánica y Automoción en tu barrio: "Taller Mireia".

Estás contento porque los mecánicos de los otros talleres nunca han arreglado bien tu coche. Llamas y quedas para dejarlo en esta ocasión allí. Cuando lo llevas, te encuentras que es una mujer la que va a arreglar tu coche. Te quedas extrañado. No quieres que una mujer arregle tu coche pues crees no sabrá hacerlo bien.

En el juego de rol intenta encontrar una forma para evitar dejar tu coche en el Taller Mireia.



## FICHA DE DINÁMICA 2.5



### Cómo nos socializamos

**Objetivo:** Percibir la desigualdad y discriminación por razón de género. Analizar la forma de transmisión de las desigualdades de generación en generación.

**Guía para la dinámica:** Se reparten copias de los documentos. Se hará un análisis y comentario conjunto sobre los siguientes aspectos:

A partir de la publicidad que han traído los participantes se analizarán los roles asignados a cada género, la utilización del cuerpo de las mujeres para productos o servicios que nada tiene que ver con el mismo, su hiper-erotización, los valores asociados a ambos sexos, indicadores de éxito femenino y de éxito masculino,...

- Documento 2.5.a Se analizarán las frases de los cuentos infantiles que aparecen en el documento, señalando el papel débil y dependiente de la princesa, frente al papel fuerte y valiente del príncipe, las actividades laborales asignadas a los personajes femeninos y masculinos, la capacidad de elección de los personajes femeninos,.... Es interesante hacer el ejercicio de cambiar los personajes masculinos por femeninos y viceversa. ¿Surge algún problema?
- Documento 2.5.b Se analizarán los chistes cortos que aparecen en el documento, remarcando la infravaloración gratuita sin razón objetiva alguna que se hace de la mujer. Analizar qué sienten cuando el chiste es sobre ellos.

**Duración:** 20 minutos.

#### **Conclusiones:**

- Las desigualdades se interiorizan a lo largo del proceso de socialización como si fueran naturales, inevitables e incuestionables.
- Esta interiorización se consigue gracias a múltiples agentes e instrumentos culturales encargados de la reproducción acrítica de los estereotipos de género.

#### **Recursos necesarios:**

- Documentos 2.5.a y 2.5.b

## 2.5.a

### **Blancanieves y los siete enanitos**

Los enanitos respondieron: – “Si te comprometes a hacer las tareas del hogar como lavar, cocinar, hacer las camas, coser y mantienes todo en su sitio con mucha pulcritud, podrás quedarte aquí y ten por seguro que no te va faltar de nada” – Blancanieves respondió de manera positiva diciendo que sí, y fue desde entonces cuando se quedó en la casa junto con los enanitos.

### **Cenicienta**

El príncipe llamó a un sirviente y le dio una orden muy clara:

– Quiero que recorras el reino y busques a la mujer que ayer perdió este zapato ¡Ella será la futura princesa, con ella me casaré!

### **La ratita presumida**

Érase una vez una linda ratita llamada Florinda que vivía en la ciudad. Como era muy hacendosa y trabajadora, su casa siempre estaba limpia y ordenada. Cada mañana la decoraba con flores frescas que desprendían un delicioso perfume y siempre reservaba una margarita para su pelo, pues era una ratita muy coqueta.x

### **Hansel y Gretel**

\_ ¿Qué haremos, hermano, tú y yo solitos en el bosque? Moriremos de hambre y frío.

– No te preocupes, Gretel, confía en mí ¡Ya se me ocurrirá algo! – dijo Hansel con ternura, dándole un beso en la mejilla.

.....

– ¡Hansel, Hansel! – Sollozó Gretel – ¡Se han ido y nos han dejado solos! ¿Cómo vamos a salir de aquí? El bosque está oscuro y es muy peligroso.

– Tranquila hermanita, he dejado un rastro de migas de pan para poder regresar – dijo Hansel confiado.

.....

\_ ¡Tú, niñata, deja de lloriquear! A partir de ahora serás mi criada y te encargarás de cocinar para tu hermano. Quiero que engorde mucho y dentro de unas semanas me lo comeré.

## 2.5.b

### CHISTES... SOBRE LAS MUJERES

- *«Le he comprado un collar a mi mujer.  
¿Ah sí? Pues yo todavía la llevo suelta».*
  
- *¿Por qué no se ha encontrado ninguna mujer con la enfermedad de “las vacas locas”?  
Porque es una enfermedad que afecta al cerebro.*
  
- *En una guerra formada por el bando de los hombres y el bando de las mujeres, las mujeres deciden atacar tirándole una granada explosiva al bando de los hombres.*
  1. *¿Qué hace el bando de los hombres?*
  2. *Quitarle la anilla y devolvérsela.*
  
- *“El otro día me dijeron que el alcohol tenía hormonas femeninas:*
  1. *Lloras por nada*
  2. *Conduces de pena*
  3. *Y dices tonterías*
  
- *¿En qué se parece la mujer a una computadora?*  
*- En que las mejores son las más caras.*
  
- *Las mujeres son como los indios, solo se pintan cuando quieren guerra.*
  
- *¿Cómo se le llama a una mujer cuando pierde la inteligencia?*  
*-Viuda*
  
- *La mujer, después de estacionar el coche, le pregunta al marido:*  
*- Mi vida, ¿me he quedado muy separada de la acera?*  
*El marido le contesta:*  
*- ¿De cuál de las dos?*

## 2.5.b

### CHISTES... SOBRE LOS HOMBRES

- *¿Qué entiende un hombre por colaborar en la limpieza de la casa?  
Levantar los pies cuando su mujer pasa la aspiradora.*
- *¿En qué se diferencia ET de un hombre?  
ET por lo menos intentó llamar a casa.*
- *¿En qué se parecen los dinosaurios a los hombres inteligentes?  
En que los dos se extinguieron hace mucho.*
- *“¿Cuánto tarda un hombre en cambiar un rollo de papel higiénico?  
No lo sabemos... Nunca ha pasado.*
- *¿En que se parecen los hombres al parchís?  
En que comen una y cuentan veinte.*
- *¿Por qué hacen falta millones de espermatozoides para fertilizar un óvulo?  
Porque los espermatozoides son masculinos y, tercamente, se niegan a preguntar el camino.*
- *¿Por qué es más fácil psicoanalizar a un hombre que a una mujer?  
Porque cuando hay que hacer una regresión a la niñez, los hombres ya están allí.*

## FICHA DE DINÁMICA 2.6



### ¿Qué razón puede tener alguien para....?

**Objetivo:** Reflexionar sobre el derecho que se puede quebrantar en otra persona con nuestra conducta desde nuestra posición como víctima.

**Guía para la dinámica:** Se da a cada participante una copia del Documento 2.6 para que lo cumplimenten en unos 5 minutos. Posteriormente se pondrán las respuestas en común.

Se trata de conductas que por lo general el agresor de género comete con sus víctimas pero que se le plantean como si fuera él quien las sufriera para fomentar la empatía.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Ninguna diferencia del tipo que sea puede hacer que sean violados los derechos de cualquier persona.
- No existen motivos que justifiquen la falta de respeto a los Derechos Fundamentales de cualquier persona.

**Recursos necesarios:**

- Documentos 2.6

## 2.6

Señala en las siguientes conductas, qué razón puede tener una persona para realizarla y qué derechos de los que se señalan a continuación no se está respetando: derecho la seguridad, a la libertad, a la educación, al bienestar, a la autonomía e independencia, a la intimidad, al descanso y al ocio, a opinar, a la propiedad, de expresión.

<b>CONDUCTAS</b>	<b>¿QUÉ RAZÓN PUEDE TENER?</b>	<b>¿QUÉ DERECHO NO ESTÁN RESPETANDO?</b>
Alguien no te deja ponerte tu camisa preferida esta noche para ir a una cena		
Alguien no te deja tumbarte en sofá cuando llegas de trabajar		
Alguien te revisa las llamadas que tienes hechas o recibidas en tu móvil		
Alguien te dice delante de un vecino que lo que has dicho es una tontería propia de tu estupidez		
Alguien no te deja leer un libro		
Alguien no te deja ir con los amigos al fútbol o a tomar unas cañas		
Alguien no te deja comentar en casa un documental de televisión		
Alguien no te deja tener colonia y te tira una que te regalaron tus hijas		
Alguien no te deja llorar o reír		
Alguien te amenaza con matar a un ser querido		
Alguien te insulta por la calle por los zapatos que llevas o por el pelo que tienes		
Alguien te persigue y te expía cuando sales del trabajo		



## Material audiovisual complementario de la sesión

### **Vídeo de la ONU que quiere acabar con los estereotipos de género.**

**Objetivo:** Cuestionar los estereotipos de género en la construcción de las expectativas sociales desde la infancia.

**Resumen:** La fundación He For She, que forma parte de la ONU, lucha por conseguir un mundo libre de estereotipos de género.

**Duración:** 1 min. 28 seg.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=C1bl0UkhmQA>

### **No soy un hombre fácil (Eleonore Pourriat, 2018)**

**Objetivo:** a través de una comedia, se plantea un análisis crítico de los estereotipos y mandatos de género en nuestra sociedad.

**Resumen:** Un machista irredento prueba su propia medicina cuando despierta en un mundo dominado por mujeres, donde los hombres son considerados el sexo débil. En ese mundo las mujeres son las jefas, millonarias, exitosas y las que llevan a cabo las tareas que requieren fuerza física, mientras que los hombres se dedican al hogar, a cuidar a los niños, servicios y sus habilidades son constantemente menospreciadas por el sexo femenino. El protagonista experimenta incomodidad y extrañeza en diferentes escenarios, al mismo tiempo que aprende lo que es ser un objeto sexual. Cuando expresa ideas sobre un reparto equitativo de tareas y roles, lo tildan de “masculinista” y de que atenta contra el orden del sistema...

**Duración:** 1h 38 min

**Disponible en NETFLIX** <https://www.netflix.com/title/80175421>

### **50 años de... - La mujer, cosa de hombres. Isabel Coixet, 2000**

**Objetivo:** Extraer escenas donde se visualizan los estereotipos de género en anuncios de publicidad desde los años 60s.

**Resumen:** Cortometraje en torno al tradicional papel de las mujeres en la sociedad española y la repercusión que tienen en los medios publicitarios en los delitos por violencia de género.

**Duración:** 84 min.

**Disponible en** <http://www.rtve.es/alacarta/videos/50-anos-de/50-anos-mujer-cosa-hombres/1491834/>

### “Todo lo que nos une como seres humanos”

**Objetivo:** El vídeo danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas.

**Resumen:** Este video de la televisión danesa nos recuerda todo lo que compartimos los seres humanos.

**Duración:** 3 min.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg>

### “No te ha pasado qué”

**Resumen:** Video sobre micromachismos.

**Duración:** 3 min. 14 seg.

**Disponible en.** <https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakH6fw&t=6s>

### Sexismo en catálogos de juguetes.

**Resumen:** Video de HuffPost (2017), donde señala cómo los folletos tradicionales, los niños siguen jugando en azul y las niñas en rosa.

**Duración:** 1 min. 30 seg.

**Disponible en** <https://m.youtube.com/watch?v=cINkQAMg4eQ&feature=share#m=enu>

### “La vida conyugal su tratamiento médico-científico”

**Resumen:** Libro editado en 1961 donde se ejemplifica diferentes constructos sociales de género y roles de género de la época.

**Disponible en:** Se pueden ver algunas de las imágenes que contiene el mismo en <https://ciervalengua.wordpress.com/2014/04/26/machismo-anos-60/>



**SESIÓN 3**

# **CONSTRUIMOS NUEVAS MASCULINIDADES**





# Construimos nuevas masculinidades

## 3

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ★ Introducción

Se analizará el modelo tradicional de masculinidad predominante con el fin de tomar conciencia de sus consecuencias negativas, tanto para mujeres como para hombres. Igualmente se fomentará el desarrollo de ideas y actitudes alternativas al modelo patriarcal que inicien el proceso de construcción de un nuevo modelo de masculinidad basado en la igualdad y el respeto mutuo.

#### ★ Objetivos de la sesión

- Promover el análisis crítico de la identidad masculina basada en el modelo patriarcal tradicional.
- Cuestionar y deconstruir estereotipos del modelo tradicional de masculinidad impuestos por la sociedad.
- Fomentar el respeto y promover patrones alternativos al modelo tradicional de masculinidad.

### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



- ★ Desprenderme de las exigencias sociales impuestas sobre mi conducta, teniendo que demostrar siempre ser "el duro" y "el mejor"
- ★ Identificar los beneficios de una masculinidad libre de estereotipos.
- ★ Poder desarrollar libremente mis deseos, mis capacidades. mis derechos. etc.

## Consideraciones metodológicas

- La presente sesión profundiza en **el análisis y cuestionamiento de los estereotipos de género tradicionales** vigentes en nuestra sociedad, partiendo nuevamente de elementos contextuales y sociales, para acercar progresivamente a su influencia en los factores familiares y personales donde los participantes pueden verse reflejados.
- En el proceso de análisis de los procesos de socialización masculina, no se debe caer en el error de tratarlos únicamente como “víctimas” del sistema patriarcal y productos de la educación recibida. Si bien estos argumentos pueden ser relevantes a nivel global (en la prevención primaria o secundaria), son insuficientes en la intervención con agresores de género. Recordar que cada persona es responsable de sus comportamientos, de lo contrario se podría caer en el error de depositar la responsabilidad de su conducta sólo en las pautas de socialización. La masculinidad tradicional es un factor de riesgo, común en muchos hombres, pero no todos los hombres son maltratadores. En definitiva, todos y todas somos víctimas de una sociedad patriarcal, pero no todas las personas delinquimos o ejercemos violencia; existe **la responsabilidad individual**, el pensamiento crítico y la toma de decisiones.
- En la sesión se pretende iniciar una **reflexión autocrítica** en los participantes de su propia forma de vivenciar la masculinidad en nuestra sociedad. Para ello hemos de conectar con sus propias experiencias y vivencias en el contexto social y cultural actual, motivándoles al debate y a la construcción de nuevas formas de afrontar la realidad cotidiana. Es importante señalar que la intervención no ha de orientarse a “feminizar” a los hombres ni a eliminar los valores positivos de la masculinidad, sino hacer un reclamo exigente de la igualdad efectiva en la vida de las personas de nuestra sociedad.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión, señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.

- Es fundamental trasladar “**Qué ganamos**” con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretende transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

## Desarrollo de la sesión

### I. Identidad masculina tradicional

Durante siglos se ha considerado que el hombre ha de ser fuerte, protector (jefe de la familia) y proveedor de los bienes materiales. De esta forma, desde un punto de vista **individual**, la identidad masculina se ha construido sobre un mayor desarrollo de la esfera social externa, en la que el varón debe obtener el éxito y los logros profesionales y económicos necesarios para proveer y proteger a la familia, a través de la competición y el dominio de otros y, todo ello, en detrimento de la esfera íntima y emocional. De esta forma, no resulta adecuado en este modelo de masculinidad, demostrar vulnerabilidad, sentimientos, ni emociones, debiendo mostrarse siempre seguro de sí mismo. El proceso de socialización masculino del que hablábamos en la anterior sesión ha abocado a muchos hombres a evitar las emociones, a no expresarlas o, en caso de hacerlo, la expresión de las mismas debe ajustarse a ese patrón de dominio (por ejemplo, manifestando el miedo a través de la agresividad y no de la inseguridad).

Desde un punto de vista **colectivo**, este modelo hegemónico de masculinidad ha supuesto una guía de organización social basada en el patriarcado, en el que se establecen unas diferencias jerarquizadas. De forma que se conceptualiza al varón como primordialmente dominante, en cuanto a funciones y privilegios, mientras se discrimina y subordina, en las esferas pública y privada, tanto a la mujer como a otros hombres que no se adaptan a este modelo. La discriminación resultante de esta valoración es tremendamente injusta, tanto para las personas que presentan las características o rasgos considerados inferiores como para las que presentan características valoradas de manera superior. En ambos casos las personas se encuentran forzadas a adaptarse a los cánones y patrones contruidos socialmente, de manera artificial y arbitraria, limitando las posibilidades de desarrollo, los deseos y las capacidades de cada individuo.

### **Dinámica 3.1 A cada cual su papel**

Como se ha visto en la unidad anterior, una parte importante de nuestra identidad se construye en torno a patrones y estereotipos de género. A pesar de lo señalado en referencia a la discriminación femenina, no es menos cierto que dichos estereotipos limitan a ambos géneros. Y es que cumplir con lo establecido no resulta inocuo, sino que tiene unos costes como veremos a continuación, ya que los estereotipos de género presentan una rigidez importante y el incumplimiento de los mismos, ya sea en referencia a lo femenino como en referencia a lo masculino, es valorado como una transgresión, juzgada y criticada. *En los recreos, los chicos juegan al fútbol, pero a Juan no le gustaba el fútbol así que siempre solía estar con las chicas o intentando convencer a los chicos para jugar a otra cosa, aunque casi nunca lo conseguía.*

*Se solicita al grupo que hagan las siguientes reflexiones:*

- *¿Cómo valoraban esto sus compañeros? Probablemente no fuera plenamente aceptado entre ellos.*
- *¿Acabaría Juan jugando al fútbol solo para poder jugar con los chicos y/o para evitar el rechazo y para la aceptación del grupo? Probablemente sí, debido al poder que tienen las normas establecidas.*

De esta misma forma en que a los **hombres** se les niega poder manifestar intereses distintos a los de la mayoría, también se les niega poder demostrar las emociones como el miedo, a riesgo de parecer débiles, la sensibilidad artística, a riesgo de parecer afeminados, han de ser muy activos sexualmente, a riesgo de parecer impotentes, y así una larga lista de imposiciones. Por su parte, a las **mujeres** también se les niega en muchas ocasiones poder desarrollar sus intereses o desempeñar determinadas actividades, suponiendo la pérdida de numerosas oportunidades laborales. Para ambos sexos las exigencias sociales sobre su conducta y las expectativas sobre ellos pueden llegar a ser inalcanzables o suponer grandes costes emocionales y para su desarrollo personal al impedirles experimentar una amplia gama de emociones y experiencias personales.

Por otra parte, **mitos** como el de la “**media naranja**” tienen efectos igualmente negativos para ambos sexos, pues el mensaje transmitido tanto para Juan como para Lola es que ninguno de ellos es una persona completa por sí misma.

Además, la identidad masculina o femenina se establece y se adquiere por oposición entre los dos modelos establecidos, siendo difícil la aceptación de posiciones intermedias

o que acepten características del otro grupo, como si no fuera posible ser inteligente y cariñoso a la vez, por ejemplo, o mantener firmeza y comprensión hacia el resto, al mismo tiempo. Por el contrario, rasgos y comportamientos que se consideran exclusivamente femeninos son igualmente necesarios para el desarrollo integral de cualquier persona y no solo de las mujeres.

Como vemos, **el modelo de masculinidad patriarcal vigente** afecta a distintas facetas de los hombres (emociones, intereses, actitudes, etc.), pero también lo hace en la relación que impone con las mujeres: una relación de desigualdad y sometimiento de ésta, tal y como se vio en la unidad anterior en referencia a los estereotipos de género.

Actualmente esta discriminación y sometimiento explícito de las mujeres, normalizado en otras épocas, no está bien valorado socialmente. Pero esto no significa la desaparición del sexismo, sino que se ha dado paso a otras formas más sutiles para ejercer el poder y control sobre ellas. En este sentido, una de las expresiones de la masculinidad tradicional son los **micromachismos**. Se trata de actitudes y comportamientos cotidianos, escasamente evidentes o casi imperceptibles, que presuponen la supremacía del género masculino como práctica habitual y normalizada. Estos comportamientos son realizados inconscientemente y de manera automatizada (por ejemplo, miradas lascivas, frases como ¿Quieres que te ayude a fregar los platos?, actitudes paternalistas, negarse a que una mujer ceda el paso a un hombre...). A diferencia de otros comportamientos, los micromachismos socialmente son considerados como inofensivos, cuando realmente suponen un mecanismo de obstrucción a la construcción de relaciones igualitarias y que pueden causar un importante daño psicológico, un daño sordo, no evidente pero sostenido contra la autonomía de la mujer.

Existe una inclinación a entender que los micromachismos son hábitos, normas de conducta, costumbres sociales neutras e inofensivas, pero resulta necesario pararse a pensar por qué los repetimos, para poder percibir y hacernos conscientes de la carga de discriminación, minusvaloración y sometimiento que conllevan hacia la mujer, reafirmando la identidad masculina como superior.

Así, cuando se dice “corre como una niña”, no es una mera descripción neutra, sino que lleva implícita la consideración de que las niñas corren peor. No es lo mismo ceder el paso a otra persona como una actitud de cortesía, consideración y respeto, en cuyo caso también puede y debe hacerlo una mujer hacia un hombre, que ceder el paso a una mujer por considerar que hay que protegerla. No es lo mismo pagar una consumición por gratitud hacia la otra persona, que pagarla por considerar que la mujer no tiene capa-

cidad, autonomía o soberanía económica. Como último ejemplo, es necesario pensar el nivel de invasión en el espacio personal y en la intimidad de una mujer cuando por la calle se la inoportuna en referencia a su físico o su manera de vestir, pues la única explicación para ello sea quizá demostrar una actitud dominante en las relaciones personales con el otro sexo.

Tanto el mantenimiento como la transmisión de generación en generación del modelo de masculinidad expuesto, se realizan por la sociedad en su conjunto, contribuyendo a ello en muchas ocasiones también las mujeres. Existen unas normas implícitas de convivencia para ambos géneros en las que se establecen cómo deben comportarse, cuáles serán sus roles, sus limitaciones y sus oportunidades. Se trata de una base cultural desigual de la que participan ambos géneros a través de comportamientos diarios como el caso de los micromachismos al que acabamos de referirnos.

## 2. Principales desventajas del modelo patriarcal de identidad masculina

Si analizamos esta discriminación y oposición entre los dos modelos (masculinidad y femineidad), es fácil percibir que existe una presión social sobre el estereotipo masculino, al igual que sobre el femenino. Sin embargo, son las mujeres las que suelen percibir la superación del sexismo como una ganancia, mientras que los hombres suelen percibir la superación de su estereotipo como “una pérdida”: la pérdida de unos supuestos privilegios, así como el miedo y la inseguridad que generan situaciones nuevas o desconocidas, teniendo dificultades para entender que esa presión para mantener los estereotipos que se les han asignado les supone la percepción de una mutilación tanto personal como relacional. Generalmente, los hombres tienden a no distinguir la situación de desventaja emocional que produce la exigencia de demostración continua de las cualidades masculinas, la exigencia de ser “**un hombre de verdad**” (rigidez, agresividad, falta de empatía,...) por el riesgo a una pérdida de poder y de valoración social.

Muchas son **las desventajas para los hombres del modelo de masculinidad imperante en nuestra sociedad** entre las que caben destacar las siguientes:

- **Juan**, no suele ser consciente de que, como cualquier persona, tiene derecho a expresar sus sentimientos absolutamente naturales, a pedir ayuda y apoyarse en otras personas. Esto suele producir un **alto desgaste emocional, sentimientos de culpabilidad y la imposibilidad de construir vínculos emocionales y afectivos íntimos**.

- **Juan**, debido a que su mayor valoración y autoestima recae principalmente en la esfera pública y en concreto en el ámbito laboral, renuncia a su implicación en las dinámicas y responsabilidades de la esfera privada y familiar; en menoscabo de su rol familiar, lo que en muchas ocasiones le lleva a la **dependencia de otra persona en cuanto a su autonomía e independencia en la cobertura de las necesidades básicas** (alimentación, higiene, vestimenta, gestión doméstica...).
- Probablemente **Juan** no suela participar en la realización de las actividades domésticas, ni en las vivencias cotidianas de los miembros de la familia (por ejemplo, hacer los deberes, llevar a sus hijos/as a los cumpleaños, preparar la merienda,...). Esta menor participación en la vida cotidiana de su familia podría conllevar que sus **relaciones y vínculos afectivos serán poco sólidos y profundos**, desempeñando únicamente un papel secundario, de jefe autoritario que distribuye premios y castigos, pero que no servirá de referente en un futuro para recibir de sus familiares comprensión, afecto y apoyo.
- Esta ausencia de implicación en la esfera privada tiene también **costes en la relación de pareja**, pues ante el esfuerzo conjunto en las tareas cotidianas se produce un mayor ajuste y mejores relaciones en la pareja, al tiempo que se dispone de mayor tiempo libre para compartir y emplearlo en el desarrollo personal.
- Por otra parte, si por razones laborales adversas Juan se quedara en el paro y no le fuera posible cumplir su rol de sustentador familiar es muy probable que lo viviese como una **humillación o un fracaso y la consecuente pérdida de autoestima**.
- **Juan** se encuentra sometido a una continua presión para ser el mejor, el primero, el más fuerte, etc., que puede llegar a minar su equilibrio emocional, aflorando sentimientos de **insatisfacción personal, inseguridad, exposición a situaciones de riesgo para demostrar fortaleza, etc.**
- Además, es posible que **no haya podido desarrollar sus capacidades** artísticas o de cuidado, porque esos intereses no coinciden con el modelo profesional al que se supone debe orientarse un hombre desde el modelo de masculinidad tradicional.

Todas estas imposiciones se reflejan, por ejemplo, en el acervo cultural y moral que se transmite en frases tales como “*llorar es de mujeres*”, “*maricón el último*”, “*el hombre de la casa*”, etc. En las nuevas identidades masculinas quieren hacerse valer, además, una serie de **derechos** que les han sido tradicionalmente negados a los hombres: derecho a ser vulnerable, derecho a ser débil, derecho a cometer errores, derecho a desarrollar sus habilidades y capacidades, derecho a ser intuitivo, derecho a ser sensible, derecho

a cuidarse a sí mismo sin dependencia, derecho a llorar, derecho a dudar y a no saber, derecho a ser flexible, derecho a no avergonzarse de todo lo anterior.

Por tanto, no se trata de que **Juan** se considere culpable de determinadas formas de su actuación, sino de que amplíe la mirada para darse cuenta que él es también víctima del modelo patriarcal de masculinidad. Esto no significa que, como cualquier persona **Juan** no deba responsabilizarse de sus actos y no se escude en los roles aprendidos durante los procesos de socialización para mantener las actitudes de desigualdad, marginación e incluso violencia que conllevan la asunción de esos roles. **Juan** debe reflexionar sobre las desventajas que también él ha tenido, para desprenderse de las mismas y caminar hacia una mayor igualdad, donde él también saldrá beneficiado.

De esta forma, la necesidad de cambio del modelo de masculinidad, no debe ser concebida como un ataque a él mismo, sino como un paso hacia la igualdad de la que tanto él como los demás obtendrán grandes beneficios, lo que hará que pase a la acción y participe activamente en su transformación.

### 3. Nuevas identidades masculinas

Para poder facilitar la elección responsable de una nueva masculinidad es preciso entender previamente algunos aspectos de lo que supone la adquisición de una identidad determinada.

**La identidad** se constituye tanto por medio de un conjunto de rasgos propios (personales) como por un conjunto de rasgos de una comunidad o grupo social. Esto es, construimos nuestra identidad como personas individuales (identidad personal), pero también como personas pertenecientes a un grupo (identidad social). La identidad individual nos caracteriza frente a otras personas y la identidad social nos caracteriza como miembro de grupo frente a otros grupos.

La construcción de la identidad, tanto individual como social, se realiza a través de nuestra relación con el resto. De este modo, las personas y los grupos se comparan con otras personas y otros grupos, en referencia a algún rasgo o criterio, sintiéndose miembro de aquel grupo con el que comparten afinidades, y ajeno a las personas o los grupos en las que apreciamos rasgos diferentes. Esta pertenencia a un determinado grupo, por lo general, nos suele aportar seguridad, apoyo y bienestar. Solemos atribuir características positivas al grupo de pertenencia y además solemos ser más sensibles a las necesidades de ese grupo. En la medida en la que nos identificamos con un grupo y compartimos los

valores, roles, actitudes e intereses de ese grupo tendemos a poseer un autoconcepto positivo, como vimos en la sesión anterior. No obstante, **nuestra valía personal, nuestra autoestima no tiene por qué depender en exclusiva de la identificación con patrones de conducta impuestos socialmente** y que responden a lo esperado por el resto, como veremos a continuación.

El hecho de que la identidad se construya en nuestra relación con las demás personas implica que se trata de un proceso construido socialmente y que nunca tiene porqué darse por finalizado. Este proceso se relaciona con distintas personas y vivencias presentes a lo largo de nuestra vida. De este modo, **siempre podemos construir, deconstruir y reconstruir nuestra identidad**. Así, a lo largo de la vida, somos hijos, pero puede que más tarde seamos padres o que nos identifiquemos como trabajadores, pero en otro momento pasamos a formar parte del grupo de personas paradas, como también puede ocurrir que mi identidad religiosa o política no sea definitiva para toda la vida. Por tanto, es importante tener en cuenta que nuestra identidad, lo que yo me considero y con qué criterios me considero así, no es algo estático, sino un proceso fluido y dinámico que se va configurando a lo largo de toda la vida.

A lo anterior, cabe añadir que cualquier persona puede libremente y por voluntad propia identificarse o no con un grupo, sentirse miembro o no de él y compartir o no los criterios de pertenencia al mismo. Todos los seres humanos tenemos libertad para hacer esto, e incluso poner en riesgo la seguridad que nos da la sensación de pertenencia a un grupo y que nos hace estar siempre dispuestos a seguir sus normas y comportamientos. Por ejemplo, Juan no tiene porqué intentar hacer alarde frente a su grupo de amigos de su continua disponibilidad y potencia sexual, no tiene por qué verse sometido a esa forma de relación con sus "iguales" y, a pesar de la inseguridad que le pueden hacer sentir los comentarios ridiculizantes de su grupo por no seguir ese comportamiento, puede libremente dejar de hacerlo. Juan puede encontrar otros aspectos en los que conseguir su seguridad personal, la que da la reafirmación en actitudes y comportamientos más igualitarios, sin la presión que supone seguir las exigencias y normativas del grupo.

De acuerdo con todo lo anterior, los modelos de la identidad masculina y la femenina son también construcciones sociales. Por tanto, son construcciones dinámicas y van cambiando a lo largo del tiempo, al igual que varían de unos lugares a otros, dependiendo del entorno cultural en el que se desenvuelve cada sociedad. El replanteamiento de las ideas de masculinidad y femineidad se ve afectado por los cambios sociales de diversa índole que se producen con la evolución de las sociedades (políticos, económicos, tecnológicos, de estructura familiar, etc.). En muchas personas se produce un desaprendizaje de los

roles de género tradicionales adquiridos a favor de otros más acordes con la evolución social.

En las sociedades occidentales, sobre todo, y desde el pasado siglo se han producido una serie de transformaciones sociales y culturales que han puesto en evidencia la **situación de desigualdad entre ambos géneros**, consecuencia del modelo tradicional patriarcal. Las oleadas feministas intentan visibilizar la discriminación de las mujeres en esa relación desigual y luchar por la redefinición de sus roles en la sociedad con una mayor conciencia sobre sus derechos y su papel en la sociedad en general. Así mismo, la modificación que estas oleadas han conseguido en algunos estereotipos tradicionales, ha forzado a que se produzcan cambios en las actitudes y comportamientos de los hombres.

Por otra parte, en los últimos años, se está produciendo un análisis crítico de las consecuencias negativas que el mismo modelo patriarcal tiene para el varón, pasando a descubrir las discriminaciones que también contra ellos presenta dicho modelo, disfrazadas de privilegios. Como consecuencia, cada vez más hombres se han ido haciendo conscientes de que **no existe un modelo único de masculinidad** y que es necesario un **replanteamiento de la identidad masculina**. Son muchos los que apuestan por cambios de la identidad que reduzca la realización de conductas estereotipadas de acuerdo al género y las exigencias del modelo tradicional, que les permita, en el plano individual, desarrollar facetas hasta ahora vetadas, como el mundo emocional, al tiempo que permita, en el plano colectivo, una relación de mayor igualdad y respeto, contribuyendo a una sociedad más equitativa y solidaria. Estos cambios se refieren a aspectos tales como aprender a pedir ayuda, no utilizar el poder y la fuerza para imponerse al resto, compartir las labores domésticas y el cuidado de hijos e hijas y de las personas mayores. Pero también a nivel grupal muchos hombres han empezado a mostrar en público su reconocimiento a las consecuencias negativas en sus relaciones interpersonales que les ha traído sus actitudes y comportamientos machistas, al igual que han empezado a compartir sus puntos de vista con mujeres con el fin de enriquecer sus experiencias y lejos de considerar este aspecto como una amenaza para su masculinidad. Otras actuaciones, en ocasiones incluso a través de grupos de reflexión o asociaciones, van encaminadas a denunciar el poder y la violencia hacia las mujeres (como analizaremos en la Dinámica 3.3), defender estrategias de conciliación y de igualdad o visibilizar otros modelos de masculinidad (hombres cuidadores, pacíficos, sensibles...).

### **Dinámica 3.2 Ellos también**

Como se ha dicho anteriormente, la identidad es dinámica y transversal, de forma que cualquier persona puede encontrar múltiples posibilidades de identificación, no teniendo porqué asumir todos y cada uno de los rasgos establecidos para un grupo para poder identificarse con él. De este modo, Juan podría desarrollar opciones de actuación distintas a las que siempre le han sido transmitidas y que tradicionalmente se han considerado definitorias de otro grupo.

Cada vez hay más hombres y mujeres, que no se identifican con los mandatos de género tradicionales, existiendo actualmente muchos hombres que reivindican la posibilidad de compartir valores y actitudes que tradicionalmente estaban asociados a la esfera femenina y que se identifican sin dificultad con los mismos. Se trata de romper con las expectativas de estar a la altura de lo que se esperaba de ellos y adoptar ideas y actitudes más positivas y originales sobre cómo se puede y se debe actuar desde una realidad cotidiana más igualitaria y equitativa. Todo ello está ocurriendo dentro de una cultura que, cada vez más, apuesta por la igualdad en todos los ámbitos (relaciones entre iguales, igualdad económica, igualdad de derechos, etc.), de forma que carece de sentido la confrontación u oposición entre lo que se ha considerado definitorio de la masculinidad y lo definitorio de la femineidad. La acción de estos hombres se caracteriza por el rechazo y confrontación del modelo de masculinidad vigente, favoreciendo un análisis crítico del mismo (desigualdad, agresividad, violencia, etc.) e impulsando los cambios necesarios para que vean la luz modelos positivos de masculinidad (hombres pacíficos, sensibles, cuidadores, conciliadores, etc.).

### **Dinámica 3.3 Buenos tratos**

La sociedad, en su interés de reproducción de los modelos existentes y predominantes, premia a las personas que cumplen con los patrones establecidos mientras se castiga, se invisibiliza o se excluye a quienes no las cumplen y a quienes no encajan con el modelo predominante. Por esa misma razón y también por la educación y socialización que hemos recibido, las personas individualmente también tendemos a la **reproducción intergeneracional** de los modelos aprendidos.

Por otra parte, cuando se cuestionan las creencias y los valores aprendidos (que se dan por válidos), también a nivel individual surgen resistencias a los cambios, dada la inseguridad personal que ellos conllevan. Es más fácil mantenerse en los roles admitidos para evitar críticas, insultos, amenazas e incluso agresiones, (como se vio en la Dinámica 3.2).

En ocasiones puede ser difícil abandonar la comodidad que supone el pensar que las cosas son como son y que siempre han sido así, renunciar a la certidumbre o seguridad que nos da una realidad conocida. Muchas personas exploran ya la posibilidad de descubrir y obtener un desarrollo personal pleno sin limitaciones a su libertad para actuar y sentir desde un plano de igualdad y equidad.

Todos los obstáculos anteriores suponen barreras y dificultades para que modelos alternativos de masculinidad puedan abrirse camino en una sociedad marcada por el modelo patriarcal. A pesar de ello, todas las personas contamos con la posibilidad de transformar los patrones y normas establecidos, utilizando nuestra libertad y la capacidad de imaginar otras posibilidades de comportamiento. Así, en un contexto de cambio social como el actual, cada vez más hombres están realizando cambios personales y de transformación de sus relaciones personales, al haber tomado conciencia de las discriminaciones y desigualdades sostenidas por el modelo tradicional de masculinidad, de forma que se están creando nuevos modelos positivos de identidad masculina. Esto es, muchos hombres ya no perciben el **cambio del modelo de masculinidad** y su paso a la acción como una pérdida de estatus, de poder, de privilegios, etc., sino **como una ganancia**. Vamos a resumir los principales cambios y ganancias que pueden obtenerse.

*Se recomienda ofrecer una fotocopia del siguiente cuadro a los participantes, para una lectura reflexiva en otro momento*

NUEVO MODELO	GANANCIAS OBTENIDAS
No existencia de restricciones emocionales, de forma que cada hombre tenga libertad para mostrar sus emociones sin miedo a sentirse vulnerables, además de permitirse experimentar un mayor número de emociones.	Una mejor gestión y equilibrio emocionales con repercusiones positivas en los ámbitos familiar, laboral y social.
Los roles sociales no tienen por qué ser excluyentes y en marcada oposición a los considerados femeninos. Los hombres también cuidan.	Tener derecho a vivir la paternidad plenamente y como un espacio propio, no en un segundo plano de ocupación o un añadido como si esta no formara parte de su desarrollo personal, lo que le permite igualmente aumentar sus roles dentro del grupo familiar (no solo proveedor y juez) y el enriquecimiento de sus vínculos al participar activamente de la relación con todos los miembros, no como una figura distante para el resto de la familia.
Se posibilita sentir, escuchar y comprender a otra persona, teniendo en cuenta sus opiniones, necesidades e intereses. Una nueva forma de resolver los conflictos.	Estas actitudes dotan a los hombres de mayor respeto y autoridad de lo que lo hacen la competitividad y la agresividad como estrategias de resolución de conflictos.

Ausencia de la agotadora obligación de aparentar fortaleza, exigencia ésta que de no poder ser cumplida suele generar una baja autoestima y un negativo autoconcepto.	Se permite así el aprendizaje y desarrollo de habilidades y destrezas fundamentales para un desarrollo personal pleno y de autonomía personal.
Mayor asunción de la responsabilidad del cuidado personal, algo que tradicionalmente ha sido asignado a las mujeres. Cada vez más los hombres se preocupan de sí mismos, de su salud y bienestar.	Se gana en autonomía e independencia para cubrir sus necesidades cotidianas básicas, adoptando rutinas saludables de autocuidado y tomando conciencia de los riesgos asumidos en la vida cotidiana (se podrían reducir la actual mayor tasa de delitos de tráfico, de delitos de agresión, comportamientos temerarios, etc.) como forma de demostrar que se es hombre de verdad.
Desarrollo de valores de colaboración, cooperación y negociación frente a los de competitividad, autoritarismo y agresividad.	Se obtiene una mejora y profundización de las relaciones interpersonales.
Promoción de una nueva organización familiar.	Todos los miembros puedan desarrollar destrezas y habilidades y que suponga una distribución equitativa del bienestar y del tiempo libre.
Poder expresar "mi verdadero yo" en libertad.	No sufrir marginación por el desarrollo de determinados trabajos, de acuerdo a los intereses de cada persona.
Vivencia de la sexualidad sin la exigencia de proezas sexuales y tener que estar siempre dispuesto (un hombre de verdad nunca dice no al sexo). No exigencia de heterosexualidad.	Sexualidad equilibrada, respetuosa y vivida con plenitud.

En todo caso, no hay una única forma de ser hombre, sino que cada uno puede expresar su género como quiera, de la forma más acorde a su personalidad. Para poder ejercer esa libertad de elección es necesario realizar un proceso de reflexión autocrítica y cambio personal, en el que se ejerciten los aspectos que se indican a continuación y cuya exposición hemos pretendido realizar a lo largo de esta unidad:

- **Reconocernos como producto de nuestra educación y nuestra cultura**, no como víctimas ni como culpables. En este caso es necesario **asumir la responsabilidad de seguir perpetuando aquellos modelos y estereotipos injustos** que hemos aprendido.
- **Reflexionar sobre los valores, las actitudes y los comportamientos aprendidos**, para hacernos responsables de nuestra elección: mantenerlos o cambiarlos.
- **Valorar las consecuencias del modelo de masculinidad aprendido**, tanto para nosotros mismos como para el resto, analizando sus consecuencias.

- **Atrevernos a cambiar:** nuestra actitud hacia el género femenino y hacia nosotros mismos, dándonos libertad en nuestras emociones y capacidades.
- **Superar el miedo y la inseguridad** que produce toda situación novedosa, aceptando para ello la ayuda y el apoyo de otras personas.
- **Defender públicamente la igualdad de derechos entre todas las personas** y por tanto nuestra relación con ellas, poniendo en práctica la tolerancia, el respeto a sus diferencias y la solidaridad.
- **Pasar a la acción** mediante conductas que apoyen las reivindicaciones de las mujeres y las suyas propias, en aras a la consecución de la igualdad y defender en público las mismas.
- **Atrevernos a hacer cambios reales y cotidianos hacia la igualdad**, incluyendo modificaciones de nuestros comportamientos en el ámbito privado y en el espacio público.

Todo ello nos ha de dotar de una nueva identidad propia, no sexista creada, sin las limitaciones y las imposiciones sociales, sino desde nuestros intereses y capacidades, basada en el respeto a la diferencia, la diversidad y en la que no quepa la violencia. Tanto los hombres como las mujeres tenemos la oportunidad de decidir cómo somos y qué queremos de nosotros mismos.

### ***Dinámica 3.4 Atrévete y pasa a la acción***

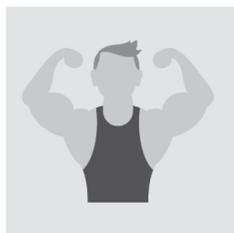
## **Despedida y cierre**

- Se comparte con el grupo las siguientes cuestiones: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una infografía con esas **ideas claves**.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión **“Un simple gesto”**.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.





# CONSTRUIMOS NUEVAS MASCULINIDADES



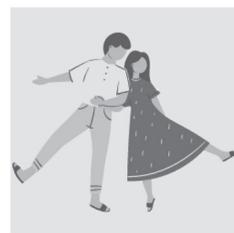
## MODELO PATRIARCAL

Los hombres son fuertes, proveen a sus familias, no son vulnerables, no lloran, cosquistan a las mujeres...



## MASCULINIDAD VS FEMINIDAD

La identidad de género se adquiere por oposición, como si no fuera posible participar de los rasgos de ambos géneros.



## COSTES PARA AMBOS SEXOS

Expectativas y exigencias impuestas a ambos sexos por el modelo tradicional que suponen grandes costes emocionales y de desarrollo personal.



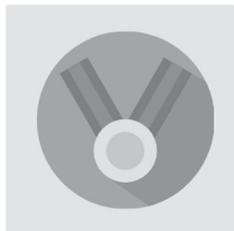
## NI VICTIMAS NI CULPABLES

Somos producto de una educación y una cultura cuya modificación depende de nosotros mismos.



## NO UNICA MANERA DE SER HOMBRE

Cada hombre puede expresar su género como quiera de la forma más acorde a su personalidad, a sus intereses y a sus capacidades.



## VENTAJAS PARA AMBOS SEXOS

Hombres y mujeres tenemos una oportunidad de decidir cómo somos y qué queremos de nosotros mismos desde el respeto a la diferencia y donde no quepa la violencia.

## FICHA DE DINÁMICA 3.1



### A cada cual su papel

**Objetivo:** Reflexionar sobre los roles asignados a cada sexo en el modelo patriarcal de masculinidad, tomando conciencia del coste del esfuerzo por mantener los mandatos sociales.

**Guía para la dinámica:** Se forman dos grupos de siete participantes cada uno para dramatizar, a su vez, cada una de las dos situaciones que aparecen en el Documento 3.1 de la dinámica, por lo que se harán siete copias de la Situación 1 y otras siete de la Situación 2. Si sobran participantes quedarán como espectadores.

Se asigna una situación a cada grupo y se dejan unos 10 minutos para que se preparen el papel y piensen un desenlace para la situación correspondiente.

Una vez transcurrido el tiempo de preparación, cada grupo representará la escena frente al resto argumentando el papel que le haya tocado defender

- ¿Qué exigencias le eran planteadas a Pedro? ¿Eran las mismas que las planteadas a Paula? Las argumentaciones a favor y en contra ¿limitaban le desarrollo y el crecimiento personal de alguien? ¿intentaban mantener una forma establecida de actuar o apostaban por nuevas formas de relacionarse?
- ¿Ha sido igual de fácil para los dos grupos representar la escena? ¿Cuál ha sentido más dificultad? ¿Por qué?
- ¿Conocen algún caso de la situación 2?

**Duración:** 30 minutos

**Conclusiones:**

- La sociedad asigna roles, tareas, características y responsabilidades diferenciadas a las personas en función de su género, que en ocasiones obstaculizan el desarrollo integral de las personas.
- Esos mismos roles impiden entender las necesidades de la otra persona, además de establecer desigualdades basadas en una valoración jerárquica de los mismos. Esas desigualdades establecidas social y culturalmente pueden ser modificadas.

**Recursos necesarios:**

- Fotocopias de las situaciones expuestas en el Documento 3.1

Nota: La persona responsable del taller podrá incluir más situaciones, ejemplificando diversos mandatos sociales asociados al género (p.e. cuidado de descendientes, salidas con amistades, elección de la ropa, cuidado de la salud, relaciones de amistad entre hombres, sexualidad, etc.).

A su vez, en aquellos grupos resistentes a realizar role playing, se puede ofrecer como alternativa la realización de un debate en torno a la situación.

## 3.1

### SITUACIONES

---

**SITUACIÓN 1.** Paula tiene 25 años y trabaja con un buen sueldo como secretaria, le gusta su trabajo, tiene novio y se va a casar. Su novio ha sido ascendido en el trabajo y ahora gana un buen sueldo. Le pide a ella que deje de trabajar porque con lo que él gana es suficiente para mantenerse. Paula no está convencida.

Personajes: Padre, madre, hermana de 16 años, un primo de 25 años, una vecina que ha llegado con su esposo a saludar a Paula y a Emilio, el novio de Paula.

El padre, la madre y el primo de Paula apoyan la idea de Emilio (el novio)

La hermana y la vecina apoyan que Paula siga trabajando

---

---

**SITUACIÓN 2.** Pedro tiene 25 años y trabaja con un buen sueldo como dependiente de una tienda, le gusta su trabajo, tiene novia y se va a casar. Su novia ha sido ascendida en el trabajo y ahora gana un buen sueldo. Le pide a Pedro que deje de trabajar porque con lo que ella gana es suficiente para mantenerse. Pedro no está convencido, a pesar de que así tendría más tiempo para dedicarse a su principal afición: asistir a clases de teatro.

Personajes: Padre, madre, hermano de 16 años, una prima de 25 años, un vecino que ha llegado con su esposa a saludar a Pedro y a Elena, la novia de Pedro.

La madre, el hermano y la prima apoyan la idea de Elena (la novia)

El padre y el vecino apoyan que Pedro siga trabajando

---

## FICHA DE DINÁMICA 3.2



### Ellos también

**Objetivo:** Visibilizar formas alternativas de desarrollo profesional y personal a los modelos de masculinidad tradicional.

**Guía para la dinámica:** Se proyectará el documental de Televisión Española que corresponde al primer enlace, en el que tres hombres desempeñan 3 actividades laborales vetadas, hasta hace poco tiempo, para ellos. Tras la finalización de cada una de las experiencias se realizará un comentario y reflexión conjunta sobre lo que han visto que les ha parecido, si estarían ellos dispuestos, que opinan, etc.

El segundo documental, al ser muy largo puede seleccionarse sólo una experiencia o testimonio, dependiendo de la dinámica del grupo y del ajuste a la temporalización de la sesión. Se recomienda el primero de los testimonios (empleado de hogar).

**Duración:** 45 minutos

**Conclusiones:**

- El modelo de masculinidad tradicional supone una presión que obstaculiza el libre desarrollo y la realización personal de los hombres (insultos, agresiones, discriminaciones, etc.)
- Las nuevas masculinidades suponen la reivindicación de la libertad y la igualdad para ambos sexos, permitiendo el desarrollo integral de todas las personas.

**Recursos necesarios:**

- Ellos también pueden (Informe Semanal, RTVE, 2019):  
<https://www.rtve.es/alicarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-ellos-tambien-pueden/5364277/>
- Documental “Hombres” (Documentos TV - RTVE, 2006):  
<http://www.rtve.es/alicarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-hombres/1929808/>

**Recursos opcionales**

- Documental “Hombres”, RTVE.
- Documentales “TABÚ MACHISMO” John Sistiaga, 2017

# FICHA DE DINÁMICA 3.3



## Buenos Tratos

**Objetivo:** Propiciar un análisis crítico del modelo de masculinidad vigente, identificando creencias y valores del mismo. Propiciar una actitud de rechazo hacia las consecuencias del modelo patriarcal facilitando de conductas igualitarias de “buen trato”.

**Guía para la dinámica:** Se proyectarán los dos videos, realizando un análisis crítico tras cada uno de ellos, dirigido por cada profesional a través de las siguientes cuestiones:

Video 1: “Cambia el trato”,

- ¿Crees que alguno de los personajes es más masculino que el otro? ¿Es necesario amedrentar para tener un comportamiento masculino?
- ¿Qué consideración de la mujer tiene cada uno? ¿Influye esto en su masculinidad? ¿Con quién te identificas más?

Video 2: “Violencia doméstica”

- ¿Somos conscientes de las consecuencias negativas de nuestro modelo de masculinidad? ¿Aceptarías, como en el video, que tu hijo te lo hiciera ver?

**Duración:** 30 minutos

### Conclusiones:

- Como consecuencia del comportamiento esperado del hombre en el modelo de masculinidad vigente, suelen producirse situaciones de abuso, amenaza, una actitud peyorativa hacia la mujer y violencia.
- Entre el modelo de sumisión patriarcal y la violencia de género existe una relación causal.
- De todos depende el cambiarlo por un modelo de respeto mutuo.

### Recursos necesarios:

Video 1 “Cambia el trato”, 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=tYfHdNVj-0U&feature=youtu.be>

Video 2 Violencia Domestica, 2018:

<https://www.youtube.com/watch?v=qwwVIZu20mE&feature=youtu.be>

**Recursos opcionales** Video “¿Eres un HOMBRE o una BESTIA?, 2017

## FICHA DE DINÁMICA 3.4



### Atrévete y pasa a la acción

**Objetivo:** Fomentar la generación de conductas alternativas al modelo tradicional que asuma un nuevo enfoque de la masculinidad.

**Guía para la dinámica:** Se entrega una copia del Documento 3.4a, a cada participante para que en unos 10 minutos lo cumplimenten, proponiendo conductas alternativas al modelo de género tradicional. Se pondrán en común las repuestas estableciéndose un debate sobre las mismas.

Posteriormente, se les solicita que ellos mismos reflejen, centrándose en su propia realidad, qué cambios personales están dispuestos a realizar (en lo doméstico, laboral, sexual, pareja, amistades, salud, etc.). Para ello tendrán que realizar el ejercicio 3.4.b. "Compromisos para mi nueva masculinidad"

**Duración:** 25 minutos.

**Conclusiones:**

- Hemos de liberarnos de las limitaciones sociales a nuestras capacidades, intereses y desarrollo emocional.
- Otras alternativas de comportamiento son aquellos que potencian el desarrollo integral y equilibrado, la igualdad y la no violencia.

**Recursos necesarios:**

- Documento 3.4.a y 3.4.b

## 3.4.a

### Atrévete y pasa a la acción

Si.....	¿Cómo actuarías?
Mi hijo me pide que le lleve a clases de danza porque quiere ser bailarín.	
Mi pareja quiere irse este fin de semana con unas amigas a una casa rural.	
Un amigo rechaza mi invitación de tomar una cerveza después del trabajo porque tiene clase de coser a máquina en un curso que se ha apuntado.	
Tu hermano te pide que le hagas la compra porque su mujer se ha ido de viaje y el sale muy tarde del trabajo.	
Mi hija quiere apuntarse a la actividad extraescolar de fútbol.	
Mi pareja me pide que vaya yo con mis hijos a comprarles la ropa para el colegio.	
Un vehículo te adelanta de forma temeraria para demostrar que su coche es más potente que el tuyo.	
Mi hijo me dice que esta mañana para defenderse ha tenido que pegar a un compañero y a una compañera del colegio.	

## 3.4.b

### Compromisos para mi nueva masculinidad

Mis compromisos en....	
En lo doméstico...	COMPROMISO 1 COMPROMISO 2 ...
En lo doméstico...	COMPROMISO 1 COMPROMISO 2 ...
En lo doméstico...	COMPROMISO 1 COMPROMISO 2 ...
En lo doméstico...	COMPROMISO 1 COMPROMISO 2 ...
En lo doméstico...	COMPROMISO 1 COMPROMISO 2 ...
En lo doméstico...	COMPROMISO 1 COMPROMISO 2 ...
En lo doméstico...	COMPROMISO 1 COMPROMISO 2 ...



## Material audiovisual complementario de la sesión

### **Ellos también pueden (Informe Semanal, RTVE, 2019)**

**Resumen:** Partería, gimnasia rítmica, educación infantil... Las etiquetas sexistas han limitado tradicionalmente el acceso igualitario a algunas profesiones. Rafael se convirtió en el primer hombre en ejercer profesionalmente de matrona en España. Rubén es el primer gimnasta rítmico federado del mundo. Y Óscar uno de los raros educadores infantiles en la etapa de 0 a 3 años. Informe Semanal trata de la barrera de estereotipos que algunos hombres han tenido que superar para cumplir su vocación. Y aunque todavía muy pocos se atreven, cada vez son más.

**Duración:** 10 min.

**Disponible en:** <https://www.rtve.es/alicarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-ellos-tambien-pueden/5364277/>

### **Documental “Hombres” (Documentos TV –RTVE, 2006)**

**Resumen:** El documental profundiza en la búsqueda de respuestas a la pregunta ¿en qué consiste ser un hombre? Se desarrolla un debate sobre “crisis de la masculinidad”, generada especialmente por el progreso de las mujeres hacia la igualdad en diferentes ámbitos. Los avances protagonizados por las mujeres han propiciado una serie de cambios que influyen intensamente a las relaciones consigo mismas y con su entorno. Como consecuencia de esta situación, muchos hombres han iniciado un cuestionamiento de su identidad, rompiendo su armadura de supuesta fuerza e invulnerabilidad. A través de los protagonistas, se intenta descubrir elementos distintivos que puedan conformar un movimiento de hombres que construyen una nueva dimensión de la masculinidad.

**Duración:** 52,14’.

**Disponible en:** <http://www.rtve.es/alicarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-hombres/1929808/>

### **Documental: Ellos... también. Hombres en trabajos femeninos. (Documentos TV –RTVE, 2011)**

**Resumen:** El documental muestra diferentes experiencias de hombres que han ejercido trabajos tradicionalmente asociados a las mujeres. Se presentan sus dificultades, su forma de desenvolverse y sus expectativas vitales en la sociedad actual.

**Duración:** 56,23’

**Disponible en:** <http://www.rtve.es/alicarta/videos/igual-es/igual-ellostambien-hombres-trabajos-femeninos/1075814/>

### **TABÚ: Machismo (John Sistiaga, 2017)**

**Resumen:** Nuestra cultura y tradición han estado marcadas a lo largo de los siglos por una forma de ver el mundo hecha por y para los hombres. A lo largo de cuatro episodios, Tabú nos situará frente a uno de los grandes defectos de la sociedad española: el machismo, esa idea de que el hombre tiene mayores privilegios que la mujer solo por haber nacido varón. Esa educación sexista, de dominio, de control, de posesión en casos extremos, sigue provocando decenas de muertes todos los años. Las actitudes micromachistas de muchos hombres, de las que ni siquiera son conscientes, denotan que todavía queda mucho por hacer para que la igualdad entre ellos y ellas sea un hecho real.

**Duración:** 52 min.

**Disponible en:** <http://www.movistarplus.es/ficha/tabu-de-jon-sistiaga/machismo-y-dios-creo-al-hombre?tipo=E&id=1358702>

### **Video 1 “Cambia el trato”. 2018**

**Resumen:** Video de la Fundación Avon para la Mujer contra la violencia hacia las mujeres

**Duración:** 2min. 19 seg.

**Disponible en** <https://youtu.be/tYfHdNVj-0U>

### **Video 2 Violencia Domestica, 2018**

**Resumen:** Video de la Fundación Avon para la Mujer contra la violencia hacia las mujeres

**Duración:** 2min. 37 seg.

**Disponible en** <https://youtu.be/qwwVlZu20mE>

### **Video “¿Eres un HOMBRE o una BESTIA?, 2017**

**Resumen:** Carlos Roca denuncia que los hombres y mujeres merecen el mismo trato, reivindica un cambio en el tipo de hombre que se espera en la sociedad actual.

**Duración:** 2min. 48 seg.

**Disponible en** <https://youtu.be/LNwjj7M6p3E>

### **Guía de recursos para profesionales que trabajan con adolescentes varones las masculinidades no violentas. Coral Herrera Gómez, 2020.**

**Resumen:** Se trata de una Guía está enfocada en los cuidados y los buenos tratos en las relaciones sexuales y sentimentales: las preguntas generadas sirven para que se cuestionen también los mitos y las normas no escritas del romanticismo patriarcal, y pretende estimular su imaginación para que se atrevan a imaginar otro tipo de relaciones amorosas libres de sufrimiento y de violencia.

**Disponible en** [https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/\\_galerias/ici\\_documentos/documentacion/GUIA-DE-RECURSOS-para-profesionales-que-trabajan-con-adolescentes-varones-las-masculinidades-no-violentas.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/GUIA-DE-RECURSOS-para-profesionales-que-trabajan-con-adolescentes-varones-las-masculinidades-no-violentas.pdf)

**SESIÓN 4**

# **ROMPIENDO LAS ESPIRALES DE LA VIOLENCIA**





# Rompiendo las espirales de la violencia

## 4

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ✧ Introducción

En la presente sesión se realizará un recorrido comprensivo de la violencia de género, sus características diferenciales y sus consecuencias. Posteriormente, se profundizará en el conocimiento de estrategias que permitan romper con los ciclos de violencia de género en las relaciones de pareja, favoreciendo la modificación de creencias sexistas y el conocimiento de estrategias de autocontrol emocional.

#### ✧ Objetivo de la sesión

- ✧ Identificar los tipos de violencia de género y sus consecuencias.
- ✧ Cuestionar mitos sobre la violencia de género.
- ✧ Comprender los mecanismos que desencadenan, mantienen y perpetúan la violencia de género.
- ✧ Profundizar en el conocimiento de herramientas de autogestión emocional de la ira.
- ✧ Señalar los riesgos del consumo de alcohol y otras sustancias en relación al autocontrol emocional.
- ✧ Fomentar estrategias de autocontrol.

### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



- ✧ Reconocer las diferentes manifestaciones de la violencia de género y sus dinámicas cíclicas en las relaciones de pareja.
- ✧ Descubrir algunas estrategias de autocontrol emocional de la ira nos prepara para afrontar adecuadamente los conflictos cotidianos.

## Consideraciones metodológicas

- Se inicia la sesión teniendo en cuenta que, en la mayoría de los casos, esta unidad puede despertar muchas resistencias. El acercamiento debe producirse legitimando la idea de que los hombres también sufren la violencia, que esta debe ser condenada y que sus víctimas reciben su legítima protección judicial. Es necesario crear un clima distendido que propicie la reflexión de por qué la violencia afecta a hombres y mujeres de manera diferente, cómo influye la socialización de género en la exaltación del uso de la violencia masculina, el entrenamiento de estrategias de autogestión de la ira y la **necesidad de abordar específicamente la violencia contra las mujeres por su prevalencia y consecuencias**.
- Debemos conocer que nuestra **legislación** señala una mayor gravedad en aquellos casos que la víctima está más desprotegida. Hay diferentes tipos de delitos en función de las lesiones, se consideran más graves dependiendo del riesgo producido o del daño causado. Por ejemplo, se consideran delitos más graves si se usan armas u objetos especialmente peligrosos, si hay ensañamiento, si las víctimas son menores o personas con discapacidad, personas vulnerables o mujeres que son o han sido pareja del agresor. Es muy fácil comprender que la violencia que se produce contra personas desconocidas, contra menores, personas mayores o personas con discapacidad, etc. tiene diferentes características y consecuencias específicas. Todas las víctimas de la violencia deben gozar de la protección y la ayuda necesaria, pero eso no impide que sean considerados fenómenos diferentes y de diferente gravedad, resulta fundamental una legislación específica que proteja a determinados colectivos cuyas cualidades personales o sociales condicionan una mayor vulnerabilidad (p. ej. Legislación de protección a la infancia, mayores, discapacidad, mujeres, colectivos LGTBI+, etc.).
- En esta sesión se reflexionará sobre una habilidad que es un fundamental para tener bienestar con uno mismo y con el resto de personas: el **autocontrol**. Las personas no se comportan impulsivamente, sin pensar, sino que, cuando actúan, toman decisiones que les llevan a optar por un comportamiento o por otro.
- En esta sesión, aprenderán a identificar señales de alerta, conocerán algunos trucos que les ayudarán a controlarse cuando sientan enfado o ira. Reflexionarán sobre **el papel que el alcohol y otras drogas** tienen en su capacidad de autocontrol y aprenderán a pedir ayuda profesional para alcanzar un mayor bienestar en sus relaciones.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Estos **contenidos están conectados** con los temas abordados en las sesiones precedentes, profundizando en las estrategias de autocontrol emocional centradas en la ira y en la influencia de la socialización de la masculinidad.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.
- Es fundamental trasladar **“Qué ganamos”** con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretende transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

## Desarrollo de la sesión

### *Dinámica 4.1. ¿Qué pienso sobre la violencia?*

### **I. ¿Qué es la violencia? ¿Qué es la violencia de género?**

La violencia, según la OMS, se refiere al: “uso intencional de la fuerza física o el poder, tanto si es real como una amenaza, contra uno mismo, otro individuo, o contra un grupo o comunidad, que resulta o tiene una alta probabilidad de acabar en lesiones, muerte, daño psicológico, alteraciones en el desarrollo o privación” (OMS, 2002).

Si partimos de la idea de que tanto los hombres como las mujeres pueden ejercer o sufrir la violencia, podemos corroborar la existencia de múltiples ejemplos cotidianos y datos estadísticos que sitúan a los **hombres como principales víctimas...y autores de muertes violentas**. Según el primer estudio nacional sobre homicidios publicado en 2018 por la Secretaría de Estado de Seguridad: “*Los datos muestran que el 62% de los homicidios son de hombres a manos de hombres; el 28% son mujeres asesinadas por hombres; el 7% son hombres muertos a manos de mujeres, y apenas el 3% de*

*los casos son de mujeres que acaban con la vida de otras mujeres. En el caso específico de violencia en la pareja, de 871 autores citados en el informe, 131 son hombres que matan a su pareja o expareja mujer y 17 son mujeres que matan a su pareja o expareja hombre. Los hombres matan y mueren mucho más: son el 89% de los homicidas y el 61% de las víctimas".* Llegados a este punto, resulta urgente realizar intervenciones que tengan en cuenta esta realidad.

En la tercera sesión de este taller, analizamos el proceso de socialización masculina, recordemos cómo influyen determinados modelos violentos, cómo se potencia socialmente la expresión de determinadas emociones como la ira, cómo se asocia el uso de la fuerza y el poder en la autoestima de muchos hombres, etc. **Estos modelos tradicionales de la masculinidad generan una serie de patrones tóxicos de relación entre las personas, producen graves consecuencias para la sociedad, daños y sufrimiento personal que pueden evitarse.**

Desde nuestra infancia construimos nuestras propias creencias sobre los conflictos entre las personas y cómo estos se deben resolver. Del mismo modo, vamos construyendo nuestras creencias sobre la violencia y sus posibles causas y justificaciones. Si observamos la historia de la humanidad, las agresiones se han aceptado atendiendo a diversos argumentos: biológicos, psicológicos, sociales, económicos, culturales, filosóficos, políticos, militares y religiosos. *¿Creéis que el ser humano es violento por naturaleza o aprende a ejercer la violencia a lo largo de su vida?*

Posiblemente encontremos argumentos y ejemplos en uno u otro sentido. De este modo, surgen múltiples explicaciones que nos hacen creer de manera errónea que la violencia es algo inherente a la cualidad humana y que es inevitable en el desarrollo de nuestra especie. Toleramos y normalizamos la violencia erróneamente, justificándola en algunos casos como la única forma de resolver determinadas situaciones.

*¿En qué se diferencia la agresividad de la violencia? ¿Creéis que son conceptos idénticos?*

Estos conceptos son fácilmente confundidos en nuestro vocabulario cotidiano. Podríamos pensar que la violencia es inherente a la naturaleza del ser humano y que las personas, al igual que otros animales, poseemos un mecanismo fisiológico desde el nacimiento que nos impulsa a luchar por la supervivencia. Cuando interpretamos que una situación puede suponer un peligro o amenaza, este dispositivo se estimularía y nos sentiríamos impulsados a la agresión. Dado que en nuestra vida cotidiana nos encontramos múltiples conflictos o problemas que deben ser abordados de alguna forma (ya sea afrontándolas

o eludiéndolas), podríamos entender erróneamente que las reacciones violentas son tan necesarias como inevitables. Pero pensar que toda la especie humana reacciona violentamente ante las adversidades diarias de su vida, además de ser una idea errónea es injusta.

**Aunque todas las personas puedan nacer con el potencial para la agresividad no todas desarrollan comportamientos violentos.**

AGRESIVIDAD	VIOLENCIA
 <ul style="list-style-type: none"><li>• Es un estado de alerta que nos permite responder defensivamente para protegernos de un ataque, nuestro cuerpo se prepara para actuar.</li><li>• Es una reacción innata para la supervivencia (defensa o escape)</li><li>• Es una respuesta emocional no intencional de origen biológico.</li><li>• Puede expresarse de forma pacífica o violenta según la cultura en la que se desarrolle (es inhibida o potenciada por la socialización)</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>“Cualquier acción (o inacción) que tiene la finalidad de causar un daño (físico o no) a otro ser humano, sin que haya beneficio para la eficacia biológica propia”</i></li><li>• Su objetivo es causar daño o dominar</li><li>• Es un comportamiento aprendido</li><li>• Su origen es resultado de la evolución cultural, NO biológica</li><li>• Es una conducta intencional --&gt;evitable</li></ul>

Por tanto, la **agresividad** (enfado, rabia, ira) es una señal de alerta del organismo para adaptarse a una situación y protegernos. La cultura y la educación recibida son las que convierten la agresividad en violencia. Hasta los instintos más primarios pueden ser modelados.

La **violencia** es cultural, aprendida, es un producto humano fruto de la socialización, sin embargo, la agresividad es un instinto innato en el ser humano y en los animales necesaria para sobrevivir. Entenderla así es importante para desnaturalizarla, para no justificarla, para saber que no es necesaria en las relaciones humanas, que siempre causa daño a quien la sufre, pero también a quien la ejerce. La violencia es destructiva y se puede educar en una cultura que defienda la resolución pacífica de los conflictos.

La socialización tradicional masculina ha promovido el rol del hombre como protector y defensor... pero muchas veces asociado al ejercicio de la violencia con tales fines, históricamente la figura del guerrero apasionado y despiadado ha gozado de una carga importante de admiración social. Quizá debamos plantearnos si las estrategias violentas alabadas en épocas pasadas tienen sentido para resolver los conflictos y alcanzar los retos de las sociedades actuales.

Siguiendo la definición de la violencia que plantea la Organización Mundial de la Salud, podemos entender que la violencia afecta tanto a hombres como mujeres, niños y niñas. Destacamos que cualquier persona que sufra la violencia debe ser protegida y que la legislación debe, sin duda, tener en cuenta a todas y cada una de las víctimas, sin contar

el número que haya. Por ello, nuestro sistema de justicia protege a cualquier víctima de la violencia, definiendo como **delito de lesiones** aquella conducta intencional o imprudente que consiste en provocar por cualquier medio o procedimiento un daño que reduce la integridad corporal, la salud física e incluso la salud mental de la víctima. Así, tanto Juan como Lola tienen sus derechos garantizados y protegidos si sufren cualquier forma de violencia.

Considerando que toda violencia es inaceptable, *¿creéis que causa el mismo daño recibir un insulto por parte de una persona desconocida o de un familiar cercano? ¿Las posibilidades de defenderse son las mismas cuando se trata de menores o personas con discapacidad o dependencia? Pero, ¿para qué utilizamos el término de Violencia de Género, por qué incluye solo a las mujeres?*

Naciones Unidas define la **violencia de género** como: “todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada. Incluye la violencia física, sexual y psicológica en la familia, incluidos los golpes, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales que atentan contra la mujer: la violencia ejercida por personas distintas del marido, la violencia relacionada con la explotación, la violencia física, sexual y psicológica al nivel de la comunidad en general, incluidas las violaciones, los abusos sexuales, el hostigamiento y la intimidación sexual en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros ámbitos, el tráfico de mujeres y la prostitución forzada; y la violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra”.

**Se utiliza el término de violencia de género para referirnos a la violencia que sufren las mujeres por el hecho de serlo y que es diferente de otras formas de violencia.** Aunque el término genera mucha polémica, es importante no perderse en la superficie del mismo y analizar lo que quiere definir. Sin duda, el propio ejercicio de la violencia y el uso del privilegio del poder de los hombres hacia las mujeres, constituye un elemento necesario a analizar para comprender y erradicarla, tal y como hemos analizado en la segunda y tercera sesión del taller. Por eso, es importante reconocerla y no minimizarla.



Veamos algunos datos para reflexionar...

A pesar de que la violencia contra las mujeres se puede dar en muchos espacios, la legislación española se ha centrado especialmente en actuar contra *“la violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia”*.

Se distinguen **tres formas de violencia** relacionadas entre sí y que requieren ser analizadas para erradicar cualquier forma de violencia:

- **Violencia directa:** se refiere a la violencia física y/o verbal; es fácilmente visible en formas de conductas. Existen muchísimos ejemplos de agresiones directas, como las agresiones físicas, los insultos, las amenazas, las descalificaciones verbales, los asesinatos, las violaciones, agresiones sexuales, etc.
- **Violencia estructural:** se refiere a situaciones de explotación, discriminación o dominación, donde una persona no puede acceder a algún tipo de posición, bien o servicio debido a un aspecto de su identidad como su origen, su sexo, su religión o su orientación sexual. Podemos encontrar ejemplos de violencia estructural hacia las mujeres en hechos como los salarios más bajos en empleos feminizados, mayor presencia de economía sumergida en tareas de cuidado ejercidas mayoritariamente por mujeres, menor representación en puestos de poder o responsabilidad económica, empresarial, política, etc.
- **Violencia cultural:** son todas las ideas y justificaciones culturales (leyes, moral, ciencia, filosofía, religión, literatura, arte, etc.) que fomentan o permiten las distintas realidades y prácticas de la violencia, como la guerra, la marginación, explotación, pobreza, diferencia en el acceso a bienes y recursos de algunos colectivos, etc. Podríamos observar ejemplos en discursos que escuchamos de personas socialmente relevantes donde se justifican la explotación o marginación de algunos colectivos o grupos sociales; vemos cómo se juzga o se señala especialmente en los medios de comunicación o redes sociales a aquellas personas que no cumplen con los mandatos de género tradicionales; observamos muchas rutinas cotidianas, costumbres, tradiciones, ritos y actos institucionales que justifican la utilidad de la violencia.

*Comenzamos haciendo una reflexión sobre la violencia y la violencia de género, para poco a poco ir introduciendo los conceptos relacionados con los tipos y sus consecuencias. Sin invalidar el sufrimiento que genera cualquier forma de violencia, se busca la reflexión de la necesidad de un abordaje específico de la violencia de género.*

### **Dinámica 4.2. Mitos sobre la violencia de género**

Los mitos sobre la violencia de género son creencias erróneas expresadas de manera absoluta y nada flexibles que componen el imaginario social, se trata de ideas equivocadas que son ampliamente compartidas por las personas de una sociedad y que pueden servir de guía para nuestras opiniones o formas de resolver determinadas situaciones. Los mitos vienen a reproducir determinados juicios y valores en una cultura sobre lo que está permitido hacer, sentir y pensar a los hombres, así como a las mujeres de cada sociedad. En múltiples ocasiones seguimos encontrándonoslos en los discursos científicos, políticos, religiosos, jurídicos, y especialmente en los medios de comunicación social y redes sociales que justifican y normalizan la violencia contra las mujeres, además de devaluar las necesidades específicas y logros alcanzados por las mujeres, tal y como hemos analizado en las sesiones anteriores del taller.

Quando hablamos de violencia hacia las mujeres, *¿qué formas de violencia considerarías que existen?, ¿qué consecuencias creéis que tienen?*

### **Dinámica 4.3. La violencia de género y sus manifestaciones**

Existen diferentes formas de violencia de género, por ejemplo, psicológica, física, sexual, económica, o ambiental, entre otras. El fenómeno de la violencia de género no puede explicarse de forma simple señalando una sola situación de agresión, ya que se trata de un proceso en el que **coinciden e interactúan diferentes caras o manifestaciones del maltrato** (físico, psicológico, sexual, económico, etc.) donde el **objetivo final es “dominar”**, obtener el **control o poder sobre la mujer**.

*¿Qué tipo de maltrato crees que tiene mayor gravedad, el maltrato físico o el psicológico?* Tradicionalmente, se estudiaba la violencia entre los seres humanos centrándose en el análisis de las agresiones de tipo físico, teniendo en cuenta su alta incidencia y su peligrosidad para la vida de las personas. De este modo, inicialmente no se le concedía tanta importancia al maltrato psicológico, en comparación con el maltrato físico, pensando de

manera equivocada que tenía menos consecuencias para la víctima, así como las dificultades para identificarla, medirla etc..



En nuestra vida cotidiana puede resultarnos mucho más fácil identificar la violencia en una conducta de agresión física, como una bofetada o un empujón, que señalarla en un insulto, el acoso, el abuso emocional o una amenaza, en estos casos muchas veces se justifica el maltrato como “una broma”, “un comentario sin importancia” o “una forma habitual de hablar” con esa persona. Podemos observar en nuestra realidad cercana muchas agresiones psicológicas, pero en numerosas ocasiones no nos damos cuenta de su existencia, no nos sorprenden e incluso se toleran y normalizan socialmente. Pero en las últimas décadas, el estudio de la violencia psicológica está cobrando una gran importancia. Se han demostrado cuestiones muy relevantes como las siguientes: que la violencia psicológica suele ser una forma de maltrato más frecuente y más persistente en el tiempo que otras formas de abuso; tiene igual o mayor impacto en la víctima que la violencia física...Sabías que la agresión verbal, al principio de las relaciones de pareja es un claro precedente de agresiones físicas en el futuro y puede ser el mejor predictor de la ruptura de la relación. Como veremos en la siguiente sesión del taller, muchas víctimas de violencia de género señalan que el peor aspecto de los malos tratos no es la violencia misma, sino la tortura mental y el vivir con miedo.

En el ámbito de la violencia de género, ésta puede manifestarse con diferentes caras:



### **A) Violencia psicológica o maltrato emocional:**

Son actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en la mujer, tanto en público como en privado, se incluye:

- Desvalorizaciones: “Deja que tú no sabes”, “pues vaya cosa que te han dado”, “no digas estupideces”.
- Desprestigio o difusión de mentiras: “Mi pareja es una drogadicta y una borracha...”
- Hostilidad: gritos, amenazas, chantaje, insultos, desprecio, reproches continuados, exigencia de obediencia.
- Indiferencia: falta de reconocimiento, desatención de las necesidades y sentimientos. No tener en cuenta a la hora de tomar decisiones.
- Violencia económica supone el control del dinero o de los recursos económicos de la mujer, limitando o impidiendo la toma de decisiones sobre los mismos
- Violencia social: limitación, vigilancia, control y la inducción al aislamiento social de la mujer. Se intenta separar de familia y amistades, impidiendo el apoyo social y alejándola de su entorno habitual.
- Violencia ambiental: cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el entorno para intimidar a la mujer.



### **B) El maltrato sexual**

Consiste en relaciones sexuales forzadas o mantenidas bajo amenaza o coacción.

- Se trata de cualquier acto sexual no deseado, la tentativa de consumarlo, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, las amenazas de infidelidades si no se accede a realizar determinadas prácticas sexuales, obligar a visualizar pornografía o realizar prácticas sexuales no deseadas, las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad.



### **C) El maltrato físico**

Se trata de cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer.

Además, el agresor frecuentemente dirige su violencia hacia objetos o en animales, provocando roturas y destrozos, produciendo sentimientos de miedo e indefensión y graves daños psicológicos en la mujer. Debemos tener en cuenta que **las lesiones, tanto físicas como psicológicas, se pueden producir por acción y también por omisión.** *¿Puedes darme algunos ejemplos de estas últimas? Si Juan no presta atención a Lola cuando ésta le habla, si muestra total indiferencia hacia sus preocupaciones y necesidades, si no le muestra afecto, si no le cuida ante una enfermedad, si la expone a peligros o no le advierte ante situaciones que pueden suponer un riesgo, si elude sus responsabilidades compartidas sobrecargándola de tareas domésticas/de cuidado, si cambia adrede las cosas de sitio para generar malestar Lola, ... podemos afirmar que se trata de violencia psicológica hacia la pareja.*

Las consecuencias de las diferentes manifestaciones de la violencia de género, afectan tanto a las mujeres y menores que las sufren, produce consecuencias graves y deterioro tanto en su salud física como psicológica, debilita su capacidad de autonomía y de decisión, generando miedo, aislamiento, desconfianza y dependencia emocional. Además, se ocasionan con mucha frecuencia sentimientos de culpabilidad como veremos en la siguiente sesión.

*Pese a las estadísticas que señalan la violencia de género como una de las formas más graves de vulneración de los derechos humanos, existen muchas personas que la cuestionan, la invalidan y no la reconocen como un problema. Esto no sucede con otros problemas sociales, ¿Por qué sucede esto?, ¿Qué genera que haya tanta división de opiniones?*

*Es conveniente señalar que muchas de esas opiniones no están fundamentadas en criterios objetivos ya que son opiniones personales, muchas veces basados en la normalización y justificación social de la violencia. Destacamos la dificultad que supone esto para poder abordarla y erradicarla. Además, se recomienda insistir en las múltiples formas de expresión de la violencia de género.*

Se señala que en la sesión siguiente se analizarán con mayor detalle algunas estadísticas de la OMS sobre prevalencia de violencia contra las mujeres en diferentes países y sus consecuencias.

La violencia contra las mujeres se ha normalizado, justificado e instaurado en la sociedad desde épocas remotas, pudiendo estas agresiones resultar invisibles para muchas personas, ya que se pueden producir en espacios privados y también en espacios públicos. Muchas personas creen que este problema solamente tiene lugar en el ámbito

privado de la pareja o del hogar, pero es una idea errónea. Los diferentes tipos de violencia contra las mujeres se pueden poner de manifiesto en cualquier lugar, incluso en **entornos virtuales**, usando las redes sociales y las tecnologías de la información y comunicación. Así, en los últimos años, términos como **ciberacoso**, **internet grooming** y **sexting (o sexteo)** han puesto nombre a las nuevas manifestaciones de violencia. En realidad, se trata formas de ejercer daño y control sobre otro ser humano, que generan sufrimiento real y que son ejercidas en espacios virtuales. Así, vemos ejemplos cómo la violencia psicológica, que hemos visto durante la sesión, se transforma en las redes sociales en violencia digital, en comportamientos como los siguientes:

				
<p><b>CONTROL VIRTUAL O CIBERCONTROL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ej. Si Juan decide qué amistades puede tener o no Lola en sus redes, con quién puede hablar, vigilar continuamente qué comentarios hace en las redes y a quién, controlar su localización...</li> </ul>	<p><b>CELOS Y CHANTAJES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ej. Si Juan realiza a Lola comentarios como "si me quisieras, no necesitarías hablar con ningún chico más", "si me quisieras no comentarías tus fotos", "has añadido a otro chico ¿de qué le conoces?"...</li> </ul>	<p><b>HUMILLACIONES PÚBLICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ej. Si Juan publica o distribuye fotos o videos humillantes o íntimos de Lola en su red social, o realiza comentarios en las redes que intentan ridiculizarla...</li> </ul>	<p><b>AMENAZAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ej. Si Juan amenaza a Lola diciéndole "si me dejas, voy a publicar las fotos que tú y yo sabemos", ...</li> </ul>	<p><b>EL ACOSO VIRTUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ej. Si le envía mensajes constantes a través de las redes sociales a pesar de que ella no contesta, o seguir insistiendo en todas sus redes</li> </ul>

Por tanto, como podéis comprobar, la utilización de las nuevas tecnologías para intimidar, amenazar, coaccionar, humillar, también constituye una forma de maltrato y, por tanto, un delito. Estas **conductas de control y agresión virtual** a las mujeres mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, nos recuerdan la supervivencia de roles y estereotipos no igualitarios entre mujeres y hombres incluso en entornos on-line, tal y como hemos analizado en las dos sesiones anteriores del taller.

*Algunos signos de que Juan utiliza la violencia digital hacia Lola son los siguientes:*

- Acosar o controlar a su pareja usando el móvil.
- Interferir en relaciones de su pareja en Internet con otras personas.
- Espiar el móvil de su pareja.
- Censurar fotos que su pareja publica y comparte en redes sociales.
- Controlar lo que hace su pareja en las redes sociales.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Exigir a su pareja que demuestre dónde está con su geolocalización.
- Obligar a su pareja a que te envíe imágenes íntimas.
- Comprometer a su pareja para que le facilite sus claves personales.
- Obligar a su pareja a que le muestre un chat con otra persona.
- Mostrar enfado por no tener siempre una respuesta inmediata online.

En las relaciones de pareja es normal que puedan existir diferencias de opiniones, de intereses, de necesidades, de hábitos, ... diferentes formas de afrontar el estrés, resolver los problemas o la realidad cotidiana, pero debemos discriminar entre las **“formas saludables”** de resolver un conflicto de pareja o afrontar una separación desde la igualdad entre sus miembros y las **“formas tóxicas”** que conllevan el uso de las diferentes manifestaciones de la violencia para alcanzar el poder y el control sobre la otra persona.

*Por ejemplo, si Juan y Lola tienen un problema relacionado con la educación de su hijo o hija, porque ambos tienen opiniones diferentes sobre los límites que deben ponerle al menor, una forma inadecuada de resolver esta situación sería discutir con gritos e insultos sobre el tema, amenazas y ridiculizaciones. La forma saludable de resolver esta situación sería acudir a la consulta de profesionales especializados que les orienten en las pautas educativas más adecuadas en la educación del menor.*

*Otro ejemplo podemos observarlo en una situación del proceso de separación de la pareja, donde tras una fuerte discusión Juan termina amenazando a Lola con hacerle daño si no accede a sus peticiones (o con suicidarse si no accede a retomar la relación), los vecinos se asustan de los gritos y los golpes que se escuchan en la vivienda, alertan a la policía, lo detienen y tras un juicio rápido se establece una orden de alejamiento y otras penas de trabajo en beneficio de la comunidad ¿Cuál sería la forma adecuada de resolver esta situación? Juan podría sentir arrepentimiento de su comportamiento y desear hablar con Lola para pedirle disculpas y prometerle que no volvería a suceder una situación similar. ¿Sería adecuado un acercamiento? ¿Qué consecuencias emocionales podría desencadenar en Lola? ¿Qué tipo de violencia estaría ejerciendo si se acerca a ella?*

## 2. Desenmascarando la escalada y ciclo de la violencia de género

A lo largo de esta sesión hemos analizado cómo se ha normalizado y justificado la violencia en la sociedad, además hemos estudiado cómo ésta afecta diferencialmente a las mujeres. Pero puede sorprendernos cómo estas agresiones pueden desencadenarse dentro de la pareja, dirigida a una persona con la que se ha tenido un vínculo afectivo muy intenso, específicamente la violencia de género en las relaciones de pareja. A lo largo de nuestra vida compartimos mucho tiempo y proyectos vitales con nuestras parejas, probablemente en ocasiones nos preguntemos cómo hemos llegado hasta aquí, por no saber resolver los conflictos que se daban en el seno de estas relaciones.

Para entender cómo se produce la dinámica de la violencia en la pareja es necesario considerar: **el ciclo de la violencia y su intensidad creciente**. El ciclo de la violencia de pareja hacia las mujeres fue propuesto por Leonore Walker (1980) y ha sido avalado por numerosos estudios.



La violencia de género en las relaciones de pareja se produce siguiendo un patrón cíclico y repetitivo, en donde existe una escalada de la violencia que termina en agresión. Podríamos decir que se va produciendo un calentamiento donde la violencia se suele manifestar de diferentes formas con el objetivo **de mantener el poder y el control** sobre la pareja, en primer lugar, con agresiones verbales y maltrato psicológico, en formas más o menos encubiertas (humillaciones, descalificaciones, insultos,...) pasando más adelante a agresiones físicas y sexuales con bofetadas, empujones, etc., y, en casos extremos, palizas, violaciones e incluso la muerte.

Este proceso de maltrato se manifiesta de forma cíclica, iniciándose con una fase donde progresivamente se va acumulando la tensión (agresiones verbales y psíquicas), posteriormente se genera un estallido de la violencia, que muestra sus más graves manifestaciones (agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales) y que culmina con el aparente arrepentimiento del agresor (“promete que no volverá a ocurrir, “todo cambiará”...) apareciendo un tiempo



variable de calma amorosa... hasta que el ciclo se inicia nuevamente , repitiéndose una y otra vez...

Vamos a analizar con más detalle estas **etapas de ciclo de la violencia de género:**

1. **Fase de acumulación de tensión:** es una escalada gradual de tensión, donde el hombre se vuelve cada vez más hostil, sin motivo aparente y de forma incomprensible para la mujer. En esta fase se produce una escalada progresiva de tensión, mediante la acumulación de pequeños episodios, se producen roces y fricciones permanentes con la pareja (p. ej. Insultos, conductas desagradables, etc.). Se da un incremento constante del malestar y hostilidad, aumenta la violencia verbal y psicológica hacia la pareja. En este contexto, la mujer intenta racionalizar y adaptarse a la situación, se culpabiliza y minimiza, justifica o le quita importancia. Ella cree que no es tan grave y que desaparecerá...
2. **Fase de explosión de violenta:** donde toda la tensión que se venía acumulando da lugar a una descarga incontrolable de la ira, generando explosión de violencia. Puede variar en gravedad, desde la desvaloración, insulto, amenaza, empujones, agresiones físicas hasta el homicidio. El sometimiento sexual forzado, la violación de la mujer, la vejación y su sumisión absoluta a los caprichos sexuales - por arbitrarios o denigrantes que sean- han sido consideradas por muchos hombres como parte integrante de las obligaciones de la pareja, como formas de conseguir el poder y control, que se dan durante estos episodios agudos de violencia. Es un momento de castigo, sometimiento y aislamiento que paraliza emocionalmente a la mujer que se siente impotente e incapaz para predecir las consecuencias de sus actos. Puede ser una fase breve pero muy intensa. En este momento se dan normalmente las denuncias por parte de las mujeres u otras personas que presencian los hechos.
3. **Fase de luna de miel, calma amorosa o arrepentimiento cariñoso,** en la que se produce el aparente arrepentimiento, a veces instantáneo, por parte del agresor, sobreviniendo estrategias de manipulación como las disculpas, promesas de cambio e incluso regalos para evitar la ruptura o conseguir el perdón. En ocasiones se utilizan las excusas y la atribución de culpa a la pareja, a los hijos e hijas, al alcohol, al estrés, etc., no asumiendo la responsabilidad de los comportamientos violentos sino presentándose como víctima de una situación agresiva o injusta. La pareja desea creerle, especialmente al principio de la relación, recuperando la esperanza y la ilusión de hacerle cambiar. La pareja puede retomar la relación en esta fase, ya sea por la esperanza de que el cambio sea posible o por miedo a posibles repercusiones negativas de la ruptura. Cuando el agresor consigue el perdón y la mujer vuelve a recuperar la confianza, él puede interpretar nuevas amenazas para

su poder y su necesidad de controlarlo todo, volviendo a iniciarse el ciclo...acumulando tensión.

Pasado un tiempo vuelven a repetirse los episodios de acumulación de tensión y a reiniciarse de nuevo el ciclo. Esta espiral de agresiones se repite una y otra vez, siendo cada vez más violenta y sucediendo en periodos más cortos del tiempo. En las primeras fases de la relación este ciclo puede completarse en semanas o meses, pero a medida que se consolida y va avanzando la dinámica de violencia, puede completarse y repetirse en mucho menos tiempo, llegando en ocasiones a desaparecer la tercera fase de arrepentimiento y reconciliación. Cuando las agresiones se han generalizado, formando parte de la dinámica de la relación y la vida cotidiana de la pareja, este ciclo del que hablamos, no se reproduce siempre y en ocasiones, las agresiones son impredecibles y no siguen ningún patrón.

Este círculo violento genera graves consecuencias en las personas que lo sufren y sus descendientes, destruyendo su salud, su relación con amistades y familia, su autonomía y su dignidad,... como analizaremos en la siguiente sesión del taller.

#### ***Dinámica 4.4. Ciclo de la violencia de género***

##### **¿Cómo podemos parar esta espiral de violencia en la relación de pareja?**

Para romper este ciclo resulta imprescindible alejarse de la relación, pedir ayuda, denunciar la situación y contar con el apoyo de instituciones o profesionales que puedan orientar a los miembros de la pareja a restablecer el equilibrio y el bienestar en sus vidas.

### **3. Algunas claves para romper con la espiral de la violencia**

La violencia siempre genera sufrimiento, propio y ajeno, además sabemos que es evitable. Es muy importante que reflexionemos y tomemos conciencia sobre el papel que ha desempeñado la violencia en nuestras vidas, de este modo podemos asumir la responsabilidad del cambio sobre nuestro comportamiento futuro para resolver los conflictos de una forma positiva. Aunque nuestros modelos de referencia a lo largo de nuestra historia de vida hayan normalizado y justificado la violencia, cada persona ha de asumir el control sobre su propia forma de afrontar sus problemas. Por ello, sin duda, merece la pena analizar qué sucede en nuestra realidad cuando algo nos agobia, nos irrita, nos altera y nos enfada... analizar cómo reaccionamos ante ello y buscar otras formas de actuar.

*¿Habéis puesto en marcha algunas técnicas de autogestión emocional aprendidas en la primera sesión? ¿Qué dificultades habéis tenido?*

Teniendo en cuenta lo que ya vimos en la primera sesión del taller, vamos a dedicar este espacio a profundizar en el conocimiento de una emoción: el **enfado o la ira**. Esta emoción se asocia con frecuencia con la violencia y la agresividad, generando daños y consecuencias negativas. *¿Queremos cuidar nuestras relaciones?, ¿Queremos decidir cómo reaccionar ante lo que nos sucede sin dejarnos llevar?. Actuar con coherencia y decidiendo lo que hacemos, implica asumir la responsabilidad de nuestros actos.*

Como hemos analizado en la sesión inicial del taller, la ira es una emoción normal, y como tal, necesaria para nuestra supervivencia en la medida que cumple una función adaptativa: nos alerta de una amenaza o perjuicio, ayudándonos a reaccionar o defendernos ante ello, reportándonos efectos positivos como el aumento de energía o preparándonos para la acción.

La ira o enfado, como el resto de emociones, puede aumentar o disminuir, variar en intensidad, en función de lo que pensemos y cómo interpretemos situaciones. Aunque algunas personas puedan tener la sensación de que “se calientan muy rápidamente”, en realidad no es instantáneo. La ira suele comenzar con unos niveles bajos de malestar o irritación, y poco a poco ir aumentando, hasta que en algunos casos estalla de forma explosiva. *¿Has pensado alguna vez qué situaciones te enfadan? ¿Cuáles son los motivos de tu ira?* Esta emoción se inicia con un malestar o irritación que sucede cuando algo no sale como esperamos, cuando nos sentimos agredidos o creemos que algo es injusto,.... dependiendo cómo interpretemos las diferentes situaciones cotidianas se desencadenarán nuestras reacciones emocionales y nuestros comportamientos. Pero en muchas ocasiones podemos equivocarnos en la forma de interpretar la realidad, los motivos de nuestros enfados pueden ser “percepciones erróneas” de ofensas, ataques o daño y simplemente se trata de una realidad que no se ajusta a nuestras expectativas. **Un truco muy efectivo** para autocontrolar nuestra ira consiste en cambiar nuestra manera de pensar, aceptando y respetando que “no todo tiene que salir como yo quiero”, “cada persona tiene derecho a opinar, pensar, sentir y hacer cosas con las que no estoy de acuerdo”,... así tendré menos motivos para enfadarme. Recordemos además que, en ocasiones, es posible que la situación sí que justifique realmente nuestro enfado y que no sea un error de interpretación por nuestra parte (por ejemplo, si una persona nos ataca o amenaza). En ese caso, desde la **aceptación**, identificamos, experimentamos y gestionamos esa emoción, controlando nuestras conductas violentas y usando formas alternativas para resolver el conflicto.

En ocasiones podríamos pensar de forma equivocada que el enfado y el estallido de nuestra ira sirve para conseguir nuestros objetivos, controlando el comportamiento de otras personas, infundimos miedo, y les culpamos de nuestras emociones descontroladas y la violencia de nuestro comportamiento. Pero conseguir nuestras metas a costa del sufrimiento y el miedo de otras personas no mejorará nuestras relaciones, ni nuestro bienestar. El manejo de las emociones es responsabilidad de cada persona, somos nosotros quienes debemos aprender a gestionar adecuadamente nuestros enfados, para no llegar al descontrol, a realizar determinadas conductas violentas. Si dejo que se el malestar se convierta en ira y actuó de manera violenta yo soy el responsable, no la situación o las demás personas. Las agresiones más graves no se inician de una forma espontánea e imprevista, sino que pueden empezar por comportamientos como levantar la voz, faltas de respeto, gritos, insultos, ... hasta llegar a la violencia física. Cuando estos comportamientos aparecen, la ira ya está descontrolada y se producen los comportamientos violentos.

Es normal que a veces estemos tristes, nerviosos o enfadados. Lo que nos hace daño es que esos sentimientos duren mucho en el tiempo, sean demasiado intensos o sean desproporcionados. Por ejemplo, *algunas señales de alerta sobre el descontrol de la ira las vemos en situaciones en las que Juan se enfada demasiado por cosas que no lo merecen, si permanece enfadado durante demasiado tiempo, si sus reacciones llegan a ser extremas y si llega a hacer daño a otras personas o a sí mismo, ... entonces, tendría que revisar sus estrategias de autocontrol emocional, pidiendo ayuda a profesionales de la psicología para mejorar su gestión.*

Cuando nos sentimos atacados, ofendidos y damos espacio en nuestra mente a esas interpretaciones, podemos llegar a experimentar una emoción de ira muy intensa, llegando al **desbordamiento emocional**. Durante el estallido de la ira nuestros pensamientos pueden llegar a ser muy rígidos, autoritarios, difusos... y se desencadenan una serie de reacciones fisiológicas que nos mantienen en un estado de agresividad, preparándonos para comportamientos de ataque. Es imprescindible que seas consciente de que la ira se puede controlar, incluso cuando está en su máxima intensidad. Nadie está obligado a comportarse de forma violenta ya que siempre existen alternativas. Además, aunque te parezca que te enfadas muy rápido, que somos explosivos, **la ira es un proceso**. Si aprendemos a identificar las primeras señales de baja intensidad saltará una alarma en nosotros que nos dirá: cuidado, me estoy enfadando y puedo ponerme violento. Entonces es el momento de parar.

Si mantenemos nuestro malestar e irritación en un nivel bajo podemos manejarlo con mayor facilidad. Siempre es posible utilizar diferentes estrategias que nos permitan una **autogestión adecuada de nuestras emociones**, para ello podemos contar con

psicoterapeutas que nos orienten en aquellas técnicas de autocontrol más adecuadas a nuestras necesidades y nuestra personalidad.

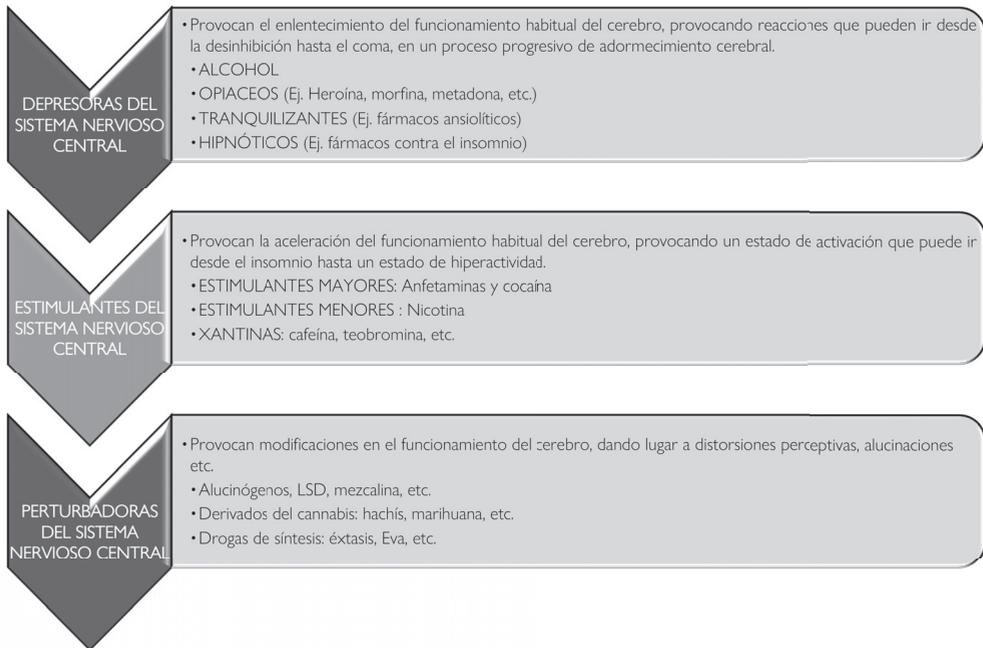
El **entrenamiento de técnicas de autorregulación de la ira** permite aumentar la capacidad de control y gestión de los pensamientos, emociones y comportamientos asociados a esta emoción, mediante una serie de estrategias personales que permiten responder a distintas situaciones de nuestra vida, evitando resultados no deseados para nosotros o las personas que nos rodean. El **primer paso para el autocontrol** es tomar conciencia de lo que me afecta y cómo me afecta, para así planificar las opciones para resolver la situación de una forma adecuada y saludable. El **segundo paso** consiste en realizar aquellas conductas adaptativas que permitan afrontar las situaciones autorregulando nuestras emociones y finalmente, **el último paso** consiste en reflexionar, evaluar y valorar nuestras experiencias y resultados, para corregir en el futuro aquellas conductas violentas que nos generan malestar a nosotros o a quienes nos rodean. *¿Te animas a dar estos pasos hacia el autocontrol emocional?*

*Es conveniente incidir en la posibilidad de autocontrol y en la idea de que entrenando se puede incrementar el control de nuestras acciones. Además, es necesario señalar que somos responsables de lo que hacemos y lo que decimos, y que las reacciones violentas siempre generan consecuencias negativas. **Resulta especialmente relevante derivar a profesionales de la psicología en aquellos casos en que los penados demanden profundizar en aspectos personales que requieren una evaluación e intervención personalizada para su correcta orientación en un proceso de entrenamiento de autorregulación emocional.***

## **Dinámica 4.5. Autocontrol**

### **3.1. Los enemigos del autocontrol: el alcohol y las drogas.**

Como recordarás cuando hemos analizado los mitos relacionados con la violencia de género, uno de ellos tenía que ver con el consumo de alcohol y otras sustancias. *¿Crees que el alcohol y las drogas afectan al comportamiento? ¿Cómo crees que afectan a la regulación de las emociones?* Ya sabes que existe una gran diversidad de drogas, su característica principal es su **“psicoactividad”**, es decir, la capacidad de estas sustancias para alcanzar el cerebro y modificar su funcionamiento habitual. Si tenemos en cuenta este criterio podemos clasificar las drogas en tres categorías:



### **Dinámica 4.6. Enemigos del autocontrol**

## **3.2. Algunas estrategias para ayudar a incrementar el auto-control.**

Recordemos que se puede romper la espiral de la violencia, entrenando algunos trucos aprendidos en la primera sesión, utilizándolos en situaciones en que la emoción puede estar escapándose de nuestro control, generando una acumulación de tensión:

- **Salir de la situación.** “irnos” y no regresar hasta que nos aseguremos que controlamos nuestras posibles conductas agresivas o violentas. Ante los primeros indicios debes abandonar la situación unas horas. Durante este tiempo podemos usar la relajación, distracciones, deporte, buscar apoyo positivo, etc. También es importante controlar los pensamientos, “¡no te rayes!”. Lo que pensemos influye sobre nuestra forma de sentir y actuar.
- **Dialogar contigo mismo en positivo.** Recuerda que podemos controlar nuestro diálogo interno. Podemos darnos mensajes, órdenes o instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarnos (p. ej. ¡Para!, ¡No merece la pena entrar en conflicto! ¡recuerda las consecuencias de tus actos!, ¡mis seres queridos

no merecen verme de esta forma!...)). No olvides reflexionar sobre si tenemos algún tipo de auto instrucción errónea que “salte” de manera automática en demasiadas ocasiones proporcionándonos una sensación de malestar o conductas inadecuadas. Por ejemplo; “las cosas tienen que ser como deben ser”...

- **Reformular la situación en positivo.** Si interpretamos a través del filtro de los pensamientos negativos, nuestros comportamientos se verán afectados. Reflexiona sobre otras formas de interpretar la situación que te genera malestar...
- **Modificar las situaciones.** Necesitas reflexionar sobre cuáles son las situaciones en las que experimentas emociones desagradables. Si esas situaciones se pueden cambiar, debes detenerte unos segundos a reflexionar... ¿Depende sólo de ti que se modifiquen?, ¿existen otras personas implicadas en esa situación?, ¿tienes derecho a controlar el comportamiento de las demás personas? Las situaciones que dependen únicamente de ti puedes intentar modificarlas, pero no siempre puedes o debes intentar cambiar lo que hacen, piensan, dicen otras personas.
- **Aceptar y respetar.** Las situaciones no son las que producen tus emociones, sino cómo tú las interpretas. En muchas ocasiones nos enfadan situaciones que no se ajusta a nuestras expectativas, a nuestros ideales o a nuestros proyectos comunes con otras personas... Cuando la realidad que nos disgusta depende de otras personas, en muchos casos debemos respetar las decisiones, opiniones y conductas ajenas... ¿Podemos obligar a una persona a continuar con una relación? ¿podemos obligar a una persona tener opiniones, emociones o comportamientos afines a los nuestros?
- **Buscar momentos de distracción y desconexión.** Cuando empezamos a experimentar nuestros signos del enfado puede ser útil realizar actividades que nos ayuden a desconectar de la situación y de nuestros pensamientos desadaptativos. Debemos pensar en otras cosas, ocupando nuestra mente en otras tareas para disminuir nuestras emociones desagradables. Cada persona ha de buscar sus propias claves para desconectar la acumulación de tensión. Algunas distracciones podrían ser: practicar alguna actividad mental, escuchar música, cantar una canción, concentrarse en lo que está pasando alrededor, realizar ejercicio físico, etc.
- **Aprender la respiración profunda y entrenar técnicas de relajación.** Consiste en aprender técnicas eficaces para relajar nuestro cuerpo para así conseguir afrontar las situaciones vitales gestionando nuestras emociones adecuadamente.
- **Gratificar o premiar nuestro autocontrol.** Para aumentar nuestra conciencia de los logros que vamos alcanzando, podemos premiarnos en aquellos momentos en los que controlamos nuestras emociones desagradables, en los que ponemos en práctica conductas de afrontamiento positivo de los problemas, en los que man-

tenemos hábitos de vida saludable, etc. Estas gratificaciones son muy personales, ya que cada persona debe analizar qué cosas le generan bienestar (**¡IMPORTANTE!** actividades sin riesgo a dañarnos a nosotros ni a otras personas)...

- **Buscar apoyo social.** Contar con el apoyo de aquellas personas significativas que nos ayuden a controlar nuestras emociones, nos ayuden a relajarnos, nos escuchen y nos ofrezcan un buen consejo o bien nos ayuden a desconectar de manera saludable de la situación.
- **Pedir ayuda a profesionales de la psicología.** Para aumentar nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones es necesario el entrenamiento continuo en diferentes técnicas adecuadas a nuestra personalidad y analizando situaciones concretas de nuestra realidad. Si en nuestra vida hemos experimentado situaciones de descontrol y desbordamiento de nuestra ira, con consecuencias negativas para nosotros y las personas que nos rodean, es necesario que acudas a profesionales de la psicología con la finalidad de establecer una intervención personalizada que te pueda generar un mayor bienestar en tus relaciones.

### ***Dinámica 4.7. Agenda de compromisos para incrementar mi autocontrol***

## **Despedida y cierre**

- Se pregunta la siguiente cuestión: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante una infografía con las ideas claves y un resumen con las estrategias para “cómo mejorar mi autocontrol”.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión “Somos eco de nosotros mismos”.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.



# ROMPIENDO LAS ESPIRALES DE LA VIOLENCIA



## CONOCER Y ENTENDER LA VIOLENCIA

La violencia siempre es inadmisible



## VIOLENCIA NO ES AGRESIVIDAD

La violencia es cultural y aprendida, podemos desaprenderla



## VIOLENCIA DE GÉNERO

La sufren las mujeres por el hecho de ser mujeres, pero nos afecta a todos como sociedad



## RESPONSABILIDAD, COMO HABILIDAD

Responsabilidad como habilidad para responder, cada persona somos responsables de nuestra conducta.



## YO ELIJO...

Actúo antes de pensar., pienso antes de actuar

# ¿CÓMO MEJORAR MI AUTOCONTROL?



## SALGO DE LA SITUACIÓN

Respiro, "no me rallo" y busco actividades saludables que me generen bienestar.

## REFORMULO EN POSITIVO

Analizo lo que digo y lo reformulo en positivo.



## ACEPTO Y RESPETO

Acepto y respeto a los demás. No podemos cambiar a las personas, pero sí la forma de vivirlo.

## ME CUIDO Y ME RELAJO

Busco actividades saludables que me hagan sentir bien.



## ME FELICITO

Refuerzo mis logros, cada paso cuenta.



## BUSCO APOYO

En las personas importantes para mí y en profesionales cuando lo necesite.



Entrenando cada día mejoraré

## FICHA DE DINÁMICA 4.1



### ¿Qué pienso sobre la violencia?

**Objetivo:** Conocer y generar debate sobre los conceptos que los participantes tienen en relación a la violencia y a la violencia de género.

**Guía para la dinámica:**

Se escriben tres preguntas para generar debate. Se entrega el documento anexo señalando el objetivo: Generar debate sobre los conceptos de violencia y violencia de género. Para ello, deberán hacer una reflexión individual y moverse libremente por el espacio buscando otra persona con la que compartir sus reflexiones.

**Duración:** 15 minutos

**Conclusiones:**

- Iniciar una reflexión que permita conocer el punto de partida de los participantes en relación a los conceptos planteados y comparar su homogeneidad o no, con el resto. Esta reflexión permitirá identificar las ideas previas para a través de la sesión persuadir con nuevos conceptos.

**Recursos necesarios:**

- Documento 4.1

## 4.1

### DOC. 4.1 QUE PIENSO SOBRE LA VIOLENCIA

En los próximos diez minutos, reflexiona sobre las preguntas que aparecen a continuación. Cuando tengas tus repuestas, busca a otra persona en el aula para conocer las suyas y explicar las tuyas.

Preguntas:

**9. ¿Qué es para ti la violencia?**

**10. ¿Afecta la violencia de la misma manera a hombres y mujeres?; ¿Qué diferencias crees que hay?**

**11. ¿Qué es para ti la violencia de género?**

Anota aquí tus ideas principales:

---

---

---

---

---

---

---

---

Anota las ideas principales de la persona con la que hayas compartido el ejercicio:

---

---

---

---

---

---

---

---

## FICHA DE DINÁMICA 4.2



### Mitos y realidades sobre la violencia de género

**Objetivo:** Identificar los mitos que envuelve la violencia de género y sus justificaciones.

**Guía para la dinámica:**

- En la tabla aparecen una serie de ideas relacionadas con la violencia de género, los participantes deberán identificar, individualmente, si se trata de un mito o realidad, acompañándolo de la justificación oportuna de manera individual.
- Tras finalizar esta de la tarea, el listado individual de cada uno, se pondrá en común con el resto del grupo y se integrará en un listado general de los principales mitos de la violencia de género.
- Cada profesional deberá finalizar la actividad reforzando o aportando argumentos sobre la realidad existente tras cada uno de los mitos expuestos.
- Se recomienda actualizar los mitos y sus argumentos para refutarlos en fuentes oficiales , estudios actualizados, etc.

**Duración:** 15 minutos

**Conclusiones:**

- Es importante reflexionar sobre los diferentes mitos que existen entorno a la violencia de género y cuales son aquellos argumentos que en muchas ocasiones se utilizan a modo de justificación social de la violencia, minimizando su importancia y normalizándola.

**Recursos necesarios:**

- Documento 4.2

## 4.2

A continuación vamos a marcar en la siguiente tabla si cada una de las siguientes formas de violencia corresponden a un mito o una realidad. Así mismo, elaboraremos nuestro argumento de manera individual.

	<b>Formas de violencia</b>	<b>Mito</b>	<b>Realidad</b>	<b>Argumento</b>
1	La violencia de género no afecta a las mujeres que no la sufren.			
2	A las mujeres les gusta que los hombres les den caña, si no fuera así no estarían con ellos.			
3	La violencia es un problema de la pareja y debe de solucionarse dentro de casa.			
4	La violencia la sufren aquellas mujeres con menos recursos y de contextos socialmente desfavorecidos.			
5	Los maltratadores son enfermos mentales o locos.			
6	Los hombres son violentos por naturaleza.			
7	Haber sufrido malos tratos en la infancia da lugar a hombres maltratadores.			
8	El consumo de alcohol y otras drogas son los causantes de la violencia de género.			
9	Son las mujeres las que van provocando.			
10	Los hombres también sufren violencia por parte de sus parejas.			
11	La mayoría son denuncias falsas			

Anota aquí las ideas principales a las que a posteriori habéis llegado tras la exposición grupal del ejercicio propuesto:

---



---



---



---



---

MITOS/REALIDADES SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO		
Mito		Realidad
1	La violencia de género no afecta a las mujeres que no la sufren.	La violencia contra las mujeres tiene importantes consecuencias en el proceso de socialización femenino, que incluye advertencias continuas para inocularles una cierta dosis de miedo a los hombres (riesgo de engaño o violencia), temor que limita la autonomía en el espacio público y las señala como culpables cuando son victimizadas en estos contextos. Asimismo, los datos de la violencia machista muestran que las mujeres tienen más posibilidades de ser asesinadas por su pareja que por cualquier otra persona, y la mitad de las violaciones tienen lugar por parte de personas del entorno de la víctima. Cualquier mujer puede sufrir este tipo de violencia.
2	A las mujeres les gusta que los hombres les den caña, si no fuera así no estarían con ellos.	Esta frase es consecuencia del desconocimiento sobre el funcionamiento y, especialmente, cómo se inician las relaciones que posteriormente se convertirán en violencia de género. Al inicio, ellos suelen mostrarse encantadores, detallistas, atentos... cualidades que hacen que la víctima se enamore apasionadamente y vea al maltratador como su "príncipe azul". Existe un proceso previo al maltrato, donde los maltratadores utilizan estrategias de manipulación para aislar a su víctima, hundir su autoestima o generar dependencia emocional, esto merma la capacidad de reacción de la mujer e incluso su percepción de la realidad.
3	La violencia es un problema de la pareja y debe de solucionarse dentro de casa.	La violencia de género es un problema social y no privado. El no reconocer o denunciar los hechos, provoca que las agresiones se silencien, se normalicen, perpetúen y se reproduzcan.
4	La violencia la sufren aquellas mujeres con menos recursos y de contextos socialmente desfavorecidos.	La violencia de género es la violación de los derechos humanos más extendida en el mundo. Cada año, entre millón y medio y tres millones de mujeres y niñas pierden de vida como consecuencia de la misma. Naciones Unidas estima que siete de cada diez mujeres sufrirán golpes, violaciones, abusos o mutilaciones a lo largo de su experiencia biográfica. Y, entre aquellas con edades entre los 15 y los 44 años, la violencia de género causa más muertes y discapacidades que el cáncer, la malaria, los accidentes de tráfico y los conflictos armados juntos. La violencia de género se da en todos los países de todos los continentes, se ha dado a lo largo de la historia y se da en todas las clases sociales, sin distinción de edad, nivel académico o económico.
5	Los maltratadores son enfermos mentales o locos.	NO existe causa efecto entre la enfermedad mental y la violencia. No todos los enfermos mentales agreden a sus parejas, ni todos los agresores tienen diagnosticada una enfermedad mental. La violencia de género tiene un proceso y unas fases bien definidas que implican tener pleno conocimiento de lo que se está haciendo. Una persona "enferma" actuaría igual con su pareja, con amistades, compañeros de trabajo... La violencia de género tiene su origen en una idea y unos valores (machismo), no en algo biológico. Puede haber maltratadores que tengan alguna enfermedad mental y maltratadores que no, pero esta enfermedad no es la causa por la que ejercen el maltrato, esta violencia motivada por el deseo de controlar y dominar a la pareja.

6	Los hombres son violentos por naturaleza.	Los hombres, por el mero hecho de pertenecer al género masculino, no son violentos. Esta generalización no tiene ninguna base científica. Si bien es cierto que a los hombres se les inculcan desde pequeños valores más asociados a la importancia de la fuerza como método para resolver conflictos (juguetes bélicos, juegos de peleas o guerras, películas de acción donde todo se resuelve con el uso de la fuerza y la violencia...) no a todos les influye por igual ni condiciona de la misma forma su personalidad. Un maltratador no nace, se hace.
7	Haber sufrido malos tratos en la infancia da lugar a hombres maltratadores.	Si bien el haberse criado en el seno de una familia donde existía la violencia de género es un factor de riesgo que puede provocar que ese niño, de mayor, reproduzca los roles que ha observado en su padre, este factor de riesgo no implica necesariamente que ese niño vaya a ser un maltratador.
8	El consumo de alcohol y otras drogas son los causantes de la violencia de género.	El consumo o abuso de ciertas sustancias (alcohol y otras drogas) pueden potenciar y agravar (NO JUSTIFICAR) la intensidad y consecuencias negativas de nuestras reacciones. Las sustancias desinhiben, quitan frenos a las emociones, pero estas emociones están en la persona, no son causadas por la sustancia. Si una persona se enfada mientras ha consumido alcohol, este enfado será más difícil de controlar, pero no está causado por la sustancia. Estas sustancias no son las causantes de la violencia, muchas personas agreden sin haber consumido nada. En ocasiones se utiliza el consumo como "excusa" para justificar situaciones violentas, ... se observa que las agresiones no se dan en cualquier lugar y hacia cualquier persona.
9	Son las mujeres son las que van provocando la violencia.	Ninguna víctima de ningún delito ha hecho nada para sufrirlo. En cualquier delito la culpa debe recaer sobre el delincuente, no sobre la víctima. Una mujer que sufre violencia de género no ha hecho nada para sufrir esas humillaciones, vejaciones o agresiones. Nada justifica tales actos. Las mujeres tienen más posibilidades de ser asesinadas por su pareja que por cualquier otra persona, y la mitad de las violaciones tienen lugar por parte de personas del entorno de la víctima.
10	Los hombres también sufren violencia por parte de sus parejas.	Desde el año 2003 hasta 2020 han sido asesinadas por sus parejas o exparejas más de 1.051 personas. Según datos del Consejo General del Poder Judicial, el 85,8 por ciento de las víctimas mortales a manos de su pareja o expareja fueron mujeres. Para romper el mito de que cada año hay más de 30 hombres asesinados por sus parejas o exparejas, podemos acudir a los datos oficiales.
11	La mayoría son denuncias falsas.	Este es un mito muy extendido que carece de argumentación objetiva y demostrable, puesto que quienes lo defienden utilizan argumentos como "no interesan que salgan los datos reales" o "yo conozco a un tío, primo, amigo, vecino o compañero de trabajo que le han condenado por violencia de género y era todo mentira, era una denuncia falsa". Tanto la Fiscalía como el Consejo General del Poder Judicial, además, recogen y publican datos de los procesos judiciales.

## FICHA DE DINÁMICA 4.3



### La violencia de género y sus manifestaciones

**Objetivo:** Identificar los tipos de violencia de género y sus características

**Guía para la dinámica:**

- Se visualiza material audiovisual, relatos o testimonios donde se identifiquen distintas manifestaciones de la violencia de género. Este material puede ser localizado por cada profesional facilitando la identificación emocional de los penados que acudan al taller. Se podría utilizar el Cortometraje “Desenfocada” previsto en la dinámica 4 y analizar diversos contenidos expuestos en el taller.
  - o Cortometraje “Desenfocada” Furnier (2009).  
SINOPSIS: En el presente cortometraje presenta una escena de presión y manipulación psicológica ejercida por un agresor sobre su víctima, llegando incluso a la violencia física y sexual. Se destaca la manipulación ejercida por el agresor para impedir que la pareja se relacione con sus amigas. Es un video de elevada dureza. Duración: 13 minutos 26 segundos  
Disponible en: <https://youtu.be/DdqbPpoECjA>
- Posteriormente solicita que rellenen la tabla que se les acompaña en el documento con tres ejemplos de violencia de género, sus características y un ejemplo de cada uno de ellos.
- El listado individual de cada uno, se pone en común con el resto del grupo y se integra en un listado general de los principales tipos de violencia de género.

**Duración:** 20 minutos

**Conclusiones:**

- La normalización y justificación de la violencia de género en nuestra sociedad facilita su invisibilidad y su pervivencia. Para luchar contra este fenómeno es necesario identificar sus diversas formas y sus consecuencias.

**Recursos necesarios:**

- Documento 4.3

## 4.3

### DOC. 4.3 LA VIOLENCIA DE GÉNERO Y SUS MANIFESTACIONES

A continuación vamos a elaborar de manera individual tres formas de violencia de género, señalas sus consecuencias y pon un ejemplo de cada una de las formas que hayas elegido.

	Formas de violencia	Consecuencias	Ejemplos
1			
2			
3			

## FICHA DE DINÁMICA 4.4



### Ciclo de la violencia de género

**Objetivo:** Identificar fases del ciclo de la violencia de género y proponer herramientas de afrontamiento que permitan romper con éstas dinámicas de relación.

**Guía para la dinámica:**

- Se visualiza material audiovisual, relatos o testimonios donde se identifiquen distintas fases del ciclo de la violencia de género. Se recomienda visualizar total o parcialmente escenas de los siguientes cortometrajes.
  - o Cortometraje “Desenfocada” Furnier (2009).
  - o Cortometraje “Amores que matan” Iciar Bollaín (2000).
- Posteriormente se entrega el Documento 4.4 para completar.
- Finalmente, deben proponer tres herramientas que consideren que podrían ayudar a romper con esta dinámica violenta de relación.
- Subrayar que cada uno somos responsables de nuestros actos y que podemos entrenarnos para controlarlos.

**Duración:** 20 minutos

**Conclusiones:**

- Identificar las fases del ciclo de la violencia de género en personajes externos, facilita la comprensión de las dinámicas de relación en la violencia de género y ayuda a proponer como observador externo otras alternativas no violentas de comportamiento.

**Recursos necesarios:**

- Documento 4.4
- Cortometraje “Desenfocada” Furnier (2009).  
<https://youtu.be/DdqbPpoECjA>
- Cortometraje “Amores que matan” Iciar Bollaín (2000).  
[https://youtu.be/J4WG\\_H9V26w](https://youtu.be/J4WG_H9V26w)

## 4.4

## DOC. 4.4 CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## UNA ESPIRAL VIOLENTA EN LA VIDA DE JUAN Y LOLA

Juan lleva un periodo irritado porque cree que Lola esta gastando demasiado dinero en sus tonterías sin consultarle, mostrando indiferencia o irritación cuando ella le enseña alguna de las compras que ha realizado. Un día llega a casa muy cansado después de un día de mucho trabajo. Lola le tiene que contar que ha llegado una factura muy alta de la calefacción y que está preocupada. Cuando llega, Lola le dice: "Juan, mira que disgusto.... Nos ha subido mucho la factura....", Juan le dice que está muy cansado y que no quiere pensar en eso ahora, pero Lola insiste. Juan se va cabreando cada vez más, hasta que comienza a insultarla y echarle la culpa de estar todo el rato amargándole, en su estallido Juan rompe algunos electrodomésticos que Lola había comprado recientemente dando golpes en las paredes, mientras ella asustada se marcha de casa hacia un lugar seguro... Horas más tarde Juan se encuentra cansado y arrepentido, teme que Lola no le perdone y quiera romper la relación, la llama insistentemente sin respuesta, le envía varios mensajes, pregunta por ella a sus amistades y familia... y la busca por todos los lugares donde piensa que podría haberse marchado. La conoce bien y pronto la encuentra, se acerca a ella, pidiéndole perdón, jurando que no volverá a ocurrir, .... con la voz rota por el llanto, Juan le suplica que no lo presione tanto con cuestiones económicas, que se encuentra cansado de luchar para cubrir gastos mientras ella sólo piensa en comprar cosas inútiles sin consultarle, le pide perdón insistentemente por sus reacciones, fruto del cansancio, del estrés y de su insistencia en éste tema que tanto de agobia.... Lola cree en el arrepentimiento de Juan, lo quiere muchísimo aunque le gustaría que cambie esas formas de reaccionar que le asustan tanto, además ahora entiende mejor sus razones para el enfado, iteniendo en cuenta cómo insistí en hablar de la factura de la calefacción, ...sin hablar de las compras que hago sin pensar si a Juan le parecen necesarias! Regresan a casa como recién enamorados, con una reconciliación que durará algunas semanas, hasta que los motivos que dan lugar al siguiente estallido de violencia se van cociendo a fuego lento con otros ingredientes de tensión en la pareja.

¿Podrías identificar las fases del ciclo en este relato?

## 4.4

### DOC. 4.4 CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Tras analizar el Cortometraje / Testimonio, identifica situaciones que pueden corresponder a las tres fases del ciclo de la violencia de género.

	Descripción de la situación ¿Qué pensó, sintió e hizo el agresor?	Consecuencias
<b>1. FASE DE ACUMULACIÓN DE TENSION</b>		
<b>2. FASE DE ESTALLIDO DE LA VIOLENCIA</b>		
<b>3. FASE DE RECONCILIACIÓN O CALMA AMOROSA</b>		

¿Cómo podrían resolver los conflictos planteados en cada fase del ciclo de forma adecuada?

Situación de conflicto	¿Qué podría hacer diferente el agresor?	Consecuencias
<b>Situación 1</b>		
<b>Situación 2</b>		
<b>Situación 3</b>		

# FICHA DE DINÁMICA 4.5



## Autocontrol

**Objetivo:** Identificar situaciones personales sin una adecuada gestión de la ira y sus consecuencias en las relaciones. Analizar posibles conductas alternativas de autocontrol.

**Guía para la dinámica:** Se reparte el documento 4.5 y se debaten las siguientes reflexiones/clave en función de las preguntas que en ella constan.

- Debemos identificar tres situaciones que hayan generado malestar y donde NO hemos tenido autocontrol de las emociones, describir qué pasó, cómo reaccionamos y qué consecuencias tuvieron nuestros actos.
- Por otro lado, en la segunda tabla, con las mismas situaciones seleccionadas en la primera tabla, se analizan posibles comportamientos alternativos más adecuados y qué consecuencias hipotéticas habrían tenido.
- Finalmente, tienen que seleccionar tres estrategias que consideran que les han servido en otras ocasiones o les podrían ayudar personalmente a controlar sus emociones de irritación, malestar, enfado o ira.
- Se realizará una puesta en común de las estrategias de autocontrol propuestas por los participantes.
- Finalmente, se recuerda la necesidad de pedir ayuda a un profesional de la psicología para orientar de forma personalizada los procesos de entrenamiento en autogestión emocional.

**Duración:** 20 minutos

### Conclusiones:

- Comprender la conexión entre la falta de autocontrol emocional y las consecuencias derivadas en sus propias experiencias vitales. Asimismo se ha de recordar la conexión entre la situación externa/interna, la interpretación que cada persona realiza de esa situación, la emoción desencadenada y su influencia en el comportamiento. Subrayar que cada persona es responsable de sus actos y que podemos entrenarnos para controlarlos. ¡Saber pedir ayuda profesional es fundamental!

### Recursos necesarios:

- Documento 4.5

## 4.5

### DOC. 4.5 AUTOCONTROL

Piensa en situaciones que te generaron malestar y donde no controlaste o consideras que actuaste mal. En la siguiente tabla identifica tres de esas situaciones, analiza que hiciste y qué consecuencias tuvo.

Descripción de la situación	¿Qué hiciste?	Consecuencias
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

De las situaciones anteriormente descritas intenta convertirlas a un comportamiento proactivo y qué podrías haber hecho en esa misma situación y si las consecuencias hubieran sido diferentes.

	¿Qué podrías hacer diferente en una situación similar?	Consecuencias
<b>Situación 1</b>		
<b>Situación 2</b>		
<b>Situación 3</b>		

Señala tres herramientas que te ayudarían a controlar tus emociones de enfado:

- 1.-
- 2.-
- 3.-

## FICHA DE DINÁMICA 4.6



### Los enemigos del autocontrol

**Objetivo:** Reflexionar sobre las consecuencias nocivas del consumo de alcohol y otras sustancias en el autocontrol emocional.

**Guía para la dinámica:** Se visualizan algunas escenas de documentales o testimonios relevantes sobre las consecuencias del alcohol y otras sustancias estupefacientes. Posteriormente se completa el documento 4.6. Finalmente se puede generar un debate centrado en las interferencias de estas sustancias en la gestión emocional y el autocontrol del comportamiento.

Se recomienda a cada profesional que estudien los efectos físicos y psicológicos de las diferentes sustancias, especialmente las que tienen una mayor presencia en el colectivo de penados por violencia de género (alcohol, cocaína y cannabis), con el objetivo de poder refutar argumentos de los defensores de su consumo como estrategias habituales de afrontamiento de situaciones de conflicto “para relajarse, dormir, olvidarse de los problemas, etc.).

Si se detectan situaciones de uso problemático, abuso o dependencia es necesario derivar a los recursos comunitarios especializados para su abordaje terapéutico adecuado.

**Duración:** 20 minutos

#### Conclusiones:

- El consumo/abuso/dependencia de alcohol y otras sustancias afectan negativamente en el autocontrol de la ira y en la resolución adecuada de los conflictos interpersonales.

#### Recursos necesarios:

- Documento 4.6
- MATERIAL AUDIOVISUAL a seleccionar entre las siguientes propuestas u otras que considere cada profesional.
- Redes - La mirada de Elsa - Drogas, el alcohol (RTVE, 2013)
- Documentos TV- A través del cristal (RTVE, 2006)
- Una mirada al drama del alcoholismo. Disponible en
- Informe semanal - El rompecabezas de la cocaína (RTVE, 2009)
- Reportaje: 21 días: fumando porros (Mediaset, 2009)

Ver referencias en Material audiovisual complementario de la sesión.

## 4.6

### Enemigos del autocontrol

A continuación reflexiona sobre qué efectos puede tener el consumo de estas sustancias en el control de las emociones y en la forma de resolver los problemas.

	¿MEJORA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES?	¿AYUDA A RESOLVER LOS PROBLEMAS?
<b>ALCOHOL</b>		
<b>COCAÍNA</b>		
<b>CANNABIS</b>		

Si Juan tiene un problema de pareja con Lola y se sientan para hablar del tema ¿Cómo sería su comportamiento si previamente ha consumido....

ALCOHOL

COCAÍNA

CANNABIS

# FICHA DE DINÁMICA 4.7



## Agenda de compromisos para el autocontrol

**Objetivo:** Reflexionar sobre los contenidos expuestos en la sesión y realizar un plan de acción de posibles cambios a llevar a cabo.

**Guía para la dinámica:** Se reparte el documento 4.7 y se debaten las siguientes reflexiones/clave en función de las preguntas que en ella constan.

- Cada persona elige las ideas que se pueden guardar y creen que les pueden ayudar. Además, las ideas que creen que son útiles para aplicar en su caso.
- Por otro lado, se reflexiona sobre a qué quieren comprometerse y lo que quieren comenzar a hacer, dejar de hacer y continuar haciendo.
- Una vez realizado el ejercicio individual, los participantes que lo deseen pueden compartirlo con el grupo.

**Duración:** 20 minutos

### Conclusiones:

- Analizar la situación personal de cada participante y desde ahí, decidir que aspectos se quieren cambiar.

### Recursos necesarios:

- Documento 4.7

## 4.7

### Agenda de compromisos para mi autocontrol

A continuación reflexiona sobre los contenidos desarrollados en la sesión y señala aquellos que te gustaría recordar, aplicar en tu vida y a qué cambios te comprometes.

<b>IDEAS PARA GUARDAR</b>	
<b>IDEAS PARA APLICAR</b>	

<b>ME COMPROMETO A.....</b>	
<b>...COMENZAR A.....</b>	
<b>...DEJAR DE.....</b>	
<b>...CONTINUAR CON...</b>	



## Material audiovisual complementario de la sesión

### **Cortometraje “Desenfocada”, Furnier (2009).**

**Resumen:** En el presente cortometraje presenta una escena de presión y manipulación psicológica ejercida por un agresor sobre su víctima, llegando incluso a la violencia física y sexual. Se destaca la manipulación ejercida por el agresor para impedir que la pareja se relacione con sus amigos. Es un video de elevada dureza.

**Duración:** 13 min. 26 seg.

**Disponible en:** <https://youtu.be/DdqbPpoECjA>

### **Cortometraje “Amores que matan” Iciar Bollaín (2000).**

**Resumen:** Cortometraje que nos acerca a la problemática de la violencia de género y la ideología machista, permitiendo explicitar algunos de los valores distorsionados sobre los que se construye esta ideología. Al mismo tiempo, nos invita a reflexionar sobre si es posible la rehabilitación de los hombres maltratadores.

**Duración:** 20 min.

**Disponible en** [https://youtu.be/J4WG\\_H9V26w](https://youtu.be/J4WG_H9V26w)

### **DROGAS, EL ALCOHOL (RTVE, 2013)**

**Resumen:** REDES - LA MIRADA DE ELSA se centra en una de estas drogas, el alcohol, y en cómo es capaz de alterar el cerebro en desarrollo de jóvenes y adolescentes. **Du-**

**ración:** 10 min. 42 seg.

**Disponible en.** <https://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-drogas-alcohol/1698835/>

### **UNA MIRADA AL DRAMA DEL ALCOHOLISMO. A TRAVÉS DEL CRISTAL (RTVE, 2006)**

**Resumen:** En Documentos TV - Varias personas con problemas de alcohol se han atrevido a contar su historia, a cara descubierta.

**Duración:** 51 min. 54 seg.

**Disponible en** <http://www.rtve.es/alcarta/videos/documentos-tv/docu-tv-travs-del-cristal/900100/>

## **INFORME SEMANAL - EL ROMPECABEZAS DE LA COCAÍNA (RTVE, 2009)**

**Resumen:** Se hace hincapié en los daños que la cocaína causa en el cerebro. Una droga silenciosa, que está detrás de algunas enfermedades mentales y que, lejos de la imagen de éxito con la que a veces se la ha relacionado, lleva a la persona a la soledad y la destrucción.

**Duración:** 12 min. 40 seg.

**Disponible en.** <http://www.rtve.es/alacarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-rompecabezas-cocaina/602723/>

## **REPORTAJE: 21 DIAS: FUMANDO PORROS (Mediaset, 2009)**

**SINOPSIS:** La periodista comparte escenario y situaciones con los consumidores y detractores. Samanta conoce los testimonios de los que han sufrido los efectos del cannabis y ven en él un peligro importante: testimonio un joven de 21 años que comenzó a fumar porros con tan sólo 12 años, un padre de familia que ha estado fumando durante 25 años y que asegura que los porros le arruinaban la vida. Se volvió irascible y perdió el control sobre sí mismo.

**Duración:** 59 min. 56 seg.

**Disponible en** <http://www.mitele.es/programas-tv/21-dias/temporada-1/programa-3/>

SESIÓN 5

# COMPARTIMOS LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO





# Compartimos las consecuencias de la violencia de género

5

## FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

### ✧ Introducción

Presentación de los conceptos de empatía y escucha activa, como paso previo a reconocer las consecuencias de la violencia de género en los distintos agentes implicados en la misma.

### ✧ Objetivos de la sesión

- ✧ Entender el concepto de empatía y sus dimensiones.
- ✧ Conocer las consecuencias que la violencia genera en las diferentes áreas de la vida de las mujeres (3 niveles: personal, indirecto y estructural).
- ✧ Comprender que los hijos e hijas también son víctimas.
- ✧ Reflexionar sobre hasta qué punto el hombre que ejerce estas conductas también es víctima de sí mismo y sufre consecuencias negativas.



## QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD

Ser conscientes del sufrimiento que la violencia de género trae consigo y mejorar a nivel empático, nos llevará a reducir estas conductas y aumentar nuestro bienestar y el de lo que nos rodean.

## Consideraciones metodológicas

- En esta sesión, se aborda la toma de conciencia sobre las **consecuencias de la violencia de género en los diferentes agentes implicados** y en varios niveles. Para ello, previamente, es importante desarrollar el concepto de “empatía” desde una perspectiva neutra, tratando de afianzar el conocimiento en torno a la misma y a la necesidad de potenciar esta competencia emocional como factor protector frente a las conductas violentas.
- A su vez, se explica la relevancia de la **escucha activa y la comunicación asertiva** en el proceso de la empatía, dichas habilidades de comunicación son imprescindibles para la comprensión de las demás personas (posteriormente estas habilidades serán retomadas en la sesión 9).
- Es destacable y conveniente que el grupo **conozca** que el contenido de esta sesión ha sido desarrollado con la amplia y estrecha colaboración de las mujeres que participan en el programa Ser Mujer (víctimas de violencia de género) que se lleva a cabo en los centros penitenciarios, de usuarias del servicio de Atención a la víctima en tratamiento por haber sufrido dichas conductas, de hombres víctimas de padres violentos (psicológica o físicamente) y de penados que han llevado a cabo con éxito un programa de intervención en violencia de género, elaborando varias de las dinámicas de esta unidad. A todas y todos, por su valor, por el dolor que les ha supuesto este trabajo y por su disponibilidad e implicación, **gracias**.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.
- Es fundamental trasladar **“Qué ganamos”** con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretende transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

# Desarrollo de la sesión

## I. Empatía

La empatía consiste en comprender las motivaciones, pensamientos y emociones de la otra persona, conectar de forma sincera y correcta con ella, lo cual nos ayuda a predecir sus acciones e identificar sus sentimientos y conductas. Coloquialmente podríamos referirnos a la empatía como la capacidad de ponerse en los zapatos de otra persona.

*En este punto podemos establecer un debate basado en experiencias reales de cara a tomar conciencia del concepto “empatía”. Para ello, podemos imaginar dos situaciones que desgraciadamente son habituales a los largo de la vida: la existencia de una enfermedad grave en un ser querido, o que alguien relevante para nosotros sufra una pérdida personal importante (pérdida de empleo, un fallecimiento...) Reflexionemos sobre cómo gestionamos estas situaciones, si somos capaces de “entender” lo que le ocurre o de “sentir” lo que esa persona sufre. A qué conductas nos mueve esta consciencia, y qué consecuencias tiene nuestro modo de actuar. ¿La persona querida que sufre una enfermedad o una pérdida importante se siente mejor gracias a nosotros? ¿Esta ayuda es de mayor calidad cuanto mayor es nuestra capacidad de entender, comprender y sentir aquello que ella siente? (se dispone de un contenido audiovisual opcional – Contenido visual 5.0 - para ejemplificar la empatía desde una perspectiva neutra)*

### **Dinámica visual opcional: Contenido visual 5.0**

El desarrollo de la empatía supone un factor de protección ya que es una variable clave en la inhibición del comportamiento agresivo. Asimismo, favorece las relaciones interpersonales positivas y por tanto, el éxito vital. Por ello, el desarrollo de nuestra empatía en general es un tema de gran relevancia. Tanto es así, que esta es una de las cualidades más apreciadas y valoradas por las personas del entorno.

*Pensemos en nuestro círculo social-familiar-laboral. Reflexionemos sobre qué personas son las más queridas (no las más temidas), aquellas con las que todo el mundo cuenta ante un problema. Seguramente llegaremos a la conclusión de que su capacidad empática es elevada.*

La empatía está compuesta de dos componentes estrechamente relacionados entre sí:

COMPONENTES DE LA EMPATÍA	
COGNITIVO	Saber o suponer como la otra persona se siente a partir de lo que le ha ocurrido, de sus gestos, conducta o expresión facial. <i>Por ejemplo: Saber que alguien querido que ha sufrido la pérdida de un familiar se debe de sentir muy triste.</i>
EMOCIONAL	Sentir, en cierta medida, lo que la otra persona siente. <i>Por ejemplo, escuchar a una amistad contarte su pérdida y sentir parte de su tristeza.</i>

Todos los seres humanos venimos, en mayor o menor medida, dotados de empatía. Esta capacidad la podemos entrenar, potenciándola, o limitar, bloqueándola. Como ocurre con el ejercicio físico o cualquier habilidad, cuanto más la entrenamos más empáticos seremos. Asimismo, nuestra empatía no es siempre la misma, varía en función de una serie de factores. A continuación se muestran algunos moduladores de la empatía:

- **Flexibilidad:** Las personas más flexibles que entienden que existen diferentes formas de ser, sentir, pensar o entender el mundo, suelen tener mayor capacidad de empatía con un conjunto más numeroso de personas. En cambio, los prejuicios o esquemas rígidos sobre cómo deben ser las personas o las cosas, la bloquean. (Ejemplo: es más fácil que Juan sea empático con un gay si piensa que la orientación sexual no está relacionada con ninguna característica positiva o negativa, que si opina que los gays son “promiscuos, superficiales o enfermos”).
- **Estado emocional propio:** Presentar un estado emocional equilibrado y tranquilo nos permite empatizar mejor. Por el contrario, emociones desagradables (tristeza, ira, etc.), especialmente si son intensas, hacen que la empatía se bloquee y nos centremos en nosotros en mayor medida. (Ejemplo: Si Juan está pasando por una depresión, le será más difícil ponerse en el lugar de quienes que le rodean).
- **Hostilidad:** Nuestra predisposición para empatizar con alguien por quien sentimos hostilidad es muy baja. (Ejemplo: en un momento en que Juan se encuentra desbordado de ira por algo que ha ocurrido con su compañía telefónica, es difícil que empatice con la teleoperadora que le atiende).
- **Justicia percibida:** Si observamos que una persona recibe un daño que consideramos que es justo o que lo merece, nuestra capacidad de empatizar con ella estará muy limitada. (Ejemplo: Juan presencia una pelea en la calle. Si considera que el agresor tiene razón en actuar de esta manera, le será muy difícil empatizar con la víctima).

- **Egocentrismo:** A mayor egocentrismo menor empatía. Es decir, cuanto más centrados estamos en nosotros mismos, menos nos enfocamos en las otras personas. (Es complicado pensar en otros si estoy pensando demasiado en mí...).
- **Interpretación de las situaciones:** Cuando pienso que estoy amenazado, mi empatía se reduce. Si interpreto las intenciones de la otra persona como negativas me costará más empatizar. Hay menor empatía ante situaciones competitivas.
- **Nuestro nivel de “compasión”:** no entendido en el sentido de “pena”, sino de tener una mirada más amable, más humana. Aceptar y perdonar tanto a las demás personas como a mí mismo.

Uno de los aspectos principales de la empatía es la **escucha activa**, esto es, prestar atención sincera de lo que nos está diciendo otra persona, no limitarnos a “oírla”. En muchas ocasiones, cuando estamos hablando con alguien, damos por supuesta la escucha, pero en realidad, no es así, tan solo estamos esperando que la otra persona acabe su relato o argumentaciones para comenzar con las nuestras. Además de hacer un esfuerzo en la escucha sincera, nuestro interés y comprensión se verá incrementada si realizamos las siguientes estrategias:

- Formular preguntas sobre aquello que nos está contando.
- No presuponer el resto del mensaje antes de que nos lo comuniquen.
- No juzgar. Las personas no se sienten “escuchadas” cuando se perciben “juzgadas”.
- Reflejar, es decir, repetir con nuestras propias palabras a aquello que acabamos de escuchar.
- Hacer un breve resumen sobre lo que estamos escuchando.

**La empatía y la escucha activa** se encuentran siempre en relación con un modelo de comunicación asertivo, en contraposición al pasivo o al agresivo. En el siguiente cuadro se concretan sus respectivas características diferenciales:

Es importante recordar que la comunicación asertiva será retomada nuevamente en la Sesión 9.

ESTILOS	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
CARACTERÍSTICAS	No respetan sus derechos. Se aprovechan de él. No consigue sus objetivos Se siente frustrado, desgraciado, herido y ansioso e inhibido. Deja a los demás al otro elegir por él.	No respetan los derechos de otras personas. Se aprovecha de los demás. Alcanza sus objetivos a expensas de otras personas. Frecuentemente está a la defensiva, denigrando y humillando a los demás. Elige por los demás.	Respetan los derechos de las otras personas. Puede conseguir sus objetivos. Se siente bien en su pellejo. Tiene confianza en sí mismo. Expresivo. Elige por sí mismo.
CONDUCTA NO VERBAL	Ojos que miran hacia abajo; voz baja; vacilaciones; gestos desvalidos; negando importancia a la situación; postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono de voz vacilante o de queja; risitas "falsas"	Mirada fija; voz alta; habla fluida/rápida; enfrentamiento; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto/a; mensajes impersonales	Contacto ocular directo; nivel de voz convencional; habla fluida; gesto firme; postura erecta; mensajes en primera persona; honesta; respuestas directas a la situación; manos sueltas
CONDUCTA VERBAL	Quizás, supongo, me pregunto si podríamos, te importaría mucho, solamente, no crees que, ehh, bueno, realmente, no es importante, no te molestes.	Harías mejor en, Si no tienes cuidado, Debes estar bromeando, Deberías	Pienso, Siento, Quiero, Hagamos, Cómo podemos resolver esto, Qué piensas, Qué te parece
EFFECTOS	Conflictos interpersonales Depresión, Desamparo, Autoimagen pobre Se hiera a sí mismo Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No se gusta a sí mismo ni a otros Se siente enfadado Adicción	Conflictos interpersonales Culpa Tensión y frustración Imagen pobre de sí mismo Hierne a los demás Pierde oportunidades Se siente sin control Soledad No le gustan los demás. Se siente enfadado. Adicción	Resuelve los problemas Se siente a gusto con los demás y consigo mismo Se siente satisfecho y relajado. Se siente con control. Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades. Se gusta a sí mismo y a los demás. Es bueno para sí y para los demás

El concepto de "escucha activa", es fundamental para desarrollar la empatía, ambos se encuentran relacionados con la "asertividad". Se trata de la capacidad de las personas para expresar sus opiniones y sentimientos respetando las opiniones y sentimiento del oyente. Un estilo asertivo de comunicación sería más adecuado que uno "pasivo" (mis

intereses no tienen relevancia), o que uno “agresivo” (sólo mis intereses tienen relevancia). Tengamos claro en todo momento, y en especial a la hora de la ejecución de la siguiente dinámica (dinámica 5.1. Entrenando la empatía), qué es lo que se consigue con un aumento del nivel empático, asertivo y de escucha activa: la mejora clara de la calidad de mis relaciones interpersonales, y, por tanto de mi bienestar y el de aquellos que me rodean.

### **Dinámica 5.1 Entrenando la empatía.**

*A continuación comenzamos con el apartado de las consecuencias del maltrato en las víctimas. Para ello, planteamos el debate de quién o quienes creemos que son las víctimas de las conductas relacionadas con la violencia de género. Dirigiremos el mismo hasta llegar a la conclusión de que podemos distinguir tres categorías principales:*

- *La mujer que directamente sufre estas conductas.*
- *Los familiares directamente implicados, especialmente los menores.*
- *La propia persona que las lleva a cabo, cuya vida se ve alterada y perjudicada a todos los niveles como consecuencia de estos hechos.*

*Dedicaremos un apartado a desarrollar cada una de estas categorías.*

## **2. Consecuencias en la mujer víctima de violencia de género**

*Comenzamos el apartado reflexionando en grupo sobre la necesidad de ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos. Para ello, instamos al grupo a imaginar situaciones en que nos hemos sentido de alguna manera “ofendidos” o “atacados” o “humillados”. ¿Qué me hizo esa persona? ¿Cómo me hizo sentir? Abordar la relación directa entre las conductas y sus consecuencias en el entorno que les rodea. ¿Pudo esa persona tener alguna “justificación” para hacernos sentir así? Posteriormente, trataremos de desmontar, en debate con el grupo, las resistencias a través de las cuales algún participante puede pensar que su conducta está “justificada” por diversas características negativas de su pareja*

Sabemos que algunos de vosotros disculpariais a Juan ciertas conductas que pueden ser identificadas como violencia de género. ¿en qué casos? Por ejemplo: Si la mujer es tremendamente celosa, si es controladora, si amenaza con no permitirle dejarle, si tiene problemas con drogas o alcohol, etc. Quizás es conveniente en esos casos, que hagamos

una reflexión. ¿Y si yo percibo esa realidad como verdad y no lo es? En muchas ocasiones malinterpretamos las circunstancias que nos rodean, para salvar nuestros intereses o para adaptarlas a nuestras necesidades. Por otro lado: si efectivamente Lola es ciertamente así (celosa, problemática., etc), deberíamos plantearnos por qué Juan no ha sabido resolver una situación complicada de otra manera que no conllevara más daño. Enfrentarnos a alguien problemático no justifica que nuestra conducta pueda ser inapropiada.

Son varias las áreas que pueden verse afectadas en una mujer víctima de violencia de género. **Evidentemente no todos los casos sufren consecuencias en todas ellas, sino que dependerá del tipo de violencia ejercida, de las circunstancias presentes y de las características personales de las personas implicadas.**

*Previamente a la siguiente exposición, se plantea una lluvia de ideas, ya entrando en concreción respecto al debate anterior **¿Qué consecuencias puede tener para la mujer la violencia de género en las distintas áreas de su vida?** Posteriormente pasaremos a describir los tres tipos de victimización: a nivel personal (psicológicas, físicas etc.), a nivel social (drogas, alcohol, marginalización, prisión, aislamiento, pérdida de empleo) y a nivel estructural (alteraciones de vida relacionadas con el proceso penal y sus consecuencias).*

<b>I. POSIBLES CONSECUENCIAS A NIVEL PERSONAL</b>	
<b>Psicológicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés postraumático.</li> <li>• Baja autoestima, ansiedad, depresión, hipocondría, fobias, pánico.</li> <li>• Abuso de drogas.</li> <li>• Ira y resentimiento, hacia el agresor y si misma.</li> <li>• Sentimientos de culpa, vergüenza y soledad.</li> <li>• Trastorno del sueño.</li> <li>• Trastorno de alimentación.</li> <li>• Trastorno por somatización.</li> <li>• Intento de suicidio.</li> </ul>
<b>Sexuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida del deseo sexual.</li> <li>• Embarazos no deseados y de alto riesgo.</li> <li>• Aborto.</li> <li>• Enfermedades de transmisión sexual.</li> <li>• Trastornos menstruales.</li> </ul>
<b>Físicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumatismo sobre todo en cuello, espalda, pecho y brazos.</li> <li>• Heridas y traumatismos maxilofaciales, Hematomas, quemaduras, etc.</li> <li>• Muerte.</li> <li>• Cefalea crónica, dolores lumbares crónicos, síntomas gastrointestinales, colon irritable, problemas en la piel y palpitaciones.</li> </ul>

A raíz de esta puesta en común, es importante mencionar que las mujeres que sufren violencia de género viven situaciones de violencia, indefensión, control o acoso donde la privación y la tensión constante están presentes. A consecuencia de estos tres factores, se ocasiona en las víctimas, un **desgaste físico y psicológico**. Dicho desgaste se debe a la activación del sistema nervioso para dar respuesta a la situación de amenaza que vive la mujer. Un abuso continuado no hace más que empeorar el problema, ya que el organismo no ha terminado de recuperarse de la última situación desagradable.

El segundo área en el que podemos observar ciertas consecuencias en las víctimas tiene una dimensión más social, pudiendo afectar a las relaciones familiares, de amistades, laborales así como a conductas específicas.

## 2. POSIBLES CONSECUENCIAS A NIVEL SOCIAL

- Aislamiento social.
- Absentismo laboral.
- Pérdida de empleo.
- Consumo de drogas/alcohol/psicofármacos.
- Actividades delictivas: Nada menos que el 80% de las mujeres presas en España, han sido víctimas de violencia de género. Cabe pensar que, aunque evidentemente no en todos los casos, hay muchas ocasiones en que el proceso de delincuencia y marginalización es total o parcialmente consecuencia de ello.

Cabe destacar en este punto que gran parte de las mujeres que se encuentran cumpliendo condena en los centros penitenciarios del estado, han sido víctima de algún tipo de violencia de género. En muchos casos, se aprecia una relación directa entre ambos factores, dado que su rol de víctima ha podido facilitar el consumo de sustancias/alcohol o diferentes procesos de marginalización social que acaban derivando en conductas delictivas. En cualquier caso, es común que se aprecie una afectación de las relaciones interpersonales con todo lo que ello conlleva.

Por último, es imprescindible destacar un tercer nivel de victimización, que podríamos llamar “estructural”.

*Previamente a concretar este punto, se pregunta al grupo: ¿conocéis qué repercusiones tendría que Lola denuncie un acto de violencia de género? ¿Estás seguro de que las conoces realmente?*

Nos referimos a las **consecuencias que tiene en la mujer todo el proceso legal/judicial**. Las víctimas que han colaborado en la realización de esta unidad, afirman

que es un itinerario especialmente doloroso y prolongado en el tiempo. Comienza en el momento de la denuncia y posterior juicio, en el que se sienten en muchos casos poco escuchadas, puestas en duda, menospreciadas. La respuesta legal suele ser valorada como muy lenta. Posteriormente se vive con mucha angustia el ser objeto de órdenes de alejamiento, todo lo que conlleva el uso de dispositivos telemáticos y, en los casos en que ocurra, la necesidad de contar con un escolta (debido a la brutal alteración de la vida ordinaria asociada. En sus propias palabras “tu vida se convierte en una prisión”)

### **Dinámica 5.2. Testimonio en vivo (grupo de mujeres víctimas de violencia de género)**

## **3. Consecuencias en descendientes**

*Para la realización de este apartado se ha contado con adultos que fueron testigos de violencia de género durante su infancia. En su aportación de ideas, remarcan cómo eran conscientes de lo que ocurría, a pesar de que su padre pretendía “ocultarlo” o hacerlo “a sus espaldas”. Comentamos con el grupo que estas personas expresan un nivel de sufrimiento altísimo y verbalizan graves consecuencias en su vida adulta. Asimismo, es importante tener en cuenta que este tema es especialmente delicado y que puede provocar reacciones a nivel emocional.*

Los niños y las niñas son vulnerables, carecen de la madurez física y mental de los adultos, por ello necesitan protección y cuidados especiales. Nuestros descendientes son seres humanos con especiales derechos que prevalecen sobre los nuestros como progenitores. Por el mero hecho de serlo, tenemos una serie de obligaciones y responsabilidades, entre las que se incluye el ser capaces de ofrecerles un entorno seguro, afectivo y estable.

Los hijos e hijas **SIEMPRE son víctimas directas de violencia** de género que se produzca su hogar. Es inviable y totalmente imposible que queden al margen de estas conductas, por más que se intente ocultarlas o no realizarlas en su presencia.

*Siendo el objetivo principal concienciar para eliminar las conductas de violencia de género que presentan los participantes, pretendemos ahora evitar que dicha violencia tenga como víctimas sus descendientes o menores que convivan en el hogar de la pareja, así como utilizar el reconocimiento y la asunción del dolor de los mismos por parte de los padres como*

*elemento motor de cambio. Para ello se hará hincapié en las formas de maltrato y abuso que pueden padecer. Se insistirá en que de una manera u otra perciben esa violencia a pesar de los esfuerzos por ocultarla, siendo así testigos, tanto directos como indirectos.*

*Por otra parte, sólo el hecho del sufrimiento que conlleva para la mujer ser objeto de este tipo de actos, afecta indirectamente al correcto desarrollo de los y las menores.*

Se pueden distinguir 3 tipos de realidades:

Violencia directa	Agresiones físicas. Abuso emocional. Ignorar. Negligencia en el cuidado y atención. Sustraerlos/as del domicilio de la madre que tiene la custodia.
Testigos de la violencia	Testigos directos/as de las situaciones de violencia (discusiones, amenazas, golpes... Testigos indirectos/as cuando ven las consecuencias del acto violento (moratones, ojos llorosos, nerviosismo, ansiedad, depresión...).
Instrumentalización de los/as hijos/as	Obligar a presenciar la violencia. Amenazar a la madre con quitarle a los/as hijos/as. Acusarla de no saber cómo cuidarles/as. Impedir que vean a su familia materna. Decir frases despectivas delante de ellos/as. Utilizarlos/as como mensajeros/as. Desvalorizar y contradecir las decisiones de la madre.

¿Qué comportamientos pueden dañar a los niños y niñas en esta situación?

- Delegarles responsabilidades adultas en la gestión de la ruptura familiar, por ejemplo, la decisión de relacionarse o no con Lola.
- Compartir los sentimientos derivados del proceso de ruptura, así como información escabrosa sobre los motivos de la separación para que se posicionen a nuestro favor y en contra de Lola.
- Compartir la información del procedimiento legal (leerles demandas o denuncias interpuestas por Lola), con el ánimo de influir en sus preferencias parentales.
- Utilizarles para saber qué hace su madre, si trabaja o no trabaja, si tiene nueva relación de pareja, si sale los fines de semana, si sube con alguien a casa, etc.
- Expresar conductas y actitudes conducentes a anular la figura materna. Así, se ignoran por ejemplo, el día de la madre, el día del cumpleaños de ésta, etc.
- Deslegitimizar la figura de autoridad de Lola, dejando sin efecto y cuestionando las decisiones que esta haya adoptado sobre sus hijos e hijas (refuerzos, tareas, etc.).

- Utilizarles para trasladar información a la madre.
- Devaluar la imagen de Lola en su presencia.
- Confiarles secretos que no tienen que compartir con su madre.
- Trasladarles una valoración de nuestra relación en términos de sacrificios (“Tengo que trabajar más duro para que podáis ir al mismo colegio”; “Tengo que renunciar a tener pareja para dedicaros tiempo”), lo que les crea sentimiento de culpa y limita su espontaneidad y naturalidad en su desarrollo psicoevolutivo.
- Expresar conductas y actitudes conducentes a provocarles rechazo en la relación con su madre.
- Intentar cambiar la figura materna por la de nuestra nueva pareja, obligándoles, por ejemplo a llamarla “mamá”.
- Dramatizar en los intercambios cuando deben irse con Lola.

### **Dinámica 5.3 Testimonio en carta**

## **4. Consecuencias en el propio hombre**

*Es fácil identificar que cuando Juan ha actuado mal respecto a su pareja (insultos, menosprecios, celos patológicos, conductas de control o incluso violencia física), esto conlleva que Lola es víctima. Pero... ¿qué consecuencias tienen para él mismo estas conductas? ¿Podemos entender que Juan es también víctima de sus propios actos?*

### **Dinámica 5.4 Yo también soy víctima (a veces de mí mismo)**

Todas las personas, en un momento u otro hemos sido víctimas de algún comportamiento injusto, hemos sufrido algún daño o incluso hemos podido sufrir algún delito. Para ser capaces de identificar y comprender el daño que causamos en otras personas es importante ser conscientes de los sentimientos que se generan en nosotros mismos, como consecuencia del daño recibido. En muchas ocasiones no nos permitimos sentir el daño recibido y es por ello que tampoco reconocemos, ni admitimos el daño que causamos a los demás. Por lo tanto, cuanto más capaces somos de identificar, comprender y vivir nuestras propias emociones, mayor habilidad tendremos para identificar y comprender las emociones de los demás.

Pero vayamos un paso más allá. **En ocasiones, nuestro verdugo, aquel que nos hace “víctimas”, somos NOSOTROS MISMOS.** Como hemos visto hasta ahora, las acciones que nos han traído a estas circunstancias tienen muchas víctimas directas: nuestra pareja, hija e hijos, familiares... pero también otro tipo de víctimas: (YO). ¿En qué aspectos mis conductas repercuten de manera negativa en mi propia vida? Pondremos algunos ejemplos posibles:

- Dificulta mis posibilidades de vivir una vida y una intimidad gratificante.
- Riesgo de deterioro de las relaciones o pérdida de la familia.
- Detención y condena, riesgo de ingreso en prisión.
- Aislamiento y pérdida de reconocimiento social, sensación de rechazo.
- Sentimiento de fracaso, de frustración, de resentimiento generalizado.
- Necesidad de estar a la defensiva.
- Bloqueos, no saber cómo actuar, malestar, arrepentimiento, culpa.
- Infelicidad.

### ***Dinámica 5.5 Ponte en mi lugar***

### ***Dinámica 5.6 Video testimonio de un agresor***

## **Despedida y cierre**

- Se pregunta la siguiente cuestión: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante una infografía con las ideas claves.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión **“La sonrisa y el chófer”**.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.



# COMPARTIMOS LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



## PONERNOS EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

Tener empatía mejora nuestras relaciones sociales y nuestro nivel de satisfacción y el de quienes nos rodean.



## "ESCUCHAR" Y NO "OIR"

La escucha activa como vacuna para los problemas de relación interpersonal.



## CONSECUENCIAS ⇒ DIFERENTES ÁREAS

Las consecuencias para una víctima no solo afecta a nivel personal, también a nivel social y estructural.



## MENORES SON SIEMPRE VÍCTIMAS

Cuando existen conductas de violencia de género en su hogar. Es imposible ocultarlo y que no les afecte.



## VÍCTIMA DE TI MISMO

Con conductas inadecuadas, el propio protagonista sufre las consecuencias negativas.



## VIOLENCIA GÉNERO = INFELICIDAD

Las conductas agresivas, solo producen sufrimiento, dolor e infelicidad

## FICHA DE DINÁMICA 5.1



### Entrenando la empatía

**Objetivo:** Mejorar la empatía fomentando la escucha activa.

**Guía para la dinámica:** De entre el grupo se escoge a tres personas. Fuera del aula, se les da la instrucción de contar un acontecimiento personal, real o inventado, que tenga cierto impacto emocional.

Al resto de grupo, al margen de los tres escogidos, se les da la instrucción siguiente: Al sujeto A le escucharemos de forma empática y activa. Con el sujeto B nos mostraremos beligerantes. Con el C, pasivos, desinteresados. Se insiste en que no teatralicen en exceso, de forma que la situación parezca “natural”.

Al finalizar, el grupo referirá cómo se ha sentido en cada uno de los roles y las personas que han narrado su historia, sus percepciones según el tipo de respuesta encontrada en la audiencia.

**Duración:** 20 minutos

**Conclusiones:**

- Generalmente es más sencillo sentir empatía hacia personas que conocemos porque existe mayor comunicación y tenemos información previa acerca de sus sentimientos, necesidades, de su forma de ser. Pero en cualquier caso, mostrar empatía y escucha activa como norma general, produce una reacción en cadena cuyo resultado final es una clara mejora en nuestras relaciones interpersonales.
- Saber cómo comportarnos en distintas situaciones y relacionarnos de manera más positiva con los demás depende en gran medida de nuestra capacidad empática y de escuchar activamente, con interés y sin juzgar.

**Recursos necesarios:**

Se dispone de una dinámica visual opcional –Contenido visual 5.1– (ver material complementario de la sesión).

## FICHA DE DINÁMICA 5.2



### Testimonio en vivo

**Objetivo:** Identificar las consecuencias de la violencia de género en las mujeres víctimas directas.

**Guía para la dinámica:** Se proyecta el vídeo con los testimonios y cuando finaliza se plantean diferentes preguntas de la ficha 5.2.a (se reparte previamente) con las que generar debate. Se remarca que los testimonios son absolutamente reales y grabados ex profeso para este taller.

Es importante evitar favorecer reacciones de defensa en los participantes, así como potenciar la identificación de emociones de las víctimas en el video con las que hubieran podido sentir las suyas propias, a pesar de que los casos no sean idénticos. La diferencia entre casos, aunque fuera abrumadora, no conlleva que las consecuencias puedan tener muchas similitudes.

**Duración:** 25 minutos

#### Conclusiones:

- Conocer el testimonio de una víctima de violencia de género de primera mano puede generar en los participantes la identificación de dicha situación con sus propios actos.
- Oír las consecuencias que ha tenido y tiene en su vida dicha violencia, refuerza lo planteado en la exposición.

#### Recursos necesarios:

- Documento 5.2.a
- Material 5.2.1 Testimonio en vivo (grupo de mujeres víctimas de violencia de género).

Ver material audiovisual complementario de la sesión.

## 5.2.a

Una vez visto el vídeo se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones os genera escuchar el testimonio de estas mujeres?
- ¿Cómo creéis que se han sentido ellas en esa situación de violencia continuada?
- ¿Qué consecuencias identificáis? ¿En que áreas de su vida les han afectado y/o le afectan?
- ¿Algo de lo observado en la actividad tiene alguna relación con nuestra historia personal?

## FICHA DE DINÁMICA 5.3



### Testimonios en carta

**Objetivo:** Conocer o identificar las consecuencias que la violencia de género tiene a corto y/o largo plazo en los hijos e hijas.

**Guía para la dinámica:** Se presenta un testimonio real de una persona que ha sido víctima directa e indirecta de la violencia que su padre ejercía sobre su madre y sobre él mismo. A raíz de este testimonio, se pretende generar un debate sobre las consecuencias indirectas de las conductas violentas que ocurren dentro del hogar. Remarcamos que el testimonio ha sido escrito expreso para este taller por una víctima. Se reparte documento 5.3.a

**Duración:** 20 minutos

**Conclusiones:**

- Debemos reflexionar sobre las consecuencias directas que ciertas conductas tienen sobre nuestros descendientes. Ser conscientes de hasta dónde pueden llegar dichas consecuencias, tanto a nivel personal/emocional como social y de desarrollo vital, facilita la toma de conciencia del daño causado, la asunción de responsabilidades y la motivación al cambio.

**Recursos necesarios:**

- Documento 5.3.a Preguntas de debate
- Documento 5.3.b Carta

**Recursos necesarios:**

Se dispone de contenidos audiovisuales adicionales (contenidos visuales 5.3.1; 5.3.2, 5.3.3 y 5.3.4). Ver material audiovisual complementario de la sesión.

## 5.3.a

Una vez leída la carta, se plantean las siguientes preguntas:

1. ¿Dónde comenzaron los problemas para este joven?
2. ¿Por qué crees que consumía drogas?
3. ¿Existe relación entre la conducta delictiva y las situaciones de violencia que vivió en la adolescencia?
4. ¿Qué emociones crees que experimentó en esa etapa de su vida?
5. ¿Cuáles son las emociones que crees que le produce ahora todo su proceso?
6. ¿Crees que son justificables sus actos violentos y delictivos, teniendo en cuenta su pasado como víctima?
7. ¿De qué manera creéis que podría haber gestionado su conducta en la adolescencia?
8. ¿Crees que la vida de este joven cambiará?

## 5.3.b

### Carta\*

"Yo \_\_\_\_\_, actualmente en prisión y habiendo pagado varias condenas, todo comenzó en una mala etapa de mi vida, la cual yo veía a mis padres discutir hasta que un día en la madrugada oí a mi madre gritar, -¡por favor, no me pegues!-, cuando salí de la habitación vi a mi madre en el suelo, y mi padre con una silla elevada en el aire para propinarle a mi madre un golpe. Entonces yo me metí por medio y recibí un sillazo en el cual me dejó sin aire y con dificultad para moverme, todo se calmó en unos minutos, pero no satisfecho con lo ocurrido mi padre siguió con mi madre. Yo desde la habitación cuando ví coger un cuchillo a mi madre, no me pensé ni dos segundos en llamar a la policía. La verdad que no tardaron en llegar, pero no sirvió de nada, por temor tanto mi madre como yo tuvimos que decir que no pasaba nada.

La siguiente vez que discutieron yo ya había pasado a el puesto de mi madre y las palizas las recibíamos ambos, yo por la llamada y mi madre por defenderme o intentar pararlo. Por rutina, cuando empezaba a beber cerveza, yo desaparecía de casa, yéndome a casa de algún amigo a dormir o no volviendo hasta que mi padre dormía. Con el tiempo y cansado de estar recibiendo palizas me propuse irme de casa, ya tenía 13 años y comencé mi vida delictiva, con robos con fuerzas en casas, al principio la verdad que unos cuantos me salieron bien, pero cuando llegó mi detección con 14 años ya os podéis imaginar la paliza que me dio y una detrás de otra. Mi castigo era salir solo a estudiar, lo cual no iba a el colegio por irme a robar, pero me volvieron a pillar. Las palizas aumentaron y yo dejé de robar. Con el dinero que guardaba para dormir en hoteles, me puse a traficar por probar, si podía seguir pagando los hoteles y mis escapadas para no recibir palizas.

Con 15 años conseguí irme de casa, pero al engancharme a la cocaína con 17 años tuve que volver a robar, robamos en más de 20 viviendas y me pillaron por una cámara y me ingresaron en un centro de menores durante dos años y ocho meses. Al salir volví con la droga en cantidades desproporcionadas, empecé con una pareja la cual me quería por mi alto nivel de vida, tras una discusión, yo la encañoné con una pistola y amenacé con meterle dos tiros. Con ese delito volví a entrar en prisión, en ese tiempo cuando pensaba lo que hice, recordaba a mi padre y no era de buen gusto, yo sabía que algo no iba bien. Decidí dejar de drogarme y llevar una vida normal, pero no fue fácil, cuando todo lo que tenía era gracias a ello. Conseguí mantenerme un poco al margen, pero tras una pelea, una retención ilegal y otra denuncia de mi expareja he vuelto a prisión a pagar mi última condena.

Los días pasan y sigo pensando que cuando salga, cómo llevar todo bien, pero con este pensamiento de si no va bien, volver a lo mismo y sabiendo que puedo fallar a la persona que quiero, después de todo lo que ha luchado por mí. Ya son muchos años en estos mundos y la verdad que mi vida parece no ser ya normal por todos estos años vinculados a estos mundos."

\*Texto transcrito de una carta real de una persona víctima de violencia en su ámbito familiar.

## FICHA DE DINÁMICA 5.4



### Yo también soy víctima (a veces de mí mismo)

**Objetivo:** Reflexionar sobre experiencias pasadas en donde cada participante ha sido víctima de algún delito o experiencia negativa. Asimismo, darse cuenta de que también pueden ser víctimas de sus propios actos.

**Guía para la dinámica:** Se reparte a cada participante el documento 5.4.a y se solicita que recuerden y anoten una situación en la que fueron víctimas de un delito o trato injusto. Asimismo, se les solicita que describan como se sintieron en aquella situación y los sentimientos que a día de hoy todavía perduran. Se dejan unos minutos para que puedan recordar.

Posteriormente, se les entrega el testimonio de una persona (documento 5.4.b) que reflexiona sobre las consecuencias que ha conllevado para sí mismo cometer un delito de violencia de género.

A continuación, se abre un espacio para reflexionar en grupo y tratar las impresiones sobre la dinámica utilizando el documento 5.4.a

**Duración:** 25 minutos

#### **Conclusiones:**

- Si una persona es capaz de explorar sus propias vulnerabilidades y sentimientos negativos asociados a haber sido víctima de algún hecho, estará en mejor disposición de ponerse en el lugar de otras personas y de sus propias víctimas.
- Es necesario de tener una mirada comprensiva y compasiva sobre el dolor propio y ajeno.
- Es importante no esconder los sentimientos propios.
- Reconocerse como víctima de los propios actos tiene un carácter preventivo.

#### **Recursos necesarios:**

- Documento 5.4.a Documento para debate
- Documento 5.4.b Carta

## 5.4.a

### DOC. 5.4.1 YO TAMBIÉN SOY VÍCTIMA

Intenta recordar y describir a continuación una situación en la que fuiste víctima de un delito o trato injusto (hurto, robo, estafa, lesiones etc.)

Trata de recordar que sentiste en aquella situación. Describe con detalle los sentimientos de entonces y los que todavía a día de hoy perduran.

Posteriormente, una vez leída la carta, se plantean las siguientes preguntas con el fin de generar debate entre los participantes. Previamente se comenta que quien la escribe, es victimario en violencia de género y ha participado en un programa de intervención sobre ello.

- ¿Qué tipo de conductas relacionadas con la violencia de género identificas?
- ¿Identificas las consecuencias que menciona esta persona en su propia vida?
- ¿A qué áreas de su vida ha afectado? ¿Cómo se siente al respecto?
- ¿Qué mensaje crees que quiere transmitirte?
- ¿Te has sentido identificado en algún aspecto?

## 5.4.b

### Carta\*

“Soy Daniel \_\_\_\_\_, me dirijo mediante este escrito a todos los lectores que estén interesados en saber las consecuencias que conlleva cometer un delito relacionado con la violencia de género.

Cuando has llegado a cometer esta clase de delito, es porque antes has adquirido conductas relacionadas con la agresión verbal y psíquica, agresión física, distorsión de la realidad, dependencia emocional, celos obsesivos y enfermizos y sin darte cuenta, eres una persona violenta y destructiva para tu pareja y estás destrozando tu vida, y lo peor, la de tu pareja, que es la que sufre tus actos violentos, ya sean físicos o verbales, pero el daño que estás causando es muchas veces irreparable.

Nadie merece que le insulten, que le peguen, que le agredan emocionalmente, lo que no quieres que te hagan a ti, no lo hagas tú a los demás.

Intenta desarrollar en ti, la empatía, porque ¿te has parado a pensar como te sentirías si fuera a ti a quien insultaran o pegaran? ¿ejercieran algún otro tipo de control sobre ti?

A parte de todo esto, vas a sufrir un proceso judicial que no es para nada agradable, enfrentarte a la justicia es duro, crea unos estados de ansiedad y nerviosismo que jamás habréis sentido antes. La incertidumbre de no saber que va pasar con tu vida te crea una angustia continua en el interior que no se la deseo a nadie.

Si al final eres condenado a una pena privativa de libertad, las consecuencias son aún mucho más graves, ten en cuenta que vas a ser apartado de la sociedad, si tienes un trabajo lo perderás, si hay hijos de por medio, el peso emocional y sentimental es tan profundo que si de verdad quieres a tus hijos, no habrá día en prisión que no derrames una lágrima por ellos. Y tus hijos no tendrán a su padre al lado, para seguir criándolos y educándolos como es debido.

Puede ser que algún familiar tuyo no acepte lo que has hecho y te deje de lado, tanto familiares como amigos no están preparados para asimilar una situación así, y muchos se quedarán por el camino. En la cárcel te darás cuenta de que los que decían ser tus amigos, a lo mejor no lo son tanto y habrá familiares que sentirán rechazo hacia ti porque no asimilan lo que has hecho. Esto te puede provocar una grieta grande en tu familia.

Y lo peor de todo son las consecuencias que va a sufrir la mujer a la que has agredido, sea física o verbalmente, puedes llegar a causar unos traumas psicológicos que a veces no llegan a superar. Hay mujeres que han llegado a suicidarse por esto, llegan a sentir miedo hacia los hombres, rechazo, falta de confianza. Desde que realizas un acto violento hacia una mujer, tu te conviertes en su maltratador, y esa etiqueta ya no te la quita nadie. Seguramente te impongan una orden de alejamiento y otras medidas cautelares que puedan imponer según el caso. Son más consecuencias con las que tienes que acarrear el resto de tu vida que puede llegarte a afectar hasta que igual te toca cambiar de domicilio o incluso de ciudad, porque donde cometiste el acto no serás bien recibido.

Señores lectores, les aconsejo que busquen ayuda para salir de esto, hay terapias de violencia de género y control de impulsos donde les enseñan a canalizar sus emociones y sentimientos, trátense y apliquen a su vida todo lo que les enseñen en estas terapias. A mí personalmente me han ayudado muchísimo, y sobre todo piensen en el daño que pueden llegar a ocasionar que muchas veces es irreparable y un peso con el que tendrán que cargar el resto de su vida.

\*Texto transcrito de una carta real de una persona que ha ejercido un delito de violencia de género

## FICHA DE DINÁMICA 5.5



### Ponte en mi lugar

**Objetivo:** Experimentar un dolor personal mediante un role-playing de cara a mejorar la empatía y el reconocimiento del dolor de las víctimas. Se trata de afianzar de forma experiencial los conceptos clave de la unidad.

**Guía para la dinámica:** Uno de los usuarios deberá relatar un acontecimiento de su vida que le haya ocasionado dolor o marcado en algún momento. Sin su conocimiento, se dará al resto del grupo la instrucción de que en el momento del relato, deben conseguir que se sienta no sólo no escuchado, sino criticado, bombardeado, cuestionado, menospreciado o ridiculizado incluso. Para ello, se precisa de instrucciones operativas (ejemplo: mirar el móvil, charlar entre ellos, pequeñas risas, plantear dudas sarcásticas, evidenciar incredulidad, frases de menosprecio a la historia, críticas destructivas a los acontecimientos que se expongan...etc.). Es muy importante insistir en que el grupo lleve a cabo su “papel” de forma lo más natural posible, sin que aparente ser algo teatralizado o exagerado.

Finalmente es fundamental establecer un debate que comience con la exposición de cómo se ha sentido el relator, tratando de generalizar posteriormente que esas emociones son similares a las que puede tener una víctima de violencia de género.

**Duración:** 15 minutos

**Conclusiones:**

- Es importante vivir en primera persona el dolor subjetivo que pueden generar diversas actitudes y conductas asociadas a la violencia de género.

## FICHA DE DINÁMICA 5.6



### Video testimonio

**Objetivo:** Reflexionar sobre la utilidad de participar en un taller como reGENER@r o similar. Ser capaces de percibir qué cambios pueden producirse y su utilidad como herramienta de mejora.

**Guía para la dinámica:** Habitualmente tienen más peso en nosotros las opiniones de aquellas personas que sabemos que están o han estado en nuestras mismas circunstancias. Es por ello que en el video, Sergio, que ha sido protagonista de conductas violentas de género y ha participado en un programa específico para ello, nos relata su percepción al respecto.

Posteriormente al visionado, estableceremos un debate siguiendo el guion de la ficha 5.6.a, previamente entregado individualmente.

**Duración:** 20 minutos

#### Conclusiones:

- El reconocimiento y asunción de una carencia y la disposición a solventarla con la ayuda de un taller o programa de intervención sobre ella favorece el cambio y la mejora en todos los aspectos de nuestra vida.
- Gracias a ello, es posible que percibamos ciertas consecuencias de nuestras conductas de las que no éramos conscientes en el momento de llevarlas a cabo, reconociendo que producen varias víctimas (como hemos visto en la unidad, ella, el entorno, yo mismo).

#### Recursos necesarios:

- Documento 5.6.a. Documento para debate.
- Video 5.6.1. Testimonio de un agresor de género que ha llevado a cabo una intervención al respecto (ver material audiovisual complementario de la sesión).

## 5.6.a

### 5.6.a VIDEO TESTIMONIO

Sergio es un testimonio real. Cometió un delito relacionado con la violencia de género y en este momento se encuentra en prisión. Recientemente ha participado en un taller/programa sobre ello.

- ¿Qué has sentido escuchando a Sergio?
- Si Sergio fuera tu compañero de trabajo, por su aspecto, ¿pensarías que ha podido ser protagonista de una conducta de maltrato?
- ¿Qué emociones has detectado en él a lo largo de su relato?
- ¿Qué crees que ha supuesto en él su participación en un programa o taller?
- ¿Crees que Sergio ha modificado su manera de ver ciertas cosas desde que cometió el delito hasta ahora? ¿Cuáles?
- ¿Qué valoración hace Sergio de su participación en el taller? ¿Qué crees que ha descubierto a través de ella?
- ¿Crees que lo que Sergio te ha transmitido supone un aumento de tu motivación a la participación en este taller?
- ¿Sientes que estas teniendo algún beneficio personal por participar en este taller?
- ¿Te está ayudando el taller en tus relaciones personales?
- De lo aprendido hasta ahora ¿hay algo que te ha ayudado en tu vida diaria?
- ¿Has apreciado algún cambio en tu entorno como consecuencia?

## FICHA DE DINÁMICA 5.7



### Testimonio de un maltratador psicológico

**Objetivo:** Reflexionar sobre las consecuencias de la violencia de género en la infancia y sus secuelas en la vida adulta.

**Guía para la dinámica:** Habitualmente tienen más peso en nosotros las opiniones de aquellas personas que sabemos que están o han estado en nuestras mismas circunstancias. El testimonio de un maltratador psicológico es el relato autobiográfico de una persona que ha sido protagonista de conductas violentas de género y ha participado en un programa específico para ello, nos relata su percepción al respecto.

Posteriormente al visionado, estableceremos una reflexión personal siguiendo la ficha 5.6.a, entregada individualmente.

**Duración:** 20 minutos

#### **Conclusiones:**

- El análisis crítico de nuestra biografía personal nos puede ofrecer algunas claves sobre nuestras vivencias actuales. Reconocer los errores puede ser doloroso pero a su vez nos señala aquellos elementos que debemos evitar en nuestro presente para disfrutar de un futuro con mayor bienestar.
- Es posible que percibamos ciertas consecuencias de nuestras conductas de las que no éramos conscientes en el momento de llevarlas a cabo, reconociendo que producen varias víctimas (como hemos visto en la unidad, ella, el entorno, yo mismo).

#### **Recursos necesarios:**

- Documento 5.7.a. Documento para reflexionar.
- Video 5.7.b. Testimonio de un maltratador psicológico (ver material audiovisual complementario de la sesión).

## 5.7.a

### AUDIO TESTIMONIO DE UN MALTRATADOR PSICOLÓGICO

El “testimonio de un maltratador psicológico” es un relato autobiográfico de una persona que cometió un delito relacionado con la violencia de género y realizó un programa en Medidas Penales Alternativas.

- ¿Qué has sentido escuchando el testimonio?
- Si fuera tu compañero de trabajo, ¿pensarías que ha podido ser protagonista de una conducta de maltrato?
- ¿Qué emociones has detectado en él a lo largo de su relato?
- ¿Qué experiencias de su infancia le marcaron en su vida adulta?
- ¿Qué consecuencias experimentó en su vida derivadas de la violencia de género vivida en su infancia?
- ¿Qué aprendizajes tuvo en su vida sobre la forma de “ser un hombre”?
- ¿Qué problemas causó en sus relaciones de pareja y con sus hijas?
- ¿Crees que ha modificado su manera de ver ciertas cosas desde que cometió el delito hasta ahora? ¿Cuáles?
- ¿Sientes que estás teniendo algún beneficio personal por participar en este taller?
- ¿Te está ayudando el taller en tus relaciones personales?
- De lo aprendido hasta ahora ¿hay algo que te ha ayudado en tu vida diaria?
- ¿Has apreciado algún cambio en tu entorno como consecuencia?



## Material audiovisual complementario de la sesión

### **Las cosas importantes de la vida (Contenido visual 5.0. Dinámica adicional opcional)**

**Resumen:** En el video se observa a un grupo de personas sanas a las cuales se les realizan una serie de preguntas como: ¿Qué te hace feliz? ¿Si pudieras pedir un deseo cual sería?, las mismas preguntas son realizadas a jóvenes con cáncer y sus familiares. Se muestra cómo cambia la perspectiva de nuestras vidas si nos centramos en lo realmente importante. Video elaborado por la Asociación Española de Adolescentes y Adultos jóvenes con cáncer.

**Duración:** 5 minutos y 45 segundos

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=5pynXxLh9iM>

### **Empatía y Altruismo (Contenido visual 5.1. Dinámica opcional)**

**Resumen:** Vídeo Redes – La mirada de Elsa – Empatía y Altruismo (RTVE, 2013) SINOPSIS: En el presente video se aborda la empatía y el altruismo como motores fundamentales en la historia evolutiva de nuestra especie.

**Duración:** 9 minutos y 42 segundos

**Disponible en** <http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-empatia-altruismo/1803017/>

### **Video testimonio en vivo – Dinámica 5.2.2. – Grupo de mujeres víctimas de violencia de género**

**Resumen:** Relato autobiográfico de cuatro mujeres privadas de libertad que han sido víctimas de violencia de género. Exponen las consecuencias que ha tenido sobre su vida y la de sus hijos e hijas el haber sufrido violencia de género.

Duración: 11 minutos y 12 segundos.

**Disponible en** SG de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas.

### **Documental “Mamá, duérmete que yo vigilo” (RTVE, 2012) (Contenido visual 5.3.1. Dinámica opcional)**

**Resumen:** Se estima que 840.000 menores han estado expuestos a la violencia de género durante el último año. Suponen más del 10 por 100 de los niños y niñas residentes en nuestro país. Pero estas cifras son cálculos aproximativos porque, ni en las estadísticas, ni en los informes sobre violencia de género aparecen los menores. Son víctimas invisibles.

Los expertos aseguran que cuando una mujer sufre violencia de género y es madre, en su casa hay más de una víctima y que son, precisamente los hijos de esa mujer, los que viven en una mayor indefensión. Además, no establecen diferencias entre padecer violencia física y psicológica. En los últimos años se han incrementado los esfuerzos en la atención social, psicológica y jurídica, de las mujeres que sufren violencia doméstica, pero se ha dejado de lado la situación específica que viven sus hijos. Se considera que cuando la madre se recupera, también ellos lo hacen, pero apenas existen recursos específicos y adecuados para los menores.

El documental ‘Mamá, duérmete que yo vigilo’ indaga en la realidad de esos menores, reconstruye el terror y la indefensión que sufrieron y analiza las secuelas que les quedaron. Todo ello a través de estremecedores testimonios (RTVE, 2012)

**Duración:** 59 minutos 28 segundos

**Disponible en:** <http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-mama-duermete-yo-vigilo/1445842/>

### **Documental ‘Veo, veo... ¿tú me ves?’ (Contenido visual 5.3.2. Dinámica opcional)**

**Resumen:** Desde la Federación de Mujeres Progresistas (2020) se promueve la visibilización de los y las menores que viven en hogares en los que el padre o la pareja de la madre ejerce violencia de género contra ella, como víctimas directas de las agresiones y de la dinámica familiar violenta en la que se desarrollan y de la que forman parte de manera inevitable. Durante este año 2020, se ha realizado el documental “Veo, veo... ¿tú me ves?” que pretende hacer visible su realidad. Este proyecto está subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, y ha cobrado vida gracias a la participación de diferentes profesionales especializadas en violencia de género y menores que han compartido sus experiencias, y a la estrecha colaboración con la agencia Cuatro Tuercas.

**Duración:** 47 min. 52 seg.

**Disponible en:** <https://youtu.be/HRs2yeW1Hs4>

Dossier complementario, que recoge las voces de las niñas, niños y adolescentes que viven en esos hogares: <https://bit.ly/3pAl6pN>

### **Testimonios de los hijos de violencia de género. (Contenido visual 5.3.3. Dinámica opcional)**

**Resumen:** En este video (2009) de Save the Children, junto con la Fundación IReS y el Ministerio de Igualdad, escuchamos en primera persona los testimonios de madres y niños y niñas víctimas de la violencia de género. Son historias que ponen voz a una realidad que afecta a 800.000 niños y niñas en España, 200.000 de los cuales son hijos e hijas de mujeres que han recibido órdenes de protección. Se estima tan sólo el 4% reciben atención especializada.

**Duración:** 6 min. 5 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=sly9kocofUw>

### **Hijos de la Violencia de Género “Los reporteros”. (Contenido visual 5.3.4. Dinámica opcional)**

**Resumen:** Canalsur (2012) muestra las secuelas de lo que han vivido, los hijos e hijas del dolor. Casi 45 mujeres han perdido la vida en 2012 asesinadas por sus parejas o ex-compañeros. Detrás de ellas se esconden siempre historias dramáticas. Muchas, además, son madres, y sus hijos o hijas tienen que vivir situaciones muy difíciles. En el presente documental Los Reporteros se centra en esas otras víctimas de la violencia de género, los hijos e hijas de mujeres que sufrieron malos tratos, padeciéndolos en algunos casos ellos también. Tuvieron que vivir en ese entorno de terror que les ha dejado una huella profunda y como consecuencia han tenido que recibir tratamiento psicológico. Alguno ha tenido que pasar por situaciones tan paradójicas como la de tener que hacerse cargo de las deudas del padre encarcelado, después de que éste hubiera matado a su madre.

**Duración:** 16 min. 26 seg.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=cllu3VN4p0>

### **Video testimonio de un agresor de género que ha llevado a cabo una intervención al respecto – Dinámica 5.6.2**

**Resumen:** Testimonio de la experiencia de un participante del programa de agresores de violencia de género en prisión.

**Duración:** 13 minutos y 48 segundos

**Disponible en** SG de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas.

### **Audio 5.7.3. Testimonio de un maltratador psicológico**

**Resumen:** Relato autobiográfico donde un participante en un programa de Violencia de Género en Medidas Penales Alternativas realiza un análisis de los contenidos aprendidos, aplicándolos a sus propias vivencias.

**Duración:** 50 minutos

**Disponible en** SG de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas.



**SESIÓN 6**

# **ENTENDEMOS LOS CELOS Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**



# Entendemos los celos y la dependencia emocional

## 6

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ★ Introducción

La presente sesión se centra en la comprensión de los celos y la dependencia emocional. Posteriormente se favorece una reflexión sobre cómo construir relaciones personales sanas.

#### ★ Objetivos de la sesión

- Aumentar el conocimiento sobre los celos y la dependencia emocional.
- Invitar a reflexionar sobre el tipo de relaciones de pareja que han experimentado en sus vidas.
- Fomentar la construcción de relaciones de pareja libres, donde se desarrolle la autonomía y la igualdad.

#### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



Si aprendemos a gestionar los celos y evitar la dependencia emocional, estaremos más cerca de construir relaciones de pareja más libres y satisfactorias.

## Consideraciones metodológicas

- Diversos estudios sobre agresores señalan, junto con otras variables, que los celos patológicos y la dependencia emocional como **factores de riesgo** presentes en la violencia de género.
- Hemos de tener en cuenta que los celos son una emoción universal, por lo que la intervención psicológica/psiquiátrica especializada está indicada sólo en casos de celos patológicos o donde su intensidad/duración es inadaptativa, generando malestar significativo y/o conductas violentas en las relaciones. Se ha de derivar a profesionales de la psicología clínica o sanitaria cuando los penados demanden profundizar en la temática que nos ocupa, con la finalidad de establecer una evaluación y orientación especializada adaptada a sus necesidades.
- En la presente sesión se pretende iniciar el conocimiento de esta emoción, de los factores culturales y educativos que los propician, favoreciendo la conciencia, regulación y autonomía emocional de los usuarios. Del mismo modo, se hace necesario prestar atención a la autoestima y la dependencia emocional, para finalizar la sesión con el aprendizaje de comportamientos alternativos a la violencia, para la construcción de relaciones de pareja sanas basadas en la equidad.
- Estos contenidos están conectados con los temas abordados en las sesiones precedentes, reforzando las estrategias de autocontrol emocional, profundizando en la influencia de la socialización de la masculinidad en nuestra autoestima.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión, señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Es fundamental trasladar **“Qué ganamos”** con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretende transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

## Desarrollo de la sesión

### I. Conocemos los celos

*La sesión se inicia realizando una dinámica, que consistirá en un debate breve, que se utilizará como punto de partida.*

#### **Dinámica 6.1 ¿Qué son los celos?**

Los celos son una emoción universal y, por lo tanto, todos hemos sentido celos en alguna ocasión. Los celos son una experiencia emocional desagradable, generando **malestar a nivel emocional**. Hacen referencia al temor, creencia o sospecha de que algo apreciado está en peligro de perderse. En definitiva, los celos son la percepción de que una relación está amenazada y puede llegar a desaparecer o deteriorarse como consecuencia de la acción de una tercera persona, con independencia de que dicha amenaza sea o no real. Los celos pueden aparecer en la familia, escuela, trabajo. No sólo tienen lugar en las parejas, aunque nos centraremos, específicamente, en este tipo de relaciones.

Los celos están compuestos por tres emociones básicas: **ira, tristeza y miedo**. También pueden acompañarse de vergüenza y humillación. El problema de los celos no está en sentirlos, sino en la intensidad, frecuencia, así como en la forma en que influyen en nuestra vida y afectan a la conducta. **Es nuestra responsabilidad controlarlos.**

<b>EMOCIONES RELACIONADAS CON LOS CELOS QUE DEBEMOS CONTROLAR</b>					
Ira	Tristeza	Miedo	Vergüenza	Humillación	Decepción
Inseguridad	Envidia	Desilusión	Preocupación	Depresión	Nerviosismo
Sufrimiento	Rechazo	Impotencia	Infelicidad	Dolor	Odio

## Dinámica 6.2 Modificando algunas creencias

Los celos, al igual que otras emociones, **dependen de los pensamientos e interpretaciones que hacemos de la realidad**, así como de nuestras creencias y expectativas sobre cómo deben ser las relaciones y/o nuestra pareja. La forma de manifestar los celos también dependerá de la capacidad individual de regular emociones básicas como la tristeza, la ira y el miedo. Por tanto, es imprescindible focalizarse en cómo nos sentimos y por qué nos sentimos de esa manera, más que en lo que nuestra pareja hace o deja de hacer. La emoción dependerá de nuestra interpretación concreta de la situación, de la autoestima y de la forma de relacionarnos afectivamente con el resto.

Los celos, al igual que sucede con otras emociones (p. e. ira, tristeza), **cuando se presentan con una baja intensidad son más fácilmente controlables**, perturban menos y crean menos conflictos. Sin embargo, cuando la intensidad es elevada los celos crean malestar, secuestran nuestro pensamiento (nos resulta más difícil pensar en otras cosas), invaden la esfera emocional (nos afectan mucho a nivel emocional) y pueden llevarnos a realizar comportamientos conflictivos.

Los celos pueden considerarse **problemáticos o patológicos** cuando el origen no se corresponde con la realidad, cuando “torturan” a la persona que los siente o cuando afectan negativamente a la conducta, como se puede observar a través de algunos ejemplos que contiene el siguiente cuadro:

LOS CELOS PUEDEN CONSIDERARSE PATOLÓGICOS O PROBLEMÁTICOS, CUANDO...	
NO SE CORRESPONDEN CON LA REALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los motivos que nos llevan a experimentar la emoción no tienen una base real.</li> <li>• Los celos se disparan ante situaciones diversas e irrelevantes que poco tienen que ver con la realidad.</li> </ul>
TORTURAN A LA PERSONA QUE LOS SIENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La emoción es desproporcionada.</li> <li>• Se presentan de forma continua.</li> <li>• No podemos controlarlos.</li> <li>• La sensación de tortura psicológica es permanente.</li> </ul>
AFECTAN NEGATIVAMENTE A LA CONDUCTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienen consecuencias negativas para la persona celosa, para su pareja o para la relación.</li> <li>• Derivan en comportamientos de control hacia la pareja.</li> <li>• Se producen comportamientos agresivos (verbales o físicos) hacia la pareja u otra persona.</li> <li>• Se desconfía de las relaciones anteriores de la pareja, mostrando hostilidad ante situaciones que puedan recordar esos momentos.</li> <li>• Aparecen conductas dañinas para la persona celosa con el objetivo de evitar sentirse así: consumo de alcohol u otras drogas.</li> </ul>

Las personas con celos problemáticos suelen considerarse poseedoras de la exclusividad afectiva y sexual de la pareja, sienten un temor profundo a ser abandonados por parte de la pareja, les preocupa la humillación y la vergüenza social. **Los celos incontrolados transforman a la persona en un ser obsesivo, potencialmente violento, posesivo y controlador.** Ante un acontecimiento irrelevante, la persona celosa genera un esquema mental acerca de esa situación, con pensamientos erróneos que dan origen a emociones desagradables. Estas pueden derivar en conductas violentas o controladoras. **El amor y los celos abusivos son incompatibles,** amar no implica sufrir o hacer sufrir a tu pareja, ni coartar su libertad.

En este contexto es importante recordar lo que aprendimos en la segunda sesión sobre **la autoestima** y cómo ésta es construida a lo largo de nuestro proceso de socialización, muchas veces influenciada por “lo que se espera” de nosotros sólo por el mero hecho de ser hombre o mujer. La **autoestima** de cada persona afecta a numerosos aspectos de su vida, incluyendo cómo se perciben los comportamientos de otras personas, así como a la forma en la que se sienten y expresan los celos. De esta forma, una persona con **autoestima baja** tiene más probabilidad de sentir miedo a perder la relación y de que desarrolle conductas de control para evitar el abandono. Asimismo, es habitual en personas con autoestima baja tener miedo a ser abandonados por otra persona, a compararse con otros o a limitar la libertad de la pareja, por temor a que encuentre a otro: controlar el tipo de ropa, las personas con las que sale, etc.

Sin embargo, **los celos o la baja autoestima no desaparecen controlando,** si no que la desconfianza y las conductas de control van degradando cada día la relación de pareja. Es frecuente que la propia persona celosa acabe provocando que se produzca la conducta que pretende evitar, ya que ese excesivo control induce a la pareja a mentir u ocultar cosas que en principio no tendrían importancia (p.e. quedar con su familia o amistades, mantener contacto con antiguas amistades, etc.), generando así un aumento de los celos, cuando el individuo celoso se entera. En definitiva, nunca son suficientes las muestras de afecto o de lealtad de su pareja, dado que el problema no son ellas, sino la propia percepción que tiene de sí mismo la persona celosa.

Como hemos visto en las sesiones anteriores, es responsabilidad de cada uno gestionar adecuadamente las emociones que sentimos, incluyendo los celos. En conclusión, **la felicidad, la seguridad y la tranquilidad no la podemos buscar en la otra persona, sino en nosotros mismos, en ello consiste la autoestima equilibrada.**

Cada persona decide quién quiere ser, siempre podemos cambiar cómo pensar, sentir o actuar en relación con otras personas. Pese a que no siempre es fácil y es necesario ser persistentes, podemos desterrar aquellas creencias que son dañinas para nosotros y para el resto. También depende de nosotros el tipo de creencias o valores que deseamos transmitir a próximas generaciones. En definitiva, **con esfuerzo es posible controlar los celos.**

El primer paso es reconocer que se tienen celos y pararse a analizar hasta qué punto ha afectado a la relación de pareja y a uno mismo. Lo positivo de reconocer el problema es que tenemos capacidad de poder controlar emociones, pensamientos y conductas asociadas a los celos (como se vio en las sesiones 1 y 4). En caso de que esta emoción nos desborde (emociones muy intensas, dificultad para controlarme, etc.) será necesario la búsqueda de ayuda profesional de la psicología.

**Prestar atención a las creencias sobre la pareja es importante.** Existe una creencia falsa, compartida por muchas personas, que entiende que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable del “verdadero amor”, estrechamente ligada a la concepción del amor como posesión y desequilibrio de poder en las relaciones de pareja.

Este tipo de creencias justifican comportamientos represivos, injustos o violentos en las relaciones de pareja. El amor y los celos abusivos son incompatibles, así que para que la relación sea sana y libre de celos es preciso potenciar habilidades de control.

*Es conveniente exponer situaciones prácticas en este punto, por ejemplo: “Juan ha quedado con su amiga Marisa a tomar un café por la tarde, ya que hace mucho tiempo que no habla con ella. Lola llega a casa ya de noche y le pregunta por ella de forma completamente normal. Después de estar un rato hablando, Juan empieza a sentirse decepcionado porque parece que Lola no siente celos de que él haya pasado la tarde con una amiga. La cabeza de Juan empieza a funcionar a gran velocidad, mezclándose pensamientos invasivos del tipo: “Lola ya no me quiere”, “si me quisiera de verdad no le gustaría que pasase la tarde con otra mujer”, “seguro que está enamorada de otro”... Nada de lo que Lola diga logra que deje de tener esos pensamientos, lo cual le lleva a sentirse cada vez peor.*

Como se vio en la dinámica 6.2 (documento 6.2), algunas creencias favorecen emociones, conductas o consecuencias desagradables. Sin embargo, **existen una serie de interpretaciones sobre las relaciones de pareja que son más realistas y adecuadas, que generan emociones y conductas saludables, derivando en relaciones de pareja satisfactorias:**

Nadie es dueño de nadie, ni podemos exigir a otro ser humano que sólo nos quiera a nosotros, de la forma que deseamos o que viva por y para nosotros.
La relación de pareja es voluntaria, funciona mientras los dos miembros estén de acuerdo en seguir juntos, si uno decide abandonar la relación, es totalmente libre de hacerlo.
Tenemos que aprender a no depender emocionalmente de otras personas. Sólo uno mismo es responsable de su vida y de su felicidad.
Nuestra valía como personas no depende de una infidelidad o de una ruptura, depende de nuestros valores como ser humano.
Si hay algo que no nos gusta de lo que ha hecho nuestra pareja (por ejemplo, una infidelidad) o de cómo es, nosotros no podemos castigarla u obligarla a cambiar, lo único que podemos decidir es aceptarla o no continuar con la relación.
El respeto no se pierde porque un miembro de la pareja se relacione con otras personas; se pierde cuando no la tratamos bien, cuando la controlamos, cuando la humillamos, cuando la maltratamos.

Así, **para que una relación sea sana y libre de celos es preciso potenciar de una serie de habilidades:**

- **Autocuidado:** Dedicarse tiempo a uno mismo, desarrollar objetivos y proyectos individuales, buscar el equilibrio personal (esto se abordará con mayor detalle en la sesión 10).
- **Libertad:** Ajustar el tiempo compartido con la pareja y el tiempo de espacio personal. Realizar tareas de forma conjunta con la pareja y al mismo tiempo respetar que ambas partes tengan su propio espacio personal.
- **Independencia y autonomía:** Construir relaciones de colaboración donde ambos miembros de la pareja se ayuden sin generar relaciones de dependencia. Cada parte debe hacerse cargo de sí misma. La autonomía en la pareja facilita que cada persona pueda defender su propio espacio personal y alejarse de desigualdades de poder.
- **Empatía:** Ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Respetar las diferencias:** Todas las personas somos diferentes por el mero hecho de serlo y esas diferencias no deben convertirse en desigualdades.

- **Equidad de poder en la relación:** Ambos miembros de la pareja deben poder expresar sus deseos, gustos, necesidades y expectativas con relación a la pareja. No se deben establecer relaciones desiguales donde uno imponga sus deseos, necesidades y expectativas sobre la otra persona.
- **Acuerdos justos e igualitarios:** Para tomar decisiones en la pareja es necesario negociar con la otra persona de forma equitativa. Ambas partes deben poder expresar su posicionamiento ante un conflicto para buscar un punto intermedio en la solución de este y que la toma de decisión beneficie a ambas partes.

### ***Dinámica 6.3 Consecuencias de los celos.***

## **2. Descubrimos la dependencia emocional**

*La dinámica 6.4 se utilizará como punto de unión entre los dos temas de esta sesión: los celos y la dependencia emocional.*

### ***Dinámica 6.4 Celos y dependencia emocional***

Las creencias irracionales sobre el amor romántico, unido a la baja autoestima y los celos, se encuentran muy ligados a la dependencia emocional. **La dependencia emocional es una adicción hacia otra persona, normalmente la pareja.**

Cuando uno sufre dependencia, genera una **necesidad desmesurada de su pareja**, renunciando así a su propia libertad y limitando la libertad de la otra persona por temor al abandono. La dependencia emocional nos hace recorrer un camino difícil, en el que acumulamos una gran cantidad de emociones desagradables.

**En ocasiones es difícil identificar esta dependencia.** Por ejemplo, Juan, al sentir que Lola construye su propia autonomía personal y autorrealización, reacciona con autoridad, aumentando el control sobre las actividades y acciones de Lola, ya que depende de su pareja y en ocasiones de su conducta sacrificada, para construir el concepto de sí mismo. En ocasiones estas conductas son violentas ya que, incluso sin darse cuenta, Juan vive la autonomía de Lola como una amenaza a su propia autoestima.

**La seguridad, autoestima y felicidad no se puede buscar en otra persona sino en nosotros mismos.** Tampoco se puede descargar en la pareja nuestras propias frustraciones, angustias o miedos, ya que son nuestros propios estados emocionales y nos corresponde a cada uno de nosotros identificarlos y controlarlos.

La dependencia hace que se deje la propia felicidad en las manos de la otra persona en la pareja. Esto es un error, ya que solamente uno mismo es responsable de buscar su autorrealización, su autocuidado y equilibrio (trabajo, deporte, ocio, hobbies, amistad, intereses culturales, familia...), sin esperar que sea la pareja la que nos haga felices, y nos haga madurar. **“La felicidad no es esperar a que te regalen flores, es plantar flores en tu propio jardín”.**

Existen una serie de **síntomas que son indicadores** de que se podría estar inmerso en una relación donde la dependencia emocional está presente. A continuación, se señalan algunos de ellos:

- Necesitar a la pareja de muy diversas maneras: para tener autoestima, para sentirte útil, para sentirte capaz, para sentirte “hombre”, etc.
- Exigir a la otra persona que dé más muestras de que está enamorada. Si no se hace, se interpreta que “no soy importante para ella”, “no me quiere” ...
- Sentirse ofendido si la pareja no se angustia con la propia ausencia.
- Desear que en todo momento quiera estar conmigo, que me haga sentir constantemente que “soy su prioridad”.
- Sentir que mi pareja es “mía”.
- Necesidad de controlar a la otra persona y sentirse inseguro cuando no se está controlando lo que ocurre, lo que la otra persona hace, etc.
- Necesidad de controlar las relaciones que mantiene la pareja con otras personas, sus actividades o gustos.
- Sentirse desconcertado si la pareja no siente celos. Pensar que los celos son un ingrediente necesario en una relación.
- Dejar de ser uno mismo, de comportarse de acuerdo con propia personalidad, para gustarle más a la otra persona, para asegurarse de que la otra persona le siga eligiendo y no le deje.
- Sentir pánico a que la otra persona le abandone.

- Ir dejando amistades de lado, seres queridos... ya que el mundo gira totalmente en torno a esa persona, se va aislando con la otra persona.
- La pareja se convierte en el centro de su vida, pensamientos y preocupaciones. Toda gira en torno a esa persona.
- La relación genera ansiedad, no se duerme bien por las noches, se siente gran impotencia por la situación.
- Darse cuenta de que se está atascado y que, aun así, se sigue luchando.
- Mantener relaciones en las que hay rupturas reiteradas y reiteradas reconciliaciones, siempre volviendo con los mismos propósitos de cambio una y otra vez, aunque por supuesto, no cambie nada.
- La vida se ha convertido en una lucha que va marchitando a uno mismo, quitando ilusión...

### ***Dinámica 6.5 Aprendiendo a volar juntos***

Existen **tres acciones o actitudes que contribuyen a prevenir la dependencia emocional:**

1. **Explorar, ser curioso:** nos impulsa a abrir nuestro abanico de intereses, motivaciones y curiosidad hacia la vida. Nos invita a implicarnos y a disfrutar de todo lo que la vida nos ofrece en el día a día, a través de la naturaleza, los momentos de ocio, trabajo, etc. Las personas curiosas generan más tolerancia al dolor y a la frustración, lo cual previene la dependencia, mantienen una actitud de descubrimiento positivo y disfrute hacia las distintas facetas de la vida, sin concentrarlo únicamente en la pareja.
2. **Potenciar la autonomía personal:** nos invita a ganar confianza, a perder el miedo a la soledad, a conocer la propia capacidad de hacerse feliz uno mismo.
3. **Buscar un sentido a la vida:** profundizando en identificar nuestras vocaciones, nuestras inquietudes, nuestros deseos personales.

Estas tres acciones o actitudes vitales reflejan la necesidad de **cultivarse a uno mismo**, a ser personas que no necesitan de otro ser humano para sentirse completas. **Amar no es necesitar, sino compartir el camino en libertad.**

En la línea de las tres acciones o actitudes anteriores, podríamos decir que todos tenemos una serie de derechos en las relaciones (ver sesión 7) y que existen **diez reglas básicas para establecer relaciones sanas alejadas de los celos patológicos:**

1. Mejorar el autoconocimiento.
2. Aprender a identificar las propias cualidades y potencial interno.
3. Clarificar las ideas y creencias, sobre todo en lo que se refiere al derecho de toda persona a escoger sus relaciones, cuándo y cómo relacionarse, así como el hecho de que nadie es propiedad de nadie y de que la mejor manera de perder a una persona es ahogándola con un exceso de demanda.
4. Mejorar la autonomía personal.
5. Entrenarnos en el desprendimiento y aceptación de la provisionalidad de las relaciones.
6. Aprender que la exclusividad en los afectos comporta la pérdida de amor.
7. Aprender a respetar los espacios propios y los de la otra persona.
8. Dedicarnos tiempo para desarrollar nuestro potencial ya que nos puede ayudar a sentirnos más realizados y, por lo tanto, más seguros.
9. Orientarnos en un objetivo en la vida, centrándonos en la mejora de uno mismo.
10. Cultivar los valores de la confianza en otra persona, la generosidad (desear que la persona que amamos sea querida y amada por más personas es positivo e indica madurez y salud mental) y la humildad (nadie puede llenar la vida de otra persona, y es bueno que así sea; pensar lo contrario es un acto de orgullo sin sentido).

*Para finalizar, un ejemplo gráfico que ayuda a entender cómo debe ser una relación de pareja para que sea considerada sana y constructiva para sus miembros. Se trata de una comparación del amor con dos frutas: las cerezas en contraposición con las medias naranjas. Los mitos del amor romántico nos llevan a creer que sin mi pareja ideal no estaré completo y, en definitiva, que necesito buscar incansablemente a una persona ideal que me complete y poder así ser feliz (mito de la media naranja). Sin embargo, si vemos el amor como dos cerezas, entendemos a la pareja como alguien que viaja a nuestro lado, comparte espacio común, está unida a nosotros de alguna manera y me complementa. Sin embargo, cada miembro de la pareja (o cereza) es una persona (fruta) diferente y completa que, si las separas, pese a que se notará la ausencia, sigue estando completa.*

## **Dinámica 6.6 Video Dependencia emocional**

# Despedida y cierre

- Se comparte con el grupo la siguiente cuestión: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una **infografía** con esas **ideas claves** y un resumen con las **estrategias** para recordar **“Cómo mantener relaciones de pareja saludables”**.
- Se entrega el **Documento 7.1** correspondiente a la primera dinámica de la **sesión 7** para que lo traigan relleno para la siguiente sesión (con las preguntas respondidas).
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión **“Sawabona”**.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.

# ENTENDEMOS LOS CELOS Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL



## CELOS SON UNIVERSALES

El problema está en la intensidad, frecuencia y conductas asociadas.



## CELOS = OTRAS EMOCIONES

Es nuestra responsabilidad gestionarlas adecuadamente.



## AMOR = CONFIANZA

Amor y celos abusivos son incompatibles.



## DEPENDENCIA = INFELICIDAD

En las relaciones dependientes, la felicidad depende de la otra persona.



## CUIDAR DE LAS RELACIONES

Aplicar reglas básicas para cultivar relaciones sanas.



## CEREZAS VS. MEDIAS NARANJAS

Cultivemos relaciones que potencien la autonomía.

# ¿CÓMO MATENER RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES?



## LIBERTAD

Querernos desde la libertad.

## RESPECTO MUTUO

Tratarnos ambos con respeto.



## TENER AMISTADES

Compartir momentos con otras personas.

## CONFIANZA

Confiar mutuamente y poder hablar de cualquier cosa.



## ASERTIVIDAD

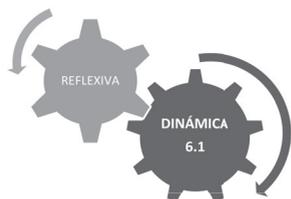
Escuchar activamente y comunicarnos con asertividad.

## ACEPTACIÓN

Aceptamos a la otra persona tal cual es, sin querer cambiarla.



## FICHA DE DINÁMICA 6.1



### ¿Qué son los celos?

**Objetivo:** Valorar conocimientos previos de los participantes sobre los celos.

**Guía para la dinámica:**

- Se realizan las siguientes preguntas al grupo de manera consecutiva con el objetivo de dinamizar el debate: ¿qué son los celos?, ¿es una emoción normal?, ¿todos sentimos celos de la misma manera?, ¿es necesario sentirlos para que una relación de pareja funcione?
- Se fomenta el debate y expresión de los participantes sin juzgar.
- Los comentarios de los participantes servirán de punto de partida para desarrollar los contenidos previstos en la sesión.

**Duración:** 15 minutos.

**Conclusiones:**

- Cada persona puede tener una opinión distinta sobre los celos basadas en sus experiencias.
- Es necesario conocer una perspectiva objetiva sobre los celos, basada en la investigación y en profesionales de la psicología expertos en la materia.

**Recursos necesarios:**

- Documento 6.1 ¿Qué son los celos?

# FICHA DE DINÁMICA 6.2



## Modificando algunas creencias

**Objetivo:** Identificar algunas creencias distorsionadas relacionadas con los celos en cada participante y aportar argumentos objetivos para intentar modificarlas.

**Guía para la dinámica:**

- Se entrega a cada participante el documento 6.2.a. Se explica que cada uno lo debe rellenar en silencio. Motivar en la importancia de que se complete de forma honesta, con la tranquilidad de que nadie más lo va a leer y que servirá para que cada uno se conozca un poco más y reflexione sobre sí mismo.
- Después de dejar un tiempo para que finalicen, entregar el documento 6.2.b y se comentan en grupo uno a uno los “errores y realidades” contenidos en el documento, enlazando con los contenidos de la parte teórica de la sesión.

**Duración:** 25 minutos.

**Conclusiones:**

- Siguiendo lo aprendido en la sesión 1 (emociones), si una persona tiene pensamientos o interpretaciones sobre su pareja o las relaciones de pareja como las que aparecen en las frases del documento 6.2.a, ello conducirá a emociones desagradables y éstas pueden desencadenar conductas y consecuencias nefastas (conductas de control, violencia, etc.).
- Existen una serie de interpretaciones sobre las relaciones de pareja más adecuadas y que no generan emociones, conductas o consecuencias desagradables como las que aparecen como “REALIDAD” en el documento 6.2.b.

**Recursos necesarios:**

- Documento 6.1.a ¿Verdadero o falso?
- Documento 6.1.b Cambio de perspectiva

## 6.2.a

### DOC. 6.2.a ¿VERDADERO O FALSO?

Lea las siguientes frases con atención e indique si cree que son verdaderas o falsas.

1. Mi pareja debe amarme en todo momento mientras yo quiera que sea así.

Verdadero  Falso

2. No puedo soportar que mi pareja no me quiera tanto como yo a ella.

Verdadero  Falso

3. Si mi pareja me deja nunca encontraré a nadie y seré infeliz toda mi vida.

Verdadero  Falso

4. Tengo que estar totalmente seguro en todo momento de que mi pareja me ama.

Verdadero  Falso

5. Si mi pareja me es infiel, la gente se reirá de mí y pensarán que soy idiota.

Verdadero  Falso

6. Si mi pareja me respeta, no debería relacionarse con otros hombres sin que yo esté presente.

Verdadero  Falso

7. No puedo soportar que mi pareja haya mantenido relaciones sexuales con otros hombres antes de estar conmigo.

Verdadero  Falso

8. Si mi pareja me es infiel tengo derecho a castigarla por ello.

Verdadero  Falso

## 6.2.b

**1. ERROR:** Mi pareja debe amarme en todo momento mientras yo quiera que sea así.

**REALIDAD:** No podemos obligar a nadie a que nos quiera, ni tampoco exigir a otro ser humano que nos quiera según nuestros criterios. La relación de pareja es voluntaria, funciona mientras los dos miembros estén de acuerdo en seguir juntos, si uno decide abandonar la relación, es totalmente libre de hacerlo. Nadie es dueño de nadie, y mucho menos dueño de los afectos o sentimientos del otro miembro de la pareja.

**2. ERROR:** No puedo soportar que mi pareja no me quiera tanto como yo a ella.

**REALIDAD:** Podemos y debemos asumir que cada persona tiene su forma particular de expresar afectos. Al igual que en el caso anterior, no podemos obligar a nadie a que nos quiera a nuestra manera, eso es una forma egocéntrica e inmadura de pensar. Además, nuestra forma particular de querer es una entre millones, cada uno quiere a su manera.

**3. ERROR:** Si mi pareja me deja nunca encontraré a nadie y seré infeliz toda mi vida.

**REALIDAD:** Pensar así a lo único que nos lleva es a un estado de ánimo depresivo. Tenemos que aprender a no depender emocionalmente de la otra persona. Sólo uno mismo es responsable de su vida y de su felicidad. Pensando de esta manera estamos responsabilizando a otra persona de nuestra propia vida y eso es una incoherencia. Somos los constructores de nuestras propias vidas.

**4. ERROR:** Tengo que estar totalmente seguro en todo momento de que mi pareja me ama.

**REALIDAD:** Este pensamiento está relacionado con una baja autoestima y con un apego inseguro. Además, ¿cómo podemos estar absolutamente seguros y en todo momento de que nuestras parejas nos aman? ¿Existe un modo de saberlo...? No. Por mucho que nos esforcemos nunca conseguiremos controlar los pensamientos, los sentimientos, los sueños, las añoranzas, etc. de otro ser humano, le pertenecen a él mismo. Es irracional pensar así, nos lleva a la desconfianza y al control de otro ser humano y, por supuesto, no nos hace ser más felices.

**5. ERROR:** Si mi pareja me es infiel, la gente se reirá de mí y pensarán que soy idiota.

**REALIDAD:** La infidelidad no es agradable, pero concentramos en el que dirán, en la humillación o en la ira no nos va a ayudar a superarla, todo lo contrario, pensando así acabaremos por sufrir más, o llevando a cabo comportamientos violentos hacia otras personas. Nuestra valía como personas no depende de una infidelidad o de una ruptura, depende de nuestros valores como ser humano. El que nos dejen o nos sean infieles no nos convierte en personas menos válidas, ni nos hace más pequeños, ni menos importantes.

## 6.2.b

**6. ERROR:** Si mi pareja me respeta, no debería relacionarse con otros hombres sin que yo esté presente.

**REALIDAD:** Tu pareja, al igual que el resto, es libre. Tiene libertad para decidir y pensar de manera diferente a ti y de relacionarse con otras personas. Nuestra pareja no nos pertenece, no es una posesión o cosa, es una persona. Las relaciones de pareja son voluntarias; esto es, ella estará contigo si quiere, al igual que tú. Esta creencia refleja inseguridad, temor a la pérdida, temor a que nuestra pareja encuentre a otro hombre. El respeto no se pierde por relacionarse con otras personas; se pierde cuando no la tratamos bien, cuando la controlamos, humillamos o maltratamos.

**7. ERROR:** No puedo soportar que mi pareja haya mantenido relaciones sexuales con otros hombres antes de estar conmigo.

**REALIDAD:** Esta creencia refleja nuevamente inseguridad. Refleja temor a que nuestra pareja nos compare con otros competidores sexuales. A su vez, se relaciona con creencias sexistas sobre la sexualidad de la mujer, imponiendo limitaciones a su propia conducta sexual. Es lógico que nuestra pareja haya tenido relaciones anteriores, es más ¿tú has tenido relaciones anteriores a estar con tu pareja?, ¿eso afecta a tu relación actual?, claro que no.

**8. ERROR:** Si mi pareja me es infiel tengo derecho a castigarla por ello.

**REALIDAD:** Ser infiel no es un delito, seguramente nos disgusta, pero no podemos castigar a nadie por ello. Es más, estaríamos cometiendo nosotros un delito si castigamos empleando la violencia. Volvemos a la premisa de partida, las relaciones son voluntarias, no implican posesión, si nuestra pareja ha decidido estar con otra persona, es libre de hacerlo. Nosotros lo único que podemos decidir es continuar o no con la relación.

## FICHA DE DINÁMICA 6.3



### Consecuencias de los celos

**Objetivo:** Reflexionar sobre cómo los celos deterioran las relaciones de pareja.

**Guía para la dinámica:** Proyectar vídeo o reproducir canción que aborde las consecuencias que tienen los celos sobre las relaciones de pareja.

Posteriormente se dividirá a los participantes en varios subgrupos donde debatirán sobre cómo los celos van deteriorando las relaciones de pareja.

Cada subgrupo deberá escribir al menos 10 formas en las que los celos pueden deteriorar una relación.

Puesta en común con el grupo completo y debate, reconduciéndolo para que se nombren o incluyan las conclusiones, así como la información de la sesión.

**Duración:** 30 minutos

**Conclusiones:**

- Uno de los pilares del amor es la confianza. Si los celos están excesivamente presentes, la relación y el amor se va destruyendo.
- Los celos pueden conllevar conductas de control (mirar el móvil, preguntar continuamente dónde está la pareja, no permitir ir a ciertos lugares o con determinadas personas, etc.) y éste es enemigo de la libertad y del amor.
- Los celos excesivos hacen que se pierda mucha energía e impiden llevar una vida normal, interfiriendo en la vida cotidiana y en la relación.
- Sufren los dos miembros de la pareja y la relación.
- Cuando los celos están excesivamente presentes se pueden producir conductas de control o violencia que son peligrosas y un delito!

**Recursos necesarios:**

- Vídeo o canción que ilustre las consecuencias de los celos sobre la relación de pareja. Se puede extraer escenas del documental “Esos malditos celos” (RTVE, 2008) o la canción de “Celos” de Junco.

Ver referencias en Recursos audiovisuales complementarios

## FICHA DE DINÁMICA 6.4



### Celos y dependencia emocional

**Objetivo:** Afianzar los contenidos impartidos hasta el momento mediante ejemplos/frases concretas.

**Guía para la dinámica:**

- Se reparte a cada participante el documento 6.4.
- Cada profesional lee las frases contenidas en el documento.
- Los participantes deben escribir individualmente su opinión sobre las mismas.
- Se comparte a nivel grupal.

**Duración:** 25 minutos.

**Conclusiones:**

- El análisis crítico de las frases contenidas en el documento permitirá afianzar los conceptos aprendidos hasta este punto de la sesión.
- El ejercicio también servirá como punto de partida para iniciar el siguiente tema a tratar (la dependencia emocional), ya que ambos conceptos, están íntimamente relacionados.

**Recursos necesarios:**

- Documento 6.4 Celos y dependencia emocional.

## 6.4

1. **“El hombre celoso no es el amante que ama; es el propietario que se enfada.”** (Madame de Staël).

Qué nos quiere decir la frase:

2. **“Amar no es un acto masoquista donde te pierdes a ti mismo bajo el yugo de alguna obligación impuesta desde fuera o desde dentro.”** (Walter Riso).

Qué nos quiere decir la frase:

3. **“Me aterra la idea de convivir con alguien que crea que soy imprescindible en su vida. Estos pensamientos son siempre de una manipulación y una exigencia siniestras.”** (Jorge Bucay).

Qué nos quiere decir la frase:

4. **“Los celos son la máxima expresión de la propia inseguridad.”** (Anónimo).

Qué nos quiere decir la frase:

5. **“Si creo que no podría “vivir sin ti” haré lo que sea para retenerte: me convertiré en alguien que no soy para gustarte, apelaré a la lástima, la mentira y aun la violencia para impedir que te alejes.”** (Jorge Bucay).

Qué nos quiere decir la frase:

6. **“Nadie es, si prohíbe que otros sean.”** (Paulo Freire).

Qué nos quiere decir la frase:

7. **“El enamorado celoso soporta mejor la enfermedad de su amante que su libertad.”** (Marcel Proust).

Qué nos quiere decir la frase:

8. **“Si una persona no se quiere a sí misma, proyectará ese sentimiento y pensará que nadie podrá quererla. El amor se refracta siempre en lo que somos.”** (Walter Riso).

Qué nos quiere decir la frase:

9. **“Solo el que sabe independizarse de las personas, sabrá amarlas como son.”** (Anthony de Mello).

Qué nos quiere decir la frase:

## FICHA DE DINÁMICA 6.5



### Aprendiendo a volar juntos

**Objetivo:** Motivar a la reflexión personal sobre la necesidad de independencia y autonomía en las relaciones de pareja.

**Guía para la dinámica:**

- Se entrega el Documento 6.5 y se lee en alto.
- Individualmente deben contestar por escrito a las siguientes preguntas: ¿qué nos intenta decir la historia?, ¿es importante “volar en libertad” en las relaciones de pareja?, ¿por qué?
- Se establece un debate en relación con las respuestas que cada uno ha dado y en torno a la sesión en general.

**Duración:** 25 minutos.

**Conclusiones:**

- Nadie puede garantizar una unión de pareja eterna.
- Las relaciones de dependencia acaban generando daños.
- Para que el amor perdure, se debe mantener la libertad y la autonomía de cada miembro de la pareja, además de un proyecto y compromiso común.

**Recursos necesarios:**

- Documento 6.5 “Aprender a volar juntos”.

## 6.5

## DOC. 6.5 APRENDER A VOLAR JUNTOS

Una vieja leyenda sioux cuenta la visita que Toro Bravo, el guerrero más valiente, y Nube Alta, la artesana más creativa, hicieron al hombre más anciano del lugar: el hechicero. *“Estamos preparando nuestra boda, por eso le pedimos que haga un conjuro que nos garantice que permaneceremos unidos el resto de nuestras vidas”*, le pidieron al hechicero. Tras meditar un rato, el anciano los miró y les dijo: *“Hay una cosa que podéis hacer: Nube Alta, tú subirás a aquella cumbre y, tan sólo con tus manos y con una red, cazarás el halcón más veloz y me lo traerás”*. La joven asintió. A continuación, el viejo se dirigió al novio: *“Tu, Toro Bravo, escalarás hasta esa cima y capturarás el águila más fuerte que veas. Deberás traerla viva ante mí el mismo día que he citado a Nube Alta”*.

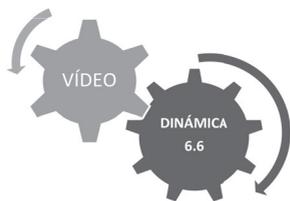
El día convenido, los jóvenes se presentaron con dos preciosas aves. El anciano les ordenó: *“Ahora, atadlas entre sí por las patas y lanzadlas a volar”*. El halcón y el águila sólo lograron revolcarse por el suelo y acabaron a picotazos. Después de dejarlas en libertad, el hechicero les explico: *“Vosotros sois como un águila y un halcón; si os atáis uno a otro acabaréis haciéndoos daño. Si queréis que el amor perdure, debéis aprender a volar juntos... **pero nunca atados**”*.

BUCAY 2003

---

*¿Qué nos intenta decir la historia?, ¿es importante “volar en libertad” en las relaciones de pareja?, ¿por qué?:*

## FICHA DE DINÁMICA 6.6



### Vídeo de dependencia emocional

**Objetivo:** Identificar elementos presentes en las relaciones de pareja dependientes y ofrecer estrategias alternativas para construir relaciones de pareja sanas.

**Guía para la dinámica:** Se proyecta un vídeo que resume algunos de los aspectos relevantes abordados en la sesión.

- Se proyecta el video.
- Debate final sobre el vídeo y la sesión.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Las relaciones dependientes no generan bienestar en la pareja, ni para sus miembros.
- Resulta necesario aprender a detectar este tipo de relaciones para cortarlas.

**Recursos necesarios:**

- Vídeo “¿Qué son las relaciones dependientes y cómo podemos detectarlas?”

Ver referencia en Materiales audiovisuales complementarios



## Material audiovisual complementario de la sesión

### “Esos malditos celos, Documentos Tv, 2008”

**Resumen:** Un documental sobre una emoción torturadora para quien los siente y cruel con la víctima que los sufre. Los celos se manifiestan desde la más tierna infancia como un impulso de propiedad y territorialidad y, si no reciben un correcto tratamiento, pueden convertirse en una enfermedad muy peligrosa para los que rodean al celoso, ya sea en casa, en el colegio o en el trabajo.

**Duración:** 51 min. 10 seg.

**Disponible en:** <https://youtu.be/vrnqAs7CzI4> valorar Walter Riso

### Vídeo “¿Qué son las relaciones dependientes y cómo podemos detectarlas?”

**Resumen:** “La dependencia emocional es la incapacidad de cortar una relación en aquellos casos en los que deberíamos de cortarla”, explica la psicóloga Silvia Congost en el siguiente vídeo, donde se identifican las relaciones tóxicas y dependientes para transformarlas en relaciones sanas y satisfactorias.

**Duración:** 5 min. 41 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=bx8V-y4O9R0>

### Dependencia emocional. | Arun Mansukhani | TEDxMalagueta

**Resumen:** ¿Es negativo siempre ser dependiente emocionalmente? En esta sorprendente y divertida charla en la que todos nos sentiremos identificados, Arun nos enseña cómo detectar las personalidades con las que podemos entablar una sana relación de co-dependencia. Arun es Psicólogo Clínico (PsyD), Master en Psicología Clínica. Master en Sexología. Experto Universitario en Hipnósis Clínica. EuroPsy Specialist in Psychology y Psychotherapy.

**Duración:** 17 min. 55 seg.

**Disponible en.** [https://www.youtube.com/watch?v=zRj5M-MDzzo&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=zRj5M-MDzzo&feature=emb_title)



**SESIÓN 7**

# **QUEREMOS RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES**





# Queremos relaciones de pareja saludables

## 7

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ✧ Introducción

Se analizarán los elementos básicos de una relación de pareja y cómo crear y mantener una relación saludable.

Se reflexionará sobre los mitos relacionados con el amor romántico y se expondrán herramientas para superar una ruptura de pareja de forma saludable.

#### ✧ Objetivos de la sesión

- Reflexionar sobre el modelo de amor en la pareja que se ha aprendido e interiorizado.
- Analizar los factores que contribuyen a generar relaciones de pareja saludables.
- Aprender técnicas de afrontamiento ante las rupturas de pareja.

### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



- ✧ Disfrutar de relaciones de pareja más satisfactorias y conocer estrategias para superar una ruptura de pareja de forma adecuada.

## Consideraciones metodológicas

- Diversos estudios sobre hombres que han ejercido violencia de género señalan la presencia de una serie de factores de riesgo asociados a **creencias distorsionadas sobre el amor romántico y con los roles de género en las relaciones afectivas**. Asimismo, se describen **déficits en habilidades sociales, de comunicación y resolución de conflictos**. Se trata de elementos relacionados con el deterioro y con la insatisfacción en las relaciones de pareja.
- En la presente sesión se tendrán presentes las **habilidades aprendidas previamente en el taller**; gestionar las emociones, activar la empatía, controlar los celos, etc., pues éstas serán claves para crear relaciones de parejas saludables. Asimismo, se ofrecen una serie de claves para identificar y construir relaciones de pareja saludables alejada del empleo de la violencia y basada en el respeto mutuo, la equidad, en la comunicación adecuada y en la gestión conjunta de los conflictos que surjan en la relación.
- Del mismo modo, las investigaciones sobre la violencia de género señalan que **el momento en el que la mujer decide poner fin a su relación de pareja, aumenta exponencialmente el riesgo de victimización severa**. En este sentido, también se han detectado factores de riesgo en estos agresores que facilitan una elaboración inadecuada del proceso de ruptura. Por estos motivos es imprescindible dedicar una parte de la sesión a la aceptación saludable de la ruptura de la relación, ofreciendo algunas estrategias que faciliten la gestión adecuada de estas situaciones. Se señalan especialmente algunas claves para el afrontamiento de la ruptura en situaciones familiares cuando existen descendientes comunes, debido a las dificultades específicas que surgen en estos casos y la cronificación de la violencia de género que se produce cuando los nexos de unión con la víctima permanecen más allá de la ruptura.
- En la presente sesión los penados pueden mostrar deseos de exponer sus versiones del momento del delito o compartir sus argumentos para atribuir externamente su responsabilidad del deterioro de la relación o de los hechos probados en la sentencia. En estos casos, cada profesional ha de recordar que se trata de **su versión y su perspectiva de la situación**, desconocemos la experiencia que la (ex)pareja nos relataría. Asimismo, hay que diferenciar la situación que ellos verbalizan con la de una víctima de violencia de género (subyugación económica, emocional y física, ciclo violencia, etc.). Es preciso recordar que este taller no tiene el objetivo ni los medios para **juzgar a ninguna persona**, ese proceso se ha desarrollado previamente en otra Administración. Asimismo, se ha de recordar especialmente, que no

es adecuado exponer situaciones de la intimidad de alguien que no se encuentra presente.

- Se recomienda **derivar** a los participantes a exponer sus versiones o argumentos de manera individual ante profesionales que puedan evaluar y orientar de forma personalizada su situación; ya que los apoyos/consideraciones de los miembros del grupo podrían ser parciales, llevándolos a consolidar creencias erróneas previas.
- Finalmente, en la sesión se abordarán aquellas **actitudes y conductas parentales** que puedan actuar como factores de riesgo para la consecución de una adecuada adaptación de sus hijos e hijas, a la situación de separación/divorcio. Se pondrá el énfasis en la absoluta necesidad de anteponer siempre los intereses de los y las menores a los propios, debiendo entender que la nueva situación con respecto a sus hijos e hijas (por ejemplo: existencia o no de régimen de visitas, obligatoriedad de cumplir con la pensión alimenticia pactada, etc.), no tiene un sentido de castigo, sino de protección de los y las menores. Siempre primará el mejor interés de cada menor.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión, señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.
- Es fundamental trasladar **“Qué ganamos”** con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretende transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

## Desarrollo de la sesión

### ***Dinámica 7.1. Cuánto conozco sobre el tema (Actividad a realizar previamente a la sesión)***

## I. Conceptos previos para entender las relaciones de pareja

Los humanos somos **seres sociales** y, por tanto, necesitamos relacionarnos. Así, tener una vida social positiva nos ayuda a sentirnos aceptados, valorados y comprendidos, esto es, aumenta nuestra calidad de vida. Sin embargo, a veces las relaciones sociales no son sencillas y, en ocasiones, implican conflictos y desencuentros. Es importante **comprender que no nacemos con unas habilidades sociales determinadas**, sino que las aprendemos a lo largo de la vida. En estas interacciones sociales es fundamental poner en práctica la gestión emocional, la empatía, la escucha activa y el respeto de los derechos de las demás personas (tal y como hemos aprendido en sesiones anteriores). En este contexto, hay que destacar que las relaciones de pareja son de las relaciones sociales más cercanas e íntimas y, si no se poseen o no se ponen en práctica determinadas habilidades, las dificultades y/o conflictos se pueden ver incrementadas. Por todo ello, esta sesión pretende ser ese espacio de aprendizaje básico sobre el funcionamiento las relaciones de pareja que nos ayude a manejarnos mejor en nuestro futuro sentimental.

El concepto de **relación de pareja** es dinámico, condicionado por diferentes parámetros dependiendo del contexto histórico y cultural en el que nos situemos. La pareja adquiere múltiples formas según las consideraciones personales que establezca cada relación. Así, existirían tantos tipos de pareja, como parejas existen en nuestra sociedad. Cada una de estas relaciones acuerda desde su comienzo, el tipo de relación que desean establecer y los pilares sobre los que se quieren constituir.

En este sentido, Lola y Juan pueden plantearse iniciar una “amistad con derecho” o una relación estable en la que no desean tener otras relaciones fuera de la pareja o una relación abierta con posibilidad de asumir de forma simultánea relaciones de intimidad con otras personas. Los miembros de una pareja son libres de establecer los límites y planteamientos que deseen y cambiarlos a lo largo del transcurso de la relación, siempre que haya acuerdo y comunicación.

En nuestra cultura, las relaciones de pareja principalmente conllevan un vínculo sentimental de tipo romántico, siendo **el amor** el artífice de la mayoría de las uniones. El amor, se sitúa en el marco de las emociones individuales agradables, proporcionando bienestar y felicidad. Sin embargo, el **enamoramiento** está relacionado con la reproducción y la crianza, que también se observa en otras especies animales, no siendo exclusivo del ser humano. Tenemos que conocer que son dos conceptos diferentes y que tendemos a confundir: amor y enamoramiento.

*Preguntamos: ¿qué componentes básicos creen que deben existir para que la relación de Lola y Juan se considere una relación de pareja? ¿Qué podría distinguirla, por ejemplo, de una relación de amistad o de una tía y su sobrino? Se abre un breve espacio para identificar los elementos específicos de las relaciones sentimentales.*

La emoción del amor tiene diferentes **componentes**: intimidad, compromiso y el deseo. De este modo, estos aspectos son básicos para definir las relaciones de pareja:

Intimidad	Las parejas se aportan apoyo afectivo, confían mutuamente, se alegran cuando la otra persona es feliz, comparten emociones agradables y les apetece estar juntos.
Compromiso	Se sienten en un proyecto personal, se esfuerzan en conseguir objetivos comunes y desean que su relación sea estable y duradera.
Deseo/pasión	Se trata del apoyo afectivo íntimo, se excitan y obtienen placer sexual.

A su vez, el amor es una emoción cambiante y las relaciones de pareja evolucionan según transcurre el tiempo, pasando por **diferentes etapas**. Conocer estas fases nos ayudará a comprender mejor nuestras relaciones emocionales.

Enamoramiento	La primera fase es donde las personas experimentan todas las emociones de una manera extremadamente intensa (se puede sentir en el cuerpo: respiración, palpitaciones, hormonas, etc.)
Afianzamiento	En esta etapa se consolida la confianza y la seguridad con la otra persona. Los miembros de la relación conocen tanto las cosas positivas como las negativas de su pareja y adquieren ciertas responsabilidades y compromisos.
Mantenimiento o crisis y/o ruptura de la relación	Posteriormente, la relación puede mantenerse en un compromiso sólido, con un proyecto común, existiendo mayor familiaridad o bien puede aparecer la rutina y los conflictos, que si no se vencen aparecería una crisis o ruptura. Es una etapa donde la comunicación es esencial para poder establecer un compromiso recíproco y una autoafirmación individual que permita seguir sumando como pareja.

*Este contenido lo expondremos con el ejemplo de Juan y Lola. Se les pregunta: ¿Cuál creen que sería la primera etapa por la que pasaría la relación Juan y Lola? Se deja unos minutos para que comenten sus impresiones.*

La primera fase, normalmente, es la del **enamoramiento**. *¿Cómo creen que se sentirán en esta fase si son correspondidos?, ¿Qué comportamientos tendrán? Lola y Juan seguramente estarán cegados por la “chispa del amor”, no se verán fallos, todo lo que hace la otra parte les parecerá bien, tendrán dificultad para concentrarse y ambos estarán pen-*

sando constantemente en la pareja. Este es un momento en el que se siente una atracción muy intensa hacia la otra persona y existe ilusión constante por verla y compartir momentos juntos. Pero, ¿qué pasaría si esta etapa durara para siempre? ¿Cómo sería la relación si se quedaran en la fase de enamoramiento? La relación sería irreal, “agotadora” y limitaría nuestro espacio personal.

Lola y Juan se encuentran cómodos juntos, cada vez se conocen más y al compartir la rutina del día a día se sienten felices. Pero si no son capaces de llenar esa rutina de aspectos que les motiven de manera individual y como pareja, esta cotidianeidad se volverá vacía y puede aparecer la desmotivación por la relación y/o los conflictos.

La atracción y el deseo de seducir tienden a disminuir con el paso del tiempo de convivencia y se pasa a la siguiente fase, **afianzamiento** de la relación amorosa, que es el periodo donde se construye la confianza hacia la otra persona y se fortalecen los lazos afectivos. Inicialmente, suele ser más apasionada, si bien con el tiempo las emociones se apaciguan, dando paso a un estado más tranquilo y estable. Del mismo modo, es posible que aparezcan desencantos con la otra persona, una crisis o que se desvanezca el amor o se produzca una ruptura.

La etapa de afianzamiento es esencial, porque el enamoramiento se disipa con el tiempo, pero podrá quedar el compromiso, el respeto, la amistad, la ayuda mutua, los proyectos en común, etc. que enriquecen más aún nuestra vida, sin embargo, necesitan de tiempo y esfuerzo para que se mantengan. Por tanto, en esta fase será clave la capacidad de negociación y comunicación de la pareja para que la relación se pueda mantener de forma duradera.

## 2. Descubriendo nuestra cultura del amor

“No se encuentra el amor de tu vida, el amor no se encuentra, se construye”. Erich Fromm.

Nuestra cultura lleva implícita ejemplos de relaciones de pareja que no son ciertamente saludables. Si analizamos cómo hemos aprendido sobre el amor romántico a lo largo de la historia, nos damos cuenta que existen diferentes símbolos que nada tienen que ver con relaciones amorosas sanas.

Como ya hemos visto en sesiones anteriores, el amor que se ha representado en nuestra cultura no es del todo real, se basa en personajes idílicos que no se asemejan a las personas y las relaciones de la vida cotidiana. Juan y Lola desde su infancia han ido recibiendo diferentes mensajes encaminados a entender que uno de los roles vitales de sus vidas es encontrar el amor (heterosexual), casarse, ser feliz, tener descendencia y “comer perdices”. Pero esta idea imaginaria, influenciada a través del cine, los cuentos, las telenovelas, las canciones, las películas, los dibujos animados, la literatura o los juguetes, pueden contribuir a crear una fuente de angustia en Juan y Lola, ya que parece que, si no consiguen estos modelos de relación, es como si no alcanzaran la completa plenitud en la vida.

### ***Dinámica 7.2. Un amor de cuento***

Como hemos visto en la dinámica algunas de las características que se le atribuyen de forma tradicional al Príncipe Azul estándar son: heterosexual, blanco, alto, audaz, delgado, apuesto, galante, valiente, guapo, osado, caballeroso y que finalmente salva a la mujer de sus sueños, que es indefensa, blanca, heterosexual, delgada, hermosa, frágil e inocente. La relación de amor suele desenvolverse de forma idílica y feliz. Todo lo que no se asemeje a este canon, parece que ya no es “hombre, mujer y relación perfecta”. Centrémonos, por tanto, en la presión que siente Juan al no ser un príncipe de esas características.

El ideal romántico construido culturalmente como **amor romántico** se basa en mitos inalcanzables como el del príncipe azul pero también podemos ver otros ejemplos:

- El **amor eterno**: creer que el amor es para siempre, invariable, definitivo y longevo. Conlleva la idea de que el amor pasional de los primeros meses perdura pese al paso de los años.
- La **media naranja**: entiende a las personas como seres incompletos y que necesitan a otra persona, la pareja, para complementarlos y ser felices. Está relacionado con la idea de encontrar nuestra alma gemela. Es un mito que nos dirige a ser seres dependientes.
- El **verdadero amor, el amor puede con todo** (omnipotencia): plantea que mientras se esté enamorado se puede con todos los conflictos y problemas y por ende, se entiende que se puede perdonar “todo” por amor o que por amor se puede cambiar.
- El **enamoramiento**: pensar que amor y enamoramiento son sinónimos y equivalentes es erróneo. Por ejemplo, en el caso de Lola, ella piensa que como ya no está

enamorada como al principio de Juan, esto significa que ya no le ama, y nada más lejos de la realidad; como hemos aprendido en la sesión, el amor pasa por fases y el enamoramiento es una de ellas, no exclusiva. Juan por el contrario, piensa que el tener celos de los amigos de Lola es porque la ama de verdad; pero los **celos** excesivos, tal y como vimos en la sesión 6, tienen un trasfondo de inseguridad y de dominio, no de amor.

Estos mitos, nos han ayudado a construir una idea de amor romántico, que no tienen nada que ver con la verdadera realidad de las relaciones amorosas. Desmitificar estas ideas mágicas e irreales y aprender a desarrollar relaciones más reales y saludables, nos ayudará a no frustrarnos con nuestras falsas expectativas y evitará introducirnos en afectos tóxicos.

### ***Dinámica 7.3 Sin libertad no hay amor***

Es necesario desaprender esta forma de entender el amor y asimilar que la pareja no es el único pilar en la vida. Así es más fácil aceptar cuando una relación no va bien o finaliza, porque no se acaba nuestro mundo cuando se acaba una relación. Es fundamental crear un modelo de amor que no esté basado en la necesidad o el miedo a la soledad, que no busque la exclusividad, ni entienda a la pareja como propiedad privada, sino un nuevo modelo de amor donde la relación de pareja sea un estímulo en la vida, pero no el único, ni imprescindible.

## **3. Reconociendo las relaciones de pareja saludables**

“El buen amor es de ida y vuelta. Me quiero y te quiero; me cuido y te cuido; me respeto y te respeto”.  
Walter Riso

Las relaciones sentimentales positivas se relacionan con **sensaciones de bienestar**, reducen el estrés y, a nivel psicológico, incrementan el optimismo y la felicidad, pero no es la única forma de conseguir la felicidad en nuestras vidas. Antes de iniciar una relación de pareja, es importante revisar nuestras carencias afectivas para que estas no repercutan en la forma de desenvolvernos en la relación. **Las relaciones de parejas felices se componen de personas felices previamente antes de estar en pareja.** De este modo, es esencial hacer un proceso de crecimiento personal que nos ayude a estar

inicialmente bien con nosotros mismos para posteriormente relacionarnos mejor con los demás (recordar los aprendido sobre dependencia emocional en la Sesión 6).

*¿Cómo saber si una relación de pareja es sana o no?* Podríamos preguntarnos, si nuestra pareja nos resta o suma, si nos ayuda a ser mejor persona, si el tipo de relación potencia nuestro desarrollo personal o si, por el contrario, nos sentimos limitados o la relación es una fuente de malestar y de emociones negativas. Reflexionar sobre estas cuestiones nos ayuda a para darnos cuenta si estamos atrapados en una relación saludable o no.

### 3.1 Ingredientes de las relaciones saludables

*¿Qué ingredientes creen que necesita la relación de Juan y Lola para que sea sana? Verbalizar las variables que consideran imprescindibles para conseguir este propósito.*

Existen factores que influyen en la creación de un **buen equilibrio** en las relaciones de pareja, destacamos aquellos que serían imprescindibles: el apoyo y respeto mutuo, la confianza, una buena comunicación, la empatía, el reconocimiento, muestras de afecto, entre otros. Nos damos cuenta que éstos son muy similares a las relaciones de amistad. Una buena base en para construir una relación de pareja sana es **la amistad**.

Por el contrario, algunos de los ingredientes que pueden influir en el **deterioro** de una relación son: la inexistencia de las variables antes descritas, junto a una distribución no equitativa del tiempo de ocio (actividades sociales, individuales y comunes) o la incapacidad para resolver los problemas y los conflictos de forma adecuada.

Es esencial que todas las personas al iniciar una relación de pareja establezcamos una serie de **derechos básicos**, ya que estos serán los cimientos de una relación saludable. Conozcamos cuáles son realizando la siguiente dinámica.

#### **Dinámica 7.4. Derechos en mis relaciones**

El caso de Juan y Lola, para que exista una relación saludable, ésta tendrá que estar basada fundamentalmente en la sensación de encontrarse en una relación segura, empática, respetándose y apoyándose mutuamente, teniendo reconocimiento entre ambos y con una sexualidad y comunicación positiva. Estos pilares conformarían una relación sana, que generaría mayor bienestar y estabilidad a ambos.

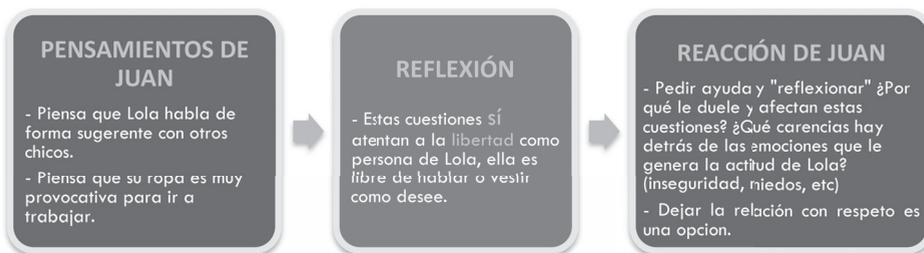
Las relaciones de pareja nacen de actos **voluntarios**. Cuando sentimos que estamos sumergidos en una relación que no funciona tenemos que tomar consciencia de nuestra parte de responsabilidad. Nosotros somos quienes hemos decidido iniciar esta relación de pareja y los que nos mantenemos en ella, por lo tanto, asumimos nuestra responsabilidad y no nos centramos exclusivamente en lo que nuestra pareja hace o cómo nos hace sentir.

*Este punto: **analizar la voluntariedad en las relaciones**, es necesario para que los participantes comprendan que pueden salir de una relación sentimental si no están conformes con el tipo de dinámica que se genera en ella. Especialmente desmonta los argumentos de aquellos penados que constantemente están externalizando y culpabilizando a la víctima del deterioro de la relación o de los hechos que han generado su condena. Se debe dejar claro que cuando se emplea la violencia se pierden todos los argumentos, nada justifica el maltrato.*

Ante todo, tiene que existir **respeto**, independientemente de las actuaciones de la otra persona. Según surjan dificultades en la pareja es vital buscar ayuda profesional que nos ayude a gestionar adecuadamente esas situaciones o nos faciliten herramientas para salir de esa relación de forma saludable.

A Juan, no le gustan “algunas cosas” de Lola; cómo le trata y actitudes que tiene ella. Para que esta relación se mantenga de forma saludable primero tiene que reflexionar si al trasladarle lo que piensa de esas actitudes, eso atenta a la **libertad** de Lola, si es así, Juan tendrá que replantearse individualmente ese tema. Si no va en contra de su libertad como persona, entonces con asertividad, empatía y respeto, podrá hablar con Lola de cómo se siente e intentar resolver conjuntamente esta situación. Otra opción, es finalizar la relación de forma respetuosa.

*Veámoslo con un ejemplo:*



Con este ejemplo, vemos que aquello que inicialmente a Juan le perturba de Lola, realmente tiene su origen en una inseguridad personal de Juan, que a su vez está rela-

cionada con su autoestima, haciéndole reaccionar con miedo, control, etc., como hemos visto en sesiones anteriores. Por ello, lo primordial será que Juan busque apoyo de profesionales de la psicología para superar esas cuestiones, que le ayudarán a sí mismo y en sus relaciones personales futuras.

## 3.2 Las relaciones necesitan tiempo de conocimiento

Es necesario dedicar tiempo para **conocer a las personas** con las que decidimos iniciar una relación, sólo así podemos saber si es compatible o no con nosotros. Las incompatibilidades no implican que la otra persona sea mejor o peor, simplemente que no son compatibles con nosotros para una relación. Buscar personas afines a nuestros valores y estilos de vida, tampoco significa que tengan comportamientos sumisos o que se dobleguen a nuestras necesidades. Se trata de buscar seres humanos con proyectos vitales similares a los nuestros y con personalidades complementarias.

Analizar por qué elegimos a nuestras parejas, qué características personales buscamos en ellas o por qué nos mantenemos en relaciones en las que no encontramos bienestar. Se trata de iniciar un proceso de **conocimiento personal básico**, que nos ayudará a mejorar nuestras relaciones sentimentales y será útil realizarlo acompañado por profesionales de la psicología que nos ayuden a ver y entender cuestiones que por nosotros mismos no detectamos.

### **Dinámica 7.5 Alianzas saludables**

Detrás de la idea de que mi pareja es “toda mi vida”, existe una inseguridad personal que refleja un problema de autoestima y dependencia emocional relevante. Esto nos puede conllevar a problemas futuros, ya que, desde esta visión, se puede reaccionar con miedo a los conflictos que se generan en la pareja (<<no quiero perder “mi vida”>>). La ruptura, desde esta óptica, no será aceptada de forma receptiva, porque concebimos esa separación sentimental como un fracaso vital, pudiendo conllevar comportamientos inadecuados, de acoso, hostigamiento, etc. Es esencial, por tanto, aprender a dejar de forma respetuosa una relación y, también, aprender a afrontar la ruptura cuando **nos dejan**, sin que esto suponga un gran descalabro en nuestra vida.

*“Tenía miedo que te fueras y te fuiste. Ahora, un miedo menos” Andrés Ixtepan.*

## 4. La ruptura de pareja

Vamos a plantear diferentes situaciones que se pueden experimentar en las relaciones de pareja y compartimos qué pensamientos y emociones se pueden desencadenar...

- Nuestra relación de pareja no va bien.
- La relación finaliza por nuestra decisión.
- Nuestra pareja no desea continuar con nosotros y rompe la relación.
- Nuestra pareja inicia una nueva relación con otra persona y, posteriormente, finaliza nuestra relación.

Ante estas situaciones, se pueden crear en nuestra mente diversos **pensamientos** que a su vez nos llevarán a sentir múltiples emociones. En una ruptura, nos podemos sentir de diferentes formas: preocupados, tristes, ansiosos, liberados, con rabia, "dejados", "engañados", etc., son variadas las **emociones** que pueden aparecer, pero lo importante es cómo las canalicemos, qué pensamientos creemos y a qué **acciones o conductas** nos lleven (como hemos analizado en sesiones anteriores).

Las rupturas pueden convertirse en situaciones de riesgo si no se afrontan correctamente. En este taller hemos aprendido aspectos que son claves para este momento: entender y gestionar de forma adecuada las emociones (sesiones 1, 4 y 5), conocer los falsos mitos del amor arraigados a la idea que nuestra pareja es "lo más importante de nuestra vida", relacionado con la dependencia emocional y la autoestima desregulada (sesión 1 y sesión 6), así como la presión cultural del hombre frente al engaño y/o infidelidades. Es muy importante rebajar ese honor inquebrantable que algunos hombres sienten cuando los han engañado o les han sido infieles. Si no se toman en cuenta estas cuestiones, pueden dañar de manera obsesiva y autodestructiva a quienes les rodean. Para afrontar adecuadamente estas situaciones vitales, es necesario analizar el "escenario" que se crea durante la ruptura de la pareja.

Visualicemos una forma de afrontar negativamente una ruptura entre Juan y Lola; ella le ha dicho que no quiere seguir con él, porque se ha enamorado de otra persona:



Para evitar entrar en esta espiral negativa en las rupturas, podemos aprender diferentes **estrategias de afrontamiento** para que éstas sean más saludables.

Veamos algunas estrategias e imaginamos cómo las podría afrontar Juan:

- **Frenar los pensamientos negativos:** Los pensamientos negativos nos encaminan a emociones y conductas destructivas. Es vital que Juan los frene y practique técnicas de autocontrol. Recordemos que si Juan experimenta pensamientos reiterados que le causan alto grado de malestar y le han llevado a generar daños a sí mismo u otras personas, es preciso que solicite ayuda a profesionales de la psicología, que le orienten para salir de esa espiral emocional negativa, contando con una intervención personalizada y adaptada a sus necesidades. Es común en las relaciones no saludables obsesionarse con la expareja y para evitar esto Juan podrá hacer lo siguiente:
  - No buscar información de Lola en redes sociales, con las amistades en común, familiares, etc.
  - No buscarla (no ir por donde ella suele frecuentar o contactar por las redes, etc.). Es muy importante aceptar la decisión que se ha tomado.
  - No hablar constantemente de la separación y de la relación que tenía con ella. Especialmente de las cuestiones que considera que Lola hacía mal. Es una espiral que no le beneficia.
  - Inicialmente, será de ayuda guardar o evitar tener cerca elementos que le recuerden a Lola.
- **Aceptar los sentimientos y gestionarlos de forma adecuada.** Ante una ruptura o cuando nos sentimos engañados es completamente natural tener emociones desagradables (angustia, tristeza, culpabilidad, frustración, sentimientos de soledad, etc.). Lo que deberá Juan es aprender a gestionar estas emociones de manera gradual y no iniciar un camino destructivo. Sentirse "mal" (triste, miedo,

decepcionado...) es parte de un proceso de duelo por el que va a pasar, sin embargo, lo que haga con esta carga emocional será fundamental para afrontar la ruptura de manera saludable y que no se convierta en una situación de riesgo que le derive en problemas emocionales, personales y/o judiciales. De manera gradual, la aceptación irá asentándose en él y para ello, ir reorganizando su vida será de vital importancia.

- **Asumir responsabilidades:** reflexionar sobre las cuestiones que nosotros hemos podido hacer para debilitar la relación y que ésta acabe finalizando. Ocuparnos de nuestra parte de responsabilidad nos ayuda a mejorar como persona, si solamente externalizamos y vemos lo que la otra parte hace, no crecemos ni mejoramos. A nuestra expareja no la vamos a cambiar, sin embargo nosotros sí podemos encontrarnos mejor con nosotros mismos y tener futuras relaciones íntimas más saludables. Por tanto, asumir responsabilidades nos ayuda a rebajar la idea de que es "injusto" lo que nos ha ocurrido. Probablemente nosotros también hemos contribuido al desenlace de la relación y nos podemos centrar en mejorar nosotros mismos, para aprender de la experiencia.
- **Aprender a perdonar.** El perdón nos libera y puede ayudar a parar el ciclo de sufrimiento. Será sanador que Juan se perdone a sí mismo, perdone a Lola y ambos sigan su camino.
- **Centrarse en él y quererle mucho:** Es un buen momento para que Juan refuerce su personalidad y realice un proceso consiente de crecimiento personal, que le ayude a mejorar sus carencias y valorar positivamente sus potencialidades. El apoyo de profesionales de la psicología puede ser de utilidad.
- **Avanzar en su proyecto de vida:** Una vez ha aceptado el dolor que siente, puede empezar a mirar hacia delante y no quedarse enganchado en pensamientos y emociones desagradables. Seguir anclado en lo sucedido no le ayuda a su bienestar, por el contrario, si empieza a reorganizar su tiempo, potenciando sus aficiones y apoyándose en una red social saludable con la que comparta experiencias y nuevos momentos, será un buen punto de partida de esta nueva etapa de su vida.

## 4.1 Ruptura de pareja con descendencia.

*Tener presente que en los casos de violencia de género que nos ocupa, este puede ser un tema que levante susceptibilidades, ya que la relación de los penados con los menores puede verse limitada al pago de manutención, visitas supervisadas en Puntos de Encuentro, etc. Cada profesional debe señalar el valor del cumplimiento de las obligaciones económicas (evitando cronificación de la violencia económica y el maltrato por omisión de obligaciones*

a descendientes) y reconducir el discurso. Se recomienda indicar que por encima de todo debe prevalecer el bienestar del menor y que éste es momento para alejarles del conflicto y centrarse en sí mismos y en su crecimiento personal.



Como hemos aprendido en esta sesión, las parejas pasan por diferentes fases e incluso crisis. La llegada de descendientes es un momento de cambios y de reestructuración de la pareja, que supone una acumulación importante de ocupaciones y responsabilidades familiares. Para estos nuevos retos, será esencial abordarlo de forma paritaria, con una comunicación fluida y apoyo mutuo. Sin embargo, si tenemos descendencia en común y finalmente la relación de pareja es insalvable, es imprescindible conocer y aprender fórmulas para que esa ruptura tenga los mínimos efectos sobre nuestros descendientes.

### **Dinámica 7.6. Ruptura de Juan y Lola.**

Los niños y las niñas que se ven inmersos en una situación de separación o divorcio están sometidos a unos niveles de estrés perjudiciales, y en ocasiones, son utilizados para hacer daño a la pareja. Por estos motivos hay tener en cuenta diferentes estrategias para que no sean las principales víctimas de las decisiones y actuaciones de los adultos. Es inevitable que todas las partes implicadas sufran, pero podemos aprender pautas para sobrellevar esta situación de forma más conciliadora:

- Cuando una relación no funcione será útil solicitar **ayuda profesional** (psicológica y jurídica) que nos recomiende medidas y soluciones conjuntas para que la ruptura sea lo más segura posible.
- Las rupturas de pareja no son idílicas y los descendientes pueden estar presentes en diferentes tipos de discusiones. Es prioritario que **no presencien conflictos** ni existan faltas de respeto ni agresiones de ningún tipo.
- Cuando iniciamos una relación lo deciden dos personas, al igual que al tener descendencia, son decisiones que asumimos como adultos, por ello, las principales **consecuencias de la ruptura** no deben recaer en los y las menores. Se deben tomar soluciones en las que niños y niñas tengan estabilidad y protección.
- Tendremos en cuenta, encontrar el **momento y espacio adecuado para comunicarles** la decisión tomada por ambos. Será esencial apoyarles en esta etapa

y resolver las dudas que puedan tener y transmitirles que la familia continúa a pesar de la ruptura de los progenitores como pareja.

- El dolor derivado de una ruptura no debe influir en la **coordinación** de los temas relacionados con los y las menores (no hay que culpabilizar a nadie por la ruptura).
- Es importante facilitar que los descendientes tengan **relación con ambos** progenitores y que no se hable negativamente de la otra parte. Pero lo prioritario es cuidar y proteger a los niños y niñas. Cuando existen decisiones judiciales que limitan el contacto su objetivo es proteger sus derechos y su bienestar, ya que siempre son las víctimas de los conflictos que se produzcan en un hogar.
- Mostrar **empatía** por su madre y por las niñas y niños, por cómo se sienten y por la situación que se está viviendo.
- Será básico realizar el **convenio regulador** y cumplir con las cuestiones que regulan los aspectos derivados de la separación y/o divorcio. En el convenio podrá regular los siguientes aspectos:
  - El cuidado de descendientes, su régimen de comunicación, visitas, pernoctaciones y estancia con cada progenitor/a.
  - La atribución del uso de la vivienda y los bienes familiares.
  - La contribución a las cargas matrimoniales y alimentos u otros aspectos relativos a la ruptura (liquidación del régimen económico, pensiones, etc.). Toda esta regulación asegura el beneficio de descendientes comunes de la pareja.
- Aunque la pareja finalice siempre seremos padre de ese/a menor. La función **familiar** continuará (importancia de nuestra responsabilidad en la manutención) aunque en ocasiones los contactos sean más limitados.
- Mejorar y crecer como persona es la mejor inversión para mejorar como padres para el futuro.

En definitiva, superar de forma sana una ruptura, con o sin descendencia, implica esfuerzo. Tenemos que ser conscientes de que existen actuaciones que nos pueden beneficiar, para que esta situación sea un impulso de cambio positivo y no un momento de autodestrucción y dolor “perpetuo”.

### **Dinámica 7.7. Contigo**

### **Dinámica 7.8. El príncipe y la golondrina (Actividad inter-sesión)**

## **Despedida y cierre**

- Se comparte con el grupo las siguientes cuestiones: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una infografía con esas **ideas claves** y un resumen con las **estrategias** para recordar **“Cómo afrontar una ruptura”**.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un **texto motivador**; se orienta para esta sesión **“Las Vasijas”**.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.



# QUEREMOS RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES



## DEDICAR TIEMPO A CONOCERNOS

Para saber si somos compatibles necesitamos tiempo, una amistad previa nos puede ayudar a ello.



## DESMITIFICAR IDEAS MÁGICAS

El amor no es como lo cuentan, el real pasa por diferentes etapas y requiere de alianzas saludables.



## SIN LIBERTAD NO HAY AMOR

Las relaciones de pareja saludables implican apoyo, buena comunicación, respeto mutuo y libertad.



## RUPTURA=POSIBLE RIESGO

Si no se gestionan correctamente las rupturas pueden convertirse en situaciones destructivas.



## UNA INFIDELIDAD NO ES EL FIN

Aprender a gestionar lo que sentimos y entender que nuestra vida continúa más allá de una relación de pareja.



## ASUMIR RESPONSABILIDADES

Podemos salir reforzados de las relaciones aprendiendo de ellas y centrándonos en nuestro proyecto de vida personal.

# ¿CÓMO AFRONTAR UNA RUPTURA?



## GESTIONAR PENSAMIENTOS

Frenar los pensamientos negativos.

## ACEPTAR SENTIMIENTOS

Gestionar de forma adecuada los sentimientos naturales de una ruptura.



## ASUMIR

Centrarnos en nuestra responsabilidad y dedicarnos a mejorar.



## PERDONAR

Aprender a perdonar y buscar ayuda profesional si es necesario.



## QUERERSE MUCHO

Centrarse en sí mismo y reforzar nuestra valía.

## AVANZAR

Invertir tiempo y esfuerzo en nuestro proyecto personal de vida.



# FICHA DE DINÁMICA 7.1



## Cuánto conozco sobre el tema

**Objetivo:** Conocer los elementos básicos que existen en las relaciones de pareja.

**Guía para la dinámica:** La sesión se inicia realizando una dinámica sobre los conocimientos y creencias previas de los participantes de los contenidos generales de la sesión.

Se pretende que cada persona reflexione sobre los conceptos que vamos a analizar. Posteriormente se completan las cuestiones teóricas que no hayan sido aportadas por los participantes.

Se pide que saquen el documento 7.1 que han rellenado anteriormente a la sesión. Se hará una puesta en común y se registrarán en la pizarra los elementos que describen una relación de pareja y las expectativas que se suele tener de ella.

Las respuestas de este ejercicio, servirá de guía para la exposición de los contenidos teóricos del apartado Conceptos previos para entender las relaciones de pareja.

**Duración:** 15 minutos

### Conclusiones:

- No nacemos siendo expertos en las relaciones sociales y menos en las relaciones de pareja. En nuestra vida aprendemos sobre este tema a base de experiencias personales, por eso esta sesión es de utilidad para ampliar nuestros conocimientos sobre este tema y que nos ayude en relaciones futuras.
- Es importante identificar lo que cada persona entiende por relación de pareja. En ocasiones partimos de concepciones erróneas y expectativas irreales sobre el mundo sentimental, es esencial aclararlo para desenvolvernos mejor.

### Recursos necesarios:

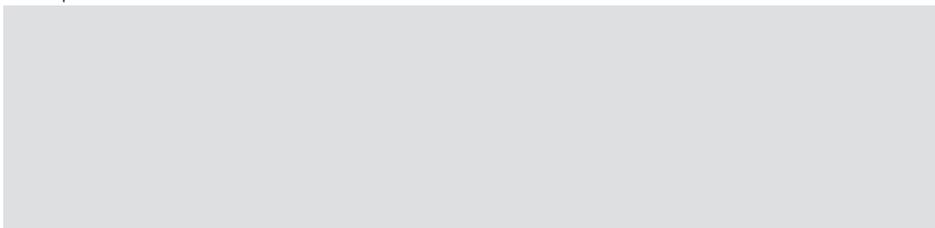
- Documento 7.1 Cuánto conozco sobre el tema.

## 7.1

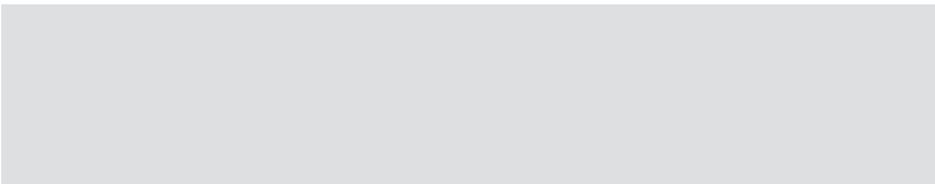
### LAS RELACIONES DE PAREJA

**Te invitamos a responder a las siguientes preguntas y traer este documento a la próxima sesión.**

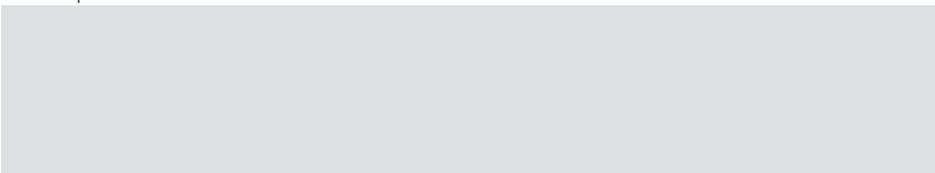
- ¿Qué es una relación de pareja? ¿Cuáles son para ti los elementos fundamentales que la definen?



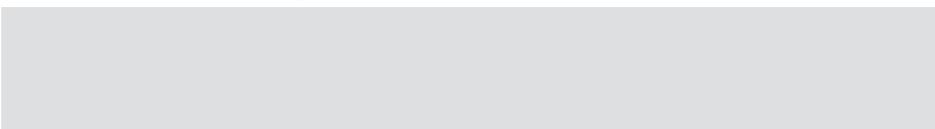
- ¿Por qué crees que tenemos relaciones de pareja?



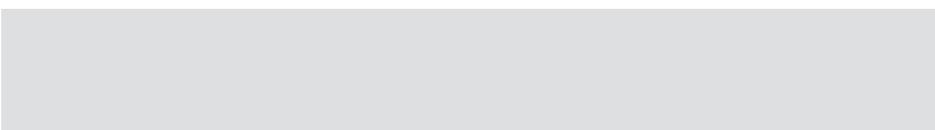
- ¿Qué es el amor? ¿Se produce sólo en los seres humanos o también en otras especies animales?



- ¿Crees que las relaciones pasan por diferentes fases o el amor es siempre el mismo? Razona tu respuesta.



- ¿Piensas que existe tu media naranja?



## FICHA DE DINÁMICA 7.2



### Un amor de cuento

**Objetivo:** reflexionar sobre la cultura del amor romántico recibida en nuestra socialización.

**Guía para la dinámica:** se analizarán tres cuentos o películas: Blanca Nieves, La Bella Durmiente y Superman. Para iniciar se recorta el documento 7.2.a, se divide la clase en tres grupos y se reparten uno de los cuentos a cada grupo. Se solicita que analicen los personajes principales de su cuento, cuál es rol de cada uno, qué tipo de amor se crea en la historia y cómo acaba el cuento. Esta información la registrarán en el documento 7.2.b.

Después de 10 minutos, se pide que un portavoz comente al resto del grupo su cuento y trasladen el análisis que han realizado.

Finalmente, se proyectará fotografías de posibles situaciones de la vida real que podrían haberse dado post-cuento (anexo), escenificando historias no tan idílicas, ni mágicas. Invitamos al grupo a inventar entre todos, un cuento diferente en el que la mujer y el hombre desempeñen otros papeles diferentes al que les atribuyen los tópicos. Cada profesional irá introduciendo el contenido teórico de nuestra cultura del amor y mitos de amor romántico, con el análisis de la media naranja, de un príncipe azul y princesa.

**Duración:** 20 minutos.

#### **Conclusiones:**

- Estos cuentos no escenifican amores saludables y reales: La Bella Durmiente y Blanca Nieves (Los príncipes besan sin consentimiento a una mujer dormida y apenas se conocen). Superman (es una relación rápida y basada en flashes heroicos). En la figura masculina, los superhéroes, representan uno de esos imaginarios mediante los cuales se han consolidado y reiterado la construcción de la masculinidad ligada al heroísmo, la potencia y la fuerza, este tipo de construcción cultural a la larga tiene repercusiones en los hombres.
- Las relaciones de pareja no siempre son como nos la contaron, con finales felices y sin problemas. Las relaciones de pareja conllevan una vida cotidiana que no es parecida a la de los cuentos y películas, por lo que es importante desmitificar ese ideario mágico que existe alrededor del amor.

#### **Recursos necesarios:**

- Documento 7.2.a y 7.2.b Resumen de cuentos clásicos y análisis del cuento.
- Fotografías e ideas post-cuento.

## 7.2.a

### RESÚMENES DE CUENTOS O PELÍCULAS

**BELLA DURMIENTE:** A la fiesta por el nacimiento de una princesa fueron invitadas las hadas del reino para ofrecerle sus dones, excepto una, que en venganza por no haber sido invitada, apareció para hechizar a la princesa, que el día que cumpliera 15 años moriría tras pincharse con el uso de una rueca. Pero faltaba un hada por darle su regalo, y transformó el hechizo para que en lugar de morir, cayera dormida por 100 años. A pesar del esfuerzo de los reyes por eliminar todas las máquinas de hilar del reino, todo se cumplió y a los 15 años la princesa se pinchó y cayó dormida, junto con todos los que estaban en el palacio. El palacio quedó oculto por espinos hasta que pasados 100 años, un príncipe pudo llegar hasta él, y encontrar a la princesa, a la que despertó con un beso, y con ella a todos los que allí dormían. Al poco se celebró la boda y vivieron felices para siempre.

**BLANCANIEVES Y LOS SIETE ENANITOS:** Una reina muy bella siente envidia de su hijastra Blancanieves cuando su espejo mágico le dice que al crecer Blancanieves ha pasado a ser la más bella del reino, y ordena a un soldado que la mate. El soldado se apiada y la deja libre en el bosque, donde encuentra cobijo en una pequeña casita habitada por siete enanitos. Ella se queda a vivir con ellos, a cambio de ayudarles limpiando y cocinando. Pero la madrastra se entera por el espejo de que sigue viva, y prepara una manzana envenenada, que le da a probar haciéndose pasar por una anciana vendedora. Entonces Blancanieves cae muerta, y los enanitos la encierran en un ataúd de cristal. Un príncipe que pasaba por ahí, se enamora al verla tan bella, y les pide que se la den. En una sacudida del ataúd, Blancanieves expulsa el trozo de manzana de su garganta y revive, enamorándose del príncipe con quien se casa.

**SUPERMAN:** Desde una galaxia remota, un niño recién nacido es enviado por sus padres al espacio debido a la inminente destrucción del planeta donde viven. La nave aterriza en la Tierra, y el niño es adoptado por unos granjeros que le inculcan los mejores valores humanos. Con los años el joven se irá a Metrópolis y allí usará sus poderes sobrenaturales para luchar contra el Mal. Decide ocultar sus poderes y trabaja en un periódico como una persona "normal". Allí se enamora de su compañera de trabajo. Ella sufre un accidente de helicóptero que la deja colgando de la azotea de un rascacielos, y Clark usa sus poderes en público por primera vez para rescatarla, ante el asombro de la multitud congregada. Después la lleva a volar con él sobre la ciudad. Durante ese vuelo nocturno, ella se enamora de él y le bautiza como "Superman".

Mientras Superman está ocupado salvando a otros, el coche de su compañera de trabajo cae en una grieta producida por el terremoto y ella queda atrapada en su interior, muriendo asfixiada al ser cubierta por la tierra y los escombros. Superman no llega a tiempo y, frustrado y enfurecido al ver morir a alguien querido sin haber podido salvarle, decide ignorar las advertencias de su padre biológico de no interferir en la historia y recuerda las palabras de su padre adoptivo, que le dijo que él estaba allí "por alguna razón". Superman empieza a dar vueltas a la Tierra a gran velocidad, invirtiendo su rotación y haciendo retroceder el tiempo, de manera que el coche nunca cayó en la grieta, evitando así su muerte.

## 7.2.b

### ANÁLISIS DEL CUENTO

---



- Cómo es el personaje masculino? ¿Cómo es el personaje femenino? Su físico y sus características personales

**MASCULINO:**

**FEMENINO:**

- ¿Qué tipo de amor existe? ¿qué relación de pareja se establece?

- ¿Cómo acaba el cuento?

## FOTOGRAFÍAS POST - CUENTO



La vida no terminó al ser rescatada Blancanieves, continuó, como continuaban muchas historias de la época, con varios hijos/as, con la carga del hogar desigual. Él sentía el constante estrés de tener que trabajar, en jornadas largas y duras, para mantener a la gran familia, buscó muchas perdices y protegió el castillo, sin embargo tenía poco tiempo para estar con su familia.



El príncipe azul se hizo mayor, no besó a la princesa esperando a que se despertara, su familia no se podía hacer cargo de él y acabo en un geriátrico, como acaba mucha personas mayores que aún pueden valerse por sí mismas.



La relación de pareja no funcionó, se conocían poco y él no sabía cómo expresar lo que le pasaba o cómo se sentía después todo lo que había vivido. Clark se obsesionó con rescatar a personas indefensas y se despreocupó de sí mismo. Se aisló en su domicilio, no tenía amigos y empezó a consumir constantemente alcohol. Su vida se fue apagando poco a poco y esta vez a quien deseaba rescatar era a sí mismo, pero no sabía cómo.

## FICHA DE DINÁMICA 7.3



### Sin libertad no hay amor

**Objetivo:** Identificar algunos de los comportamientos de las relaciones no saludables y establecer su relación con los mitos de amor romántico.

**Guía para la dinámica:** Esta dinámica pretende afianzar aprendizajes previos sobre los mitos del amor romántico e iniciar el contenido de las relaciones de pareja saludables.

Se visionarán dos videos de la Campaña '#Notepierdas. Sin libertad no hay amor', que reflejan a una relación de pareja donde existe un control de un chico sobre su pareja. Se escenificarán las dos perspectivas y pensamientos de la pareja, primero la perspectiva del chico y posteriormente la de la chica. Se les plantea que intenten detectar aquellos comentarios que puedan estar relacionados con los diferentes mitos del amor romántico y los vayan apuntando en un folio en blanco.

Una vez visionado los dos videos, se solicita al grupo que trasladen qué les ha parecido y qué mitos han detectado. Posteriormente se les pregunta los aspectos que creen que está fallando en esta pareja y cómo podríamos reformular positivamente para que esta relación fuera saludable. Se abre un espacio de reflexión.

Algunas de las expresiones relacionadas con mitos que se rescatan de los videos son: "La mujer de mis sueños", "el amor es para siempre", "el amor verdadero", "el amor que no se gasta", los celos se tienen porque "la quiero".

**Duración:** 15 minutos.

**Conclusiones:**

- Podemos encontrar múltiples mitos y creencias irracionales respecto al amor que nos encaminan a una idea irreal sobre las relaciones de pareja.

**Recursos necesarios:**

- Folios en blanco.
- Video "Campaña '#Notepierdas. Sin libertad no hay amor'" Visión del chico: <https://youtu.be/DfGb8rxAz0c>
- Video "Campaña '#Notepierdas. Sin libertad no hay amor'" Visión de la chica: <https://youtu.be/-2oIWW-sHOc>

Ver referencias en Material audiovisual complementario de la sesión.

## FICHA DE DINÁMICA 7.4



### Derechos en mis relaciones

**Objetivo:** reflexionar sobre los derechos que se deben respetar en las relaciones de pareja saludables.

**Guía para la dinámica:** se imprimen dos copias documento 7.4 y se recorta por derechos. Se divide al grupo a la mitad y una parte se posicionarán como si fueran mujeres y la otra como hombres. Se reparte un derecho de la lista de Derechos en mis relaciones a cada participante de ambos grupos, de forma que los dos grupos tengan los mismos derechos.

Cada profesional lee el primer derecho y solicita que le haya tocado ese derecho (rol femenino y masculino) den un paso al frente. Deben explicar brevemente por qué consideran que es importante que ese derecho sea respetado. Así, consecutivamente con el resto de derechos.

Se pretende que evidencien que hombres y mujeres necesitamos los mismos derechos y que éstos deben ser respetados por ambas partes.

**Duración:** 15 minutos.

#### Conclusiones:

- Estos derechos son la base de las relaciones de pareja saludables. No están incluidos aquellos que atentan a la libertad de la otra persona, ya que la otra persona es libre de sentir, pensar y actuar libremente.
- Idealizar el amor no ayuda para tener relaciones de parejas saludables. Una relación es entre dos personas, no entre nosotros y nuestras ilusiones proyectadas en nuestra pareja. No es necesario que nos “juren amor eterno” o que “no puedan vivir sin nosotros”, ya que son derechos básicos lo que necesitamos para que una relación de pareja funcione, no deseos.
- Es importante darnos cuenta como expresiones del tipo “mi chica”, “mi chico”, generan un sentimiento de posesión que es incompatible para crear una relación de pareja sana.

#### Recursos necesarios:

- Documento 7.4 Lista de derechos en mis relaciones.

## 7.4

### Lista de mis derechos en mis relaciones

**DERECHO A SER TRATADO/A CON RESPETO**

**DERECHO A TENER Y EXPRESAR MIS PROPIAS IDEAS, OPINIONES Y SENTIMIENTOS Y A TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES**

**DERECHO A REALIZAR ACTIVIDADES QUE NO INCLUYAN A LA PERSONA CON LA QUE MANTENGO UNA RELACIÓN**

**DERECHO A TENER AMISTADES Y PASAR TIEMPO CON ELLAS Y ELLOS.**

**DERECHO A RESOLVER LOS CONFLICTOS SIN VIOLENCIA Y SIN INTIMIDAR**

**DERECHO A DECIR “NO” SIN SENTIRME CULPABLE**

**DERECHO A MANTENER RELACIONES SEXUALES SOLO POR MUTUO ACUERDO Y DESEO**

**DERECHO A TERMINAR LA RELACIÓN CUANDO DESEE, SEA POR EL MOTIVO QUE SEA.**

# FICHA DE DINÁMICA 7.5



## Alianzas saludables

**Objetivo:** Reflexionar sobre nuestros ideales de relaciones de pareja y las ideas distorsionadas derivadas del tema.

**Guía para la dinámica:** Analizaremos las características que creen que deberían reunir sus parejas, para que fueran compatibles con ellos y se pudiera construir una relación saludable.

Se dividen por parejas y a cada uno se reparte el documento 7.5 con la pregunta: ¿qué características tiene que tener tu pareja para que la relación sea positiva y saludable? Se entrevistarán por parejas con esta pregunta y se deja un espacio para que compartan con el resto del grupo sus ideas. Cada profesional reconducirá aquellas opiniones que puedan ser relacionadas con expectativas inalcanzables o erróneas.

Se elabora en conjunto, un listado de atributos, actitudes y conductas esenciales que consideran que tiene que reunir una persona para que se puedan establecer relaciones saludables. Se concluye que al igual que solicitamos a nuestra pareja que tenga esas características, en nuestro caso también tenemos que asumir, motivar y potenciar esas cualidades en nosotros mismos.

Se puede diseñar un cartel con el resumen de las características más representativas abordadas y colgarlo en el aula donde se pueda ver hasta la finalización del taller.

**Duración:** 15 minutos.

### Conclusiones:

- Tomar conciencia del tipo de pareja por la que solemos sentirnos atraídos y reflexionar sobre cómo sería una pareja compatible con nuestros valores, estilos y proyectos de vida.
- Las relaciones de pareja son un modo de compartir la vida y alcanzar objetivos comunes, pero no son toda nuestra vida. Existen expectativas erróneas, idealizadas de cómo debe ser nuestra pareja, una persona ideal, sin "fallos", pero esas ilusiones no ayudan a enfrentarnos a las relaciones reales y debido a ello, en ocasiones, podemos ejercer control sobre nuestra pareja, por el hecho de no querer perder lo que consideramos que es "toda nuestra vida".

### Recursos necesarios:

- Documento 7.5 y cartulina, bolígrafos de colores (opcional).

## 7.5

### ALIANZAS SALUDABLES

Qué características tendría que tener tu pareja, para que la relación sea positiva y saludable:

#### DOC. 7.5 ALIANZAS SALUDABLES

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

## FICHA DE DINÁMICA 7.6



### Ruptura Juan y Lola

**Objetivo:** Reflexionar las actuaciones de los adultos en una ruptura de pareja para evitar el daño a descendientes.

**Guía para la dinámica:** Se pretende reflexionar sobre las situaciones que se generan en las separaciones cuando existe descendencia en las parejas, poniendo como ejemplo una situación donde los progenitores sean capaces de pensar en el bienestar del menor principalmente y donde no haya existido violencia de género.

Se divide el aula en grupos de cuatro personas aproximadamente, y se reparte en cada grupo el documento 7.6.a. Se deja 10 minutos para que cada grupo reflexione sobre las ventajas y convenientes del caso práctico expuesto.

Se les pide que en grupo escriban una carta dirigida a los hijos de Juan y Lola, donde como padres le cuenten que se van a separar. Será una carta para ayudarles en el proceso que van a vivir (documento 7.6.b orientaciones para cada profesional).

Finalmente se podrá visionar un vídeo sobre el tema de la ruptura de pareja.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Las decisiones que Juan y Lola tomen repercutirán en la vida de su hijo e hija, por eso es importante qué lo que hagan y el cómo lo hagan. Cada ruptura puede estar cargada de múltiples problemáticas y dificultades, pero lo importante es buscar apoyo y recursos que faciliten una salida armoniosa para nosotros y para cada menor. Seremos padre y madre “toda” nuestra vida, aunque ya no seamos pareja.
- Si el hijo e hija de Juan y Lola reciben una relación de respeto entre ambos, este modelo se representará tanto en la adolescencia como en la edad adulta en sus propias relaciones. Sin embargo, si lo que existe es una relación de violencia entre Juan y Lola, este modelo puede tener consecuencias personales en sus relaciones futuras. Podemos recordar el testimonio de la sesión 5.
- Cada ruptura es diferente, pero existen fórmulas que pueden facilitar los procesos para las partes implicadas y que prevalezca el interés de los/as menores.

**Recursos necesarios:**

- Documentos 7.6.a , 7.6.b y folios.
- Video divorcio. Álvaro Soler. <https://youtu.be/5x4RJOuubc>

Ver Material audiovisual complementario de la sesión.

## 7.6.a

### RUPTURA JUAN Y LOLA\*

Juan y Lola, llevan una temporada muy mala. Discuten por todo, no se sienten bien juntos, cada vez están más alejados. Han ido a terapia de pareja e individual para intentar salvaguardar su relación, pero finalmente después de diez años de relación y tener su hija e hijo de 6 y 8 años, Juan ha decidido que desea separarse.

Para evitar que su hijo e hija tengan que estar cambiándose de domicilio cada semana, serán los progenitores quienes se cambiarán de casa para cuidarles según lo acordado. Su hijo y su hija se quedarán en el domicilio donde vivían, continuarán con sus rutinas, sus dormitorios, etc. y serán Juan y Lola, los que se turnen cada semana para asistir al domicilio familiar y realizar las tareas de cuidado individualmente. Para ello, Lola y Juan alquilan un piso cercano al domicilio familiar para establecerse allí la semana que no estén con los menores. Como consecuencia de ello, tendrán que cambiar de cuarto, organizarse con ropa, limpieza, comida para dos viviendas, etc.

Toman este acuerdo porque reflexionan que la decisión de crear una familia fue de ambos y ahora son los que asumirán la responsabilidad de los cambios más importantes derivados de esta ruptura.

#### Datos de los gastos la familia:

- Una Hipoteca en la vivienda en común de 500€.
- Alquiler del nuevo piso de 450€.
- Dos coches. Uno de ellos pendiente de pagar (160€ mensuales).
- Gastos comunes de las viviendas.
- Gastos de la escolarización de cada menor.
- Gastos de manutención de cada menor.
- Gastos de ropa y otras necesidades de cada menor.

- En grupo reflexionamos sobre qué ventajas e inconvenientes pueden tener la fórmula de organización familiar que han decidido Juan y Lola.

VENTAJAS	INCONVENIENTES
<b>PARA SU HIJO E HIJA</b>	
<b>PARA JUAN Y LOLA</b>	

*\*Este ejemplo de ruptura desea que reflexionen que existe otras formas de "hacer las cosas", buscando el bienestar supremo de los y las menores. Esto es importante tenerlo en cuenta en el futuro cuando se establezcan relaciones de pareja saludables y exista descendencia.*

## 7.6.b

### ORIENTACIONES A CADA PROFESIONAL PARA CREAR LA CARTA

- Utilizar un lenguaje claro y sencillo. Que no sea muy larga.
- Hablar de los sentimientos y destacar lo mucho que se les quieren.
- Dar indicaciones básicas sobre qué cuestiones de sus vidas van a cambiar, pero explicarles que las más importantes no cambiarán.
- Utilizar dibujos o símbolos que les ayude a entenderlo mejor.
- Ejemplo de un caso real\*:



\*<https://www.lavanguardia.com/cribeo/viral/20200206/473310731815/emotivo-hilo-twitter-sobre-pareja-conto-hija-divorciaban.html>

## FICHA DE DINÁMICA 7.7



### Contigo (La otra)

**Objetivo:** Sensibilizar sobre la importancia de la libertad en las relaciones de pareja.

**Guía para la dinámica:** Para finalizar la sesión escucharemos la Canción “Contigo” de la Cantautora Isa de “La Otra” (con el Kanka), que trata sobre la libertad en el amor y la igualdad en las relaciones de pareja.

Se reparte a cada participante la letra de la canción y se emplaza a los que deseen cierren los ojos al escuchar la canción y se identifiquen con la historia independientemente del género que utilice.

Se proyecta el video o audio de la canción. Se deja unos minutos para reflexionen sobre la relación que tiene esta canción con los temas trabajados en la sesión.

**Duración:** 5 minutos.

**Conclusiones:**

- Normalmente las canciones que cantan al amor, nos hablan de situaciones en la que no se puede vivir sin el otro/a (ej. “sin ti no soy nada”- Amaral), pero este tipo de canciones nos plantea que nos necesitamos a nosotros mismos para estar bien y en todo caso, con la otra persona podemos construir nuevos caminos y derribar juntos mitos, pero primero queriéndonos.

**Recursos necesarios:**

- Letra Canción Contigo - La Otra (con el Kanka).
- Video o audio de la Canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=2hrtObEhXUg>

Ver Material audiovisual complementario de la sesión.

## CANCIÓN CONTIGO

Yo no me muero si no estás aquí  
Puedo andar bien caminando sin ti  
No me haces falta, ni eres mi media naranja en la vida  
Voy aprendiendo a curarme yo misma todas mis heridas

Pero contigo  
Es cierto que el mundo parece un poco menos feo  
Contigo  
Es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos  
Y aprendo contigo  
Y contigo camino y  
Me encanta todo lo que hemos compartido  
Tirando barreras, rompiendo los mitos  
Te quiero libre  
Y me quiero libre contigo

Dicen que da miedo la libertad  
No sentirla nunca más miedo me da  
Nadie nos dijo que fuese a ser fácil  
Sacarse de dentro los cuentos de un príncipe azul.  
La luna me dice que puedo ser bruja  
Ser fea y violenta y matar algún rey  
Romper los esquemas, quebrar el sistema  
Coger una escoba y en vez de barrer  
Lanzarme a volar en la noche

Sin miedo de ir sola por un callejón  
Sin miedo de hacer lo que me salga del contigo  
Es cierto que el mundo parece un poco menos feo  
Contigo  
Es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos  
Y aprendo contigo y contigo camino y  
Me encanta todo lo que hemos compartido  
Tirando barreras, rompiendo los mitos  
Te quiero libre  
Y me quiero libre contigo  
Te quiero libre  
Y me quiero libre contigo.

## FICHA DE DINÁMICA 7.8



### El príncipe y la golondrina

**Objetivo:** Concienciar de la importancia de respetar la libertad de nuestra pareja por encima de nuestros intereses.

**Guía para la dinámica:** Se entrega el Cuento -El príncipe y la Golondrina- a aquellos participantes que deseen continuar profundizando sobre los temas tratados en la sesión.

Se les invita a que una vez lo lean en el tiempo libre que hay hasta la próxima sesión, piensen en otras situaciones similares que pueden tener el mismo resultado simbólico que la historia del Príncipe (una rosa cuando se corta, una pareja cuando controla a la otra parte, etc.).

**Duración:** 15 minutos aproximadamente en su domicilio.

#### **Conclusiones:**

- Vislumbramos como en ocasiones mitificamos las cualidades de la persona a la que amamos, pensando que es única e irremplazable y esto lo que crea es un incremento de nuestra ansiedad al imaginar que la “perdemos”, una ruptura.
- A través de este cuento recordamos lo aprendido en este taller sobre como la autoestima, parte de nuestras inseguridades, miedos, carencias emocionales, etc. y como este sufrimiento doblega los deseos y derechos del otro, al intentar controlar y dominar al otro/a, disfrazándolo de amor.
- Amar es aceptar a la otra persona como es, respetarla ante todo con su forma de ser y sus decisiones, desear cambiarla o pensar que nosotros sabemos cuáles son sus verdaderas necesidades solamente conlleva sufrimiento e insatisfacción, sin embargo, dejarla “volar” permite la felicidad real.

#### **Recursos necesarios:**

- Cuento: El príncipe y la golondrina.

### El príncipe y la golondrina

El príncipe pasaba los días mirando por la ventana a la espera de que algo sucediera. «Qué vida más aburrida», suspiraba.

Una mañana de abril, una golondrina se posó en el alféizar de su ventana. «Oh», exclamó, «qué pequeña y delicada criatura». La golondrina le dedicó una breve melodía y se fue. Él quedó maravillado: su canto le pareció el más hermoso del mundo y su plumaje el más original. ¡Un ser único!

La golondrina volvió. A partir de entonces, el príncipe aguardaba impaciente su regreso. Llegó el esperado día y la golondrina volvió a cantarle otra canción. Se sintió realmente afortunado. «¿Tendrá frío?», se preguntó justo antes de que echara a volar de nuevo.

La tercera vez que el pájaro regresó, el príncipe se preocupó por si pasaba hambre. Los días siguientes, se dedicó a construir una casita para la golondrina. Mandó a su sirviente a comprar maderas y clavos y cazar insectos. Finalmente, tras varios torpes intentos, terminó por exigirle que construyera también la casa. «Maldito pájaro», murmuraba el sirviente.

Dentro le puso los insectos y agua, además de unas telas de seda a modo de cama. Cuando vio cómo se posaba sobre el alféizar le acercó su habitáculo y disfrutó viendo como bebía agua y daba buen provecho de la comida que le había preparado. «¿Te gustan estos insectos, mi dulce golondrina?», le preguntó. «Los cacé para ti», añadió. Con un breve trino la golondrina pareció asentir antes de retomar su vuelo.

Entonces le invadió la ansiedad, ¿Y si no regresaba nunca? ¿Y si encontraba otra morada mejor en la que cobijarse? Quizá otros príncipes construyeran mejores casas o cazaran ellos mismos los insectos. No podía permitirlo. ¡No existía una golondrina igual en el mundo!

El príncipe pasó dos días sin dormir ni pensar en otra cosa hasta que decidió emplear el tiempo de espera fabricando una puerta con candado para la diminuta casa. La golondrina -como siempre- volvió y cuando entró para probar la comida, el príncipe la encerró. «Te amo», le confesó, «conmigo no te faltará nunca más comida ni agua, ni tendrás frío».

Un poco confundida, la golondrina se dejó llevar al principio por la comodidad. Disfrutaba del calor de su hogar y de disponer de comida a su alcance sin tener que husmear entre las plantaciones hasta conseguirla.

El príncipe colocó la jaula en su mesita de noche para saludarla cada mañana acariciándole la cabeza. «Eres mi golondrina, cántame una canción, linda», le pedía. «No está tan mal esta vida», pensaba la golondrina. Y cantaba. Pero con el tiempo su música se fue apagando, hasta que enmudeció.

-¿Ya no cantas? -le preguntó el príncipe, extrañado.- Me hacías feliz cuando cantabas.

-Mi canto estaba inspirado en el fluir del río, el sonido del viento en los árboles, el reflejo de la luna en las rocas de la montaña. Yo alegre te lo traía, pero ahora en esta jaula no encuentro nada sobre lo que cantar.

-Lo hago porque te quiero -decía el príncipe.- Es peligroso que vuelas por ahí tú sola. ¿Y si tienes un accidente?, ¿y si no encuentras comida?, ¿y si te dispara un cazador?

-¿Quién?, ¿qué es un cazador? -cuestionaba ella.

-Yo te cuido y protejo, aquí estás a salvo de todo peligro.

Un día el príncipe se despertó sobresaltado. Fue a acariciar a la golondrina y la encontró muerta. Presa de la ira buscó a su sirviente y le despidió porque, sin duda, alguno de los insectos que él había cazado la había matado. El hecho de haber encontrado un culpable no reconfortó al príncipe, que se sintió aún más solo y desvalido que antes de que apareciera la golondrina. Hasta que otra se posó en la ventana y le cantó una canción: la más bonita que jamás había escuchado.

#### Reflexiones:

- En ocasiones mitificamos las cualidades de la persona a la que amamos, pensando que es única e irremplazable y esto lo que crea es un incremento de nuestra ansiedad al imaginar que la "perdemos", una ruptura.
- Con este cuento recordamos lo aprendido en este taller sobre como la autoestima parte de nuestras inseguridades, miedos, carencias emocionales, etc. y como este sufrimiento doblega los deseos y derechos del otro, al intentar controlar y dominar al otro/a, disfrazándolo de amor.
- Amar es aceptar al otra persona como es, respetarla ante todo, con su forma de ser y sus decisiones, desear cambiarla o pensar que nosotros sabemos cuáles son sus verdaderas necesidades solamente conlleva sufrimiento e insatisfacción, sin embargo dejarle "volar" permite la felicidad real.



## Material audiovisual complementario de la sesión

### #Notepierdas. “Sin libertad no hay amor” (Campaña de sensibilización)

**Resumen:** Son dos videos de una campaña puesta en marcha por la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, a través de Instituto Andaluz de la Mujer (IAM) y del Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) para concienciar sobre qué modelos de masculinidad y de amor que pueden derivar en violencia machista. La campaña incluye dos vídeos, que, desde el punto de vista de la chica y el chico, muestran cómo se desarrolla el proceso en la juventud, atendiendo especialmente a las conductas iniciales de dominio. Ambos van contando a cámara y a través de imágenes, como es su relación. Se evidencian diferentes momentos de manipulación, acoso y aislamiento social del chico a su pareja y se expone la visión que tienen ambos ante estos acontecimientos.

**Duración:** 2 min. 6 seg. y 2 min. 42 seg.

**Disponible en:**

Visión del chico: <https://youtu.be/DfGb8rxAz0c>

Visión de la chica: <https://youtu.be/-2oIWW-sHOc>

### Divorcio con hijos: cómo hacerlo para minimizar su sufrimiento.

**Resumen:** Vídeo extraído de la serie de Píldoras de Psicología del psicólogo Álvaro Soler. Se trata de una explicación por parte de este psicólogo sobre lo que cómo afrontar la separación de una pareja con descendencia. Va respondiendo a preguntas tales como: ¿Cuándo les damos la noticia?, ¿cómo lo hacemos?, ¿los dos juntos, o mejor por separado?, etc. trasladando la importancia de tomar conciencia de lo sensible que es este momento para la pareja y los/as menores.

**Duración:** 9 min. 59 seg.

**Disponible en:** <https://youtu.be/jSx4RJOuubc>

### Canción Contigo - La Otra (con el Kanka)

**Resumen:** Canción que trata sobre la libertad en el amor y la igualdad en las relaciones de pareja.

**Duración:** 2 min. 59 seg.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=2hrtObEhXUg>

## La inteligencia social en pareja

**Resumen:** La escritora Elsa Punset en el programa “Para Todos La 2” de TVE- “El Mundo En Tus Manos” nos habla de la inteligencia social en pareja.

**Duración:** 5 min. 47 seg.

**Disponible en:**

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=kKEdSRwIWnk>

## El orden de las cosas “The Order of Things” (Alenda Brothers, 2010)

**Resumen:** Corto contra la violencia de género. Un cortometraje de los Hermanos Alenda. Nominado al Premio Goya 2011 - Mejor Cortometraje de Ficción. **Nota importante:** en el caso de que alguna institución, entidad, colectivo, asociación quiera hacer una proyección pública de “el orden de las cosas”, deben solicitar permiso a los autores. Pónganse en contacto con ellos a través del siguiente email: [solitafilms@solita-films.com](mailto:solitafilms@solita-films.com).

**Duración:** 19 min. 58 seg.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsXIQ>

## Héroes que lloran y están hartos de pelear

**Resumen:** Cuentos para construir otras masculinidades desde la infancia. La cooperativa Pandora Mirabilia lanza un CD de seis audiocuentos, ‘Héroes en Zapatillas’, que muestran a sus protagonistas cuidando bebés, vistiendo con tutú o dialogando para resolver un conflicto.

**Duración:** 5 min. 16 seg.

**Disponible en:** [https://www.eldiario.es/nidos/heroes-lloran-hartos-pelear-cuentos-construir-nuevas-masculinidades-infancia\\_1\\_6491231.html](https://www.eldiario.es/nidos/heroes-lloran-hartos-pelear-cuentos-construir-nuevas-masculinidades-infancia_1_6491231.html)

## “El divorcio de mamá y papá oso” Libro Cornelia

**Resumen:** Cuento para poder abordar la separación de los núcleos familiares.

**Duración:** 4 min. 19 seg.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=caC3QQcLPZI>

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

### **Dos secretos de las parejas felices**

**Resumen:** Elsa Punset - El Mundo En Tus Manos habla de las claves para disfrutar de parejas saludables.

**Duración:** 3 min. 47 seg.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=PBLbDujQZNQ>

### **Cómo superar una ruptura amorosa por Guy Winch**

**Resumen:** El psicólogo Guy Winch ofrece un conjunto de herramientas sobre cómo, eventualmente, seguir adelante tras la ruptura amorosa.

**Duración:** 12 min. 29 seg.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=fDgiCzRNGf4>

### **<<Guía de los buenos amores>> para fomentar los buenos tratos**

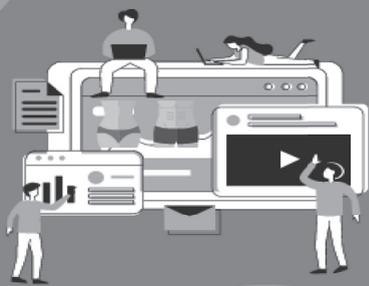
**Resumen:** Guía editada por el Consejo de la Juventud de Navarra para fomentar el buen trato y prevenir la violencia de género en el noviazgo entre jóvenes.

**Disponible en:** <https://egk.eus/wp-content/uploads/2016/11/CJN-Gu%C3%ADa.pdf>

## SESIÓN 8

# DISFRUTAMOS DE UNA SEXUALIDAD POSITIVA





# Disfrutamos de una sexualidad positiva

## 8

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ✧ Introducción

En la presente sesión se expondrán conceptos relacionados con la sexualidad, identificando especialmente las consecuencias de la violencia sexual, la pornografía y el consumo de prostitución. Se finaliza con ideas claves sobre la sexualidad positiva en las relaciones de pareja.

#### Objetivos de la sesión

- ✧ Adquirir conocimientos sobre el concepto de sexualidad.
- ✧ Comprender cómo se construye la sexualidad y cómo la experimenta cada persona.
- ✧ Identificar qué es la violencia sexual y sus diferentes manifestaciones.
- ✧ Analizar la pornografía y el consumo de prostitución como modelo negativo de aprendizaje sexual y sus efectos en las relaciones sexuales con las mujeres.
- ✧ Señalar la importancia de la sexualidad positiva en las relaciones de pareja, como fuente de salud y placer.

#### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



Disfrutar de relaciones sexuales sanas, libres e igualitarias.

## Consideraciones metodológicas

- Los agresores de género pueden presentar una serie de **creencias distorsionadas** relacionadas con las **relaciones sexuales** en el ámbito de la relación de pareja. Así, suelen aparecer justificaciones sexistas sobre la obligación de la sexualidad en las relaciones de pareja, confundir la negativa sexual de las mujeres como una estrategia de seducción y concebir a las mujeres como objeto sexual. Del mismo modo, estudios previos han descrito una autoestima ligada al dominio sexual, donde algunos agresores pueden presentar una marcada dificultad para distinguir entre el deseo sexual y el deseo de poder; entendiendo la virilidad como algo que se debe demostrar para reafirmar la identidad masculina.
- En la presente sesión se pretende identificar estas actitudes negativas, creencias erróneas y hábitos sexuales disfuncionales, ofreciendo argumentos que fomenten que las personas experimenten una **sexualidad positiva, alejada** del empleo de la **violencia** y basadas en el **respeto mutuo** y en la **equidad**. La modificación de las actitudes requiere una intervención compleja, debido a que las mismas hunden sus raíces en la propia conformación de la identidad personal. No obstante, es preciso hacer hincapié en cómo éstas condicionan nuestras vivencias, e incluso la sexualidad de nuestras parejas y/o personas con las que nos relacionamos. Identificar estas actitudes nos ayudará a cambiarlas y sustituirlas por otras que sean más adaptativas. El objetivo es disfrutar de la sexualidad y de sus posibilidades, y no hacer daño a nadie a través de ella, ni a nosotros mismos. Se profundizará en diversos temas que pueden suscitar amplio debate y controversia: el consumo de pornografía, prostitución, el consentimiento y la violencia sexual en las relaciones de pareja.
- Se recomienda iniciar la sesión teniendo en cuenta que es posible que su desarrollo pueda despertar vergüenza, risas, o dificultades a la hora de hablar de los conceptos relacionados con la sexualidad. Es habitual que cada participante utilice palabras específicas para referirse a términos relacionados con la sexualidad y que aparezcan mezclados conceptos que se refieran a genitales y caracteres sexuados, prácticas eróticas y sexuales, identidad, género y orientación... Es una buena oportunidad para dar **naturalidad al tema** y utilizar un lenguaje común que ayude a cada participante a expresar sus ideas.
- La **violencia sexual** la sufren las mujeres, niñas y niños. Es difícil estimar el número de casos, ya que no existen datos reales, y sólo un 5 % de las supervivientes denuncian. Posiblemente si hubiera más mecanismos de protección, esta ratio aumentaría y saldrían a la luz las alarmantes cifras, que organismos internacionales y expertas de todo el mundo señalan. Es importante indicar durante el desarrollo de la sesión, que se centra la atención en el efecto de la violencia sexual en mujeres por sus

dimensiones y el contenido del programa, sin que esto suponga una negación de otras víctimas.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.
- Es fundamental trasladar **“Qué ganamos”** con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretenden transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

## Desarrollo de la sesión

### I. Sexualidad y salud sexual

#### *Dinámica 8.1. ¿Qué pienso sobre la sexualidad?*

Cuando hablamos de sexualidad o de salud sexual es inevitable hacer alusión a la denominada **Educación Sexual**, la cual proporciona contenidos específicos que contribuyen a que las personas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de la forma que les haga felices y respetando a los demás. Sin embargo, y a pesar de ser adultos, no todo el mundo posee la misma educación sexual, e incluso nos podemos encontrar con personas que **dejan dicha educación en manos de fuentes que confunden y generan ideas mitificadas o dañinas con respecto a lo que es la sexualidad** (por ejemplo, tomar como guía las prácticas indicadas en la pornografía o el consumo de prostitución como forma de iniciarse en el sexo). Es un buen momento para “revisarnos” y aprender conceptos que sin duda nos ayudarán a desarrollar una sexualidad positiva, basada en el respeto, el consentimiento y la igualdad.

Pero, **¿por qué algunas personas muestran carencias en cuanto a la sexualidad?** Históricamente **la sexualidad ha sido entendida y socializada como algo negativo que había que prohibir, juzgar y reprimir** (principalmente en el caso de las mujeres). Esto ha conllevado a que la vivencia de la sexualidad se haya vinculado con algo vergonzoso y que nos hace sentir culpables. La educación sexual que hemos recibido ha estado **cargada de mitos** (como la idea errónea de que los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres, o que un hombre debe llevar siempre la iniciativa en sus relaciones, o que los hombres siempre tienen ganas y deben saber cómo satisfacer a las mujeres... o que no está bien que las mujeres se masturben). Estos mitos han condicionado negativamente nuestras vivencias sexuales, creando problemas a la hora de relacionarnos con nuestro cuerpo, de conocer y entender nuestros deseos y necesidades, y por ello, de relacionarnos para disfrutar con otras personas.

Por todo ello, es fundamental desarrollar un conocimiento real, sano y útil de la sexualidad como una forma de **comunicación humana**. Esta perspectiva contribuye a que cada persona viva su propia experiencia sexual, lejos del pudor y la inhibición, sin que se refuercen estereotipos y, sobre todo, para que construyamos relaciones que no dañen a otras personas. A tal fin, a continuación aclararemos algunos conceptos, ya que no siempre poseemos una idea clara o acertada de los mismos:

*¿Qué es la sexualidad?:* Habitualmente, se ha mal utilizado la palabra “sexualidad” como sinónimo de sexo o de relaciones eróticas (sexuales), reduciendo y limitando su real significado. La **sexualidad** es la manera que cada persona tiene de vivirse, sentirse y verse como ser sexuado, como uno de los dos sexos, hombre o mujer. Es una categoría subjetiva, engloba las vivencias de cada persona, de cómo se vive y se siente en su intimidad. Cada persona vivirá su sexualidad de manera distinta puesto que está en continua evolución y desarrollo, por ello es más adecuado hablar de sexualidades, así se engloban todas las vivencias de cada persona. A su vez, podemos afirmar que nuestra sexualidad está afectada por nuestro propio proceso de socialización en consonancia con el desarrollo de nuestra propia identidad.

*Es conveniente recordar en este apartado los conceptos aprendidos en las sesiones 2 y 3 relativos a la identificación de los estereotipos de género que favorecen la desigualdad, la necesidad de mantener relaciones igualitarias y la importancia de analizar desde una perspectiva crítica la conformación de la propia identidad masculina, relacionando todo ello con el desarrollo de la identidad sexual.*

También es necesario diferenciar entre **sexuación, erótica y sexualidad** para entender globalmente el concepto:

El sexo que se nace	El sexo que se hace	El sexo que se es	El sexo que se expresa	El sexo que te atrae
Genitales y caracteres sexuales	Prácticas y relaciones	Identidad de género	Expresión de género	Orientación del deseo
Pene, vulva, vagina, clítoris, testículos...	Besos, caricias, coito, masturbación...	Mujer, hombre, intersexual, transgénero, transexual...	Mujer femenina/masculina, Hombre femenino/masculino, drag, andrógina, travestí...	Homosexualidad, heterosexualidad, bisexual, asexual...
SEXUACIÓN	ERÓTICA	SEXUALIDAD		

**La construcción de una persona como hombre o como mujer** viene a ser el resultado de todo un proceso de desarrollo y evolución que conocemos como **sexuación**. Este proceso comienza nueve meses antes del nacimiento con la unión entre un óvulo y un espermatozoide, y no acaba hasta que termina la vida de la persona. De este modo, tras unos cromosomas sexuales, se desarrollarán las gónadas y genitales diferentes, la asignación del sexo al nacer, la crianza diferencial para niños y niñas, así como las consiguientes etapas del desarrollo sexual en la pubertad, adultez...

**Ser hombre o mujer** está lleno de matices con sus propias peculiaridades, de modo que aunque haya dos extremos diferenciados (hombre-mujer) a lo largo del continuo abundan las zonas intermedias repletas de posibilidades acerca de cómo construirse como hombre o como mujer: esto es lo que conocemos como **diversidad**. Dentro de esa amplia diversidad podemos encontrar múltiples posibilidades que hacen referencia a la **identidad sexual**, que cada persona reconoce y siente en su persona.

A su vez, los **roles** son el conjunto de tareas y funciones que realizan mujeres y hombres, según lo que cada sociedad les asigna. Los **estereotipos** de género son el conjunto de ideas simplificadas y compartidas socialmente, utilizadas para explicar el comportamiento tanto de los hombres como las mujeres, cómo deben comportarse y los papeles que deben desarrollar (los hombres son fuertes, valientes, seguros de sí mismos... y las mujeres cariñosas, dulces, comprensivas, bonitas...).

Características atribuidas a lo masculino	Características atribuidas a lo femenino
Razón, Violencia, Valentía, Creatividad, Inteligencia, Objetividad, Fuerza física, Espíritu activo, Poder, Independencia...	Intuición, Generosidad, Curiosidad, Ensoñación, Subjetividad, Debilidad física, Sensibilidad, Sumisión, Dependencia, Comprensión...

La **orientación del deseo** (homosexualidad, heterosexualidad, bisexualidad...), también forma una parte importante de la sexualidad. Se refiere a quién nos gusta, por quién nos sentimos atraídos y con quién compartimos relaciones sexuales.

Finalmente, la **erótica** es la forma concreta de expresar todo lo anterior, lo que somos y lo que vivimos, que lógicamente tiene múltiples y variadas formas. Es el ámbito de los deseos, las atracciones sexuales, las fantasías y los encuentros sexuales, es decir lo que experimentamos como **el amor, el enamoramiento, el deseo, la excitación, el orgasmo... las caricias, el coito, la masturbación... la satisfacción, el placer...**

Ya se sabe que **la sexualidad tiene un importante papel en el desarrollo de una vida plena y gratificante**. Sabemos que vivir una sexualidad sana y plena implica conocernos (saber qué me gusta, qué me hace disfrutar...), respetarnos, saber qué necesitamos y como funciona nuestro cuerpo, entendernos como un todo global y entender la relación entre el cuerpo, los pensamientos y las emociones. Además, cuando compartimos nuestra sexualidad con otras personas, es necesario hacerlo desde el **respeto, el consentimiento, la comunicación, y la generosidad**. El hecho de tener pareja no significa que tenga que estar disponible siempre, por ello la comunicación es necesaria para poder satisfacer los deseos y necesidades de las dos personas.

*En este apartado es importante recordar lo aprendido en la sesión 5, relativo a la **empatía** y en la sesión 7 referida a las **relaciones de pareja saludables**.*

Debemos de ser conscientes de que constantemente estamos educando en lo “sexual”, a través de nuestras actitudes, preferencias e ideas que expresamos y de las que hacemos partícipes a otras personas, compartiéndolas, mostrándonos tolerantes o no y en definitiva cuando reforzamos o rechazamos las actitudes y/o comportamientos de los demás. Desde esta idea, educar sexualmente de la manera errónea produce consecuencias muy negativas en el proceso de socialización y aprendizaje de la sexualidad. Somos lo que podría decirse educadores/as sexuales “en potencia”, en todas las parcelas y ámbitos de la vida, tanto en lo profesional, cómo en lo social, convivencial e íntimo.

*Es relevante conectar lo indicado en el párrafo anterior con la sesión 9 centrada en la “**Corresponsabilidad familiar**”, principalmente en lo relativo a la educación de los y las menores. Es importante indicar a los usuarios la relevancia de educar en una sexualidad positiva, igualitaria y respetuosa.*

## 2. Las actitudes ante la sexualidad

Las actitudes tienen una gran importancia en la regulación de la conducta humana: **en lo que pensamos, sentimos y hacemos**. Así, las actitudes hacia la sexualidad regulan nuestra conducta sexual, puesto que el contenido de ellas son nuestras opiniones y creencias, sentimientos y tendencias a actuar de una u otra manera. Por ello ante la gran diversidad de actitudes actuales en cuanto a la sexualidad se hace necesario que aprendamos a ser tolerantes con las demás personas.

Las **actitudes** son predisposiciones a valorar positiva o negativamente objetos, situaciones, personas o conductas. Por **predisposiciones** entendemos “una disposición previa” formada a lo largo de la vida, como consecuencia de las informaciones que nos han dado, las experiencias personales que tenemos, así como los modelos que hemos observado y sobre los que nos han educado. Específicamente, se destacan los siguientes componentes de las actitudes:

- **Componente cognitivo.** En él incluimos todas aquellas informaciones que la persona tiene acerca del objeto de la actitud, la manera en que lo percibe y el conjunto de creencias y conocimientos sobre el mismo.
- **Componente afectivo.** Se refiere a la valoración positiva o negativa que la persona hace sobre el objeto de la actitud. Si lo considera bueno o malo, de interés o no, y en qué grado.
- **Componente conductual.** Lo que entendemos por intención de conducta de la persona ante el objeto, lo que probablemente haría ante él.

PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
Ideas y creencias. Prejuicios. Mitos. Opiniones.	Emociones y afectos sobre diferentes aspectos de la sexualidad.	Tendencia a actuar de una manera determinada.
- "Una buena mujer no debe ser activa sexualmente".	Rechazo y rabia si la mujer se muestra activa sexualmente.	Criticar, menospreciar a esa mujer.
- "Una mujer no debe negarse a los deseos sexuales de su pareja".	Enfado ante el rechazo de la pareja a mantener relaciones.	Vulnerar el consentimiento sexual de la pareja.
- "Los homosexuales son enfermos"	Malestar ante una persona homosexual	Negarse a interactuar con esa persona

Una determinada actitud será el resultado de informaciones, valoraciones e intenciones, que dará lugar a que la persona tenga un determinado modo de estar frente a la sexualidad y sus distintas manifestaciones, lo que le dará seguridad frente a sí mismo y frente a los demás.

*En este tema, cada profesional ha de señalar cómo estas actitudes condicionan nuestras vivencias, e incluso la sexualidad de nuestras parejas y/o personas con las que nos relacionamos. Identificar estas actitudes, nos ayudará a cambiarlas y sustituirlas por otras que sean más adaptativas. El objetivo es disfrutar de la sexualidad y no generar malestar o hacer daño a nadie a través de ella. Nuevamente, es relevante conectar el contenido del presente apartado con lo aprendido en las **sesiones 2 y 3***

## **Dinámica 8.2. La mochila de sexualidad**

### **3. La violencia sexual**

*Es relevante relacionar lo indicado en el presente apartado con los contenidos previamente tratados en la sesión 5 relativa a la **empatía y las consecuencias en las víctimas**.*

La violencia sexual es una de las **manifestaciones de la violencia de género** más extendidas e invisibles de todas y por ello una vulneración directa de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, adolescentes y niñas. A pesar de ello, la violencia

sexual sigue siendo un tema poco abordado que esconde sin embargo, cifras alarmantes sobre el número de mujeres que cada día de sus vidas enfrentan situaciones de acoso, abuso o agresión sexual.

La Organización Mundial de la Salud, define la violencia sexual como “todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de ésta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y lugar de trabajo”.

La violencia sexual incluye la violación en el matrimonio o en citas amorosas; por desconocidos o conocidos; insinuaciones sexuales no deseadas o acoso sexual (en la escuela, el lugar de trabajo, etc.), esclavitud sexual, abuso sexual de personas con discapacidad física o intelectual, la violación y abuso sexual de niños; y formas “tradicionales” de violencia sexual, como matrimonio o cohabitación forzados.

La **violencia sexual es un delito**, y el código penal prevé distintas conductas que atentan a la libertad sexual. Dependiendo principalmente de la vulnerabilidad de la víctima, y de la forma en que el agresor accede al cuerpo de la víctima, se distinguen en tres:

- **Acoso sexual:** Lo define el código penal como el hecho de solicitar “favores de naturaleza sexual, para sí o para un tercero, en el ámbito de una relación laboral, docente o de prestación de servicios, continuada o habitual, y con tal comportamiento provocar a la víctima una situación objetiva y gravemente intimidatoria, hostil o humillante”.
- **Abuso sexual:** Supone acceder al cuerpo de otra persona sin consentimiento y sin violencia física. Según el código penal, “los que se ejecuten sobre personas que se hallen privadas de sentido o de cuyo trastorno mental se abusare, así como los que se cometan anulando la voluntad de la víctima mediante el uso de fármacos, drogas o cualquier otra sustancia natural o química idónea a tal efecto”.
- **Agresión sexual:** más grave que el abuso, cuando se utilice violencia o intimidación contra la víctima.

### **Dinámica 8.3. Formas de violencia sexual**

*Se podrá retomar el contenido audiovisual “Desenfocadas” previamente visualizado en la sesión 4, facilitando la reflexión sobre el mismo.*

Se ha intentado asociar la violencia sexual a la imagen de un agresor desconocido, pero la realidad nos señala que la mayoría de las agresiones son perpetradas dentro del entorno de confianza de las mujeres, es decir, por personas cercanas y conocidas. Se ejerce en la calle, en el trabajo, dentro de la familia, por las parejas y ex parejas, en definitiva, en la vida cotidiana.

La violencia sexual repercute hondamente en la salud física y mental de las mujeres. Al igual que las lesiones, se asocia a un mayor riesgo de diversos problemas sexuales y reproductivos, con consecuencias que se manifiestan tanto de inmediato como muchos años después de la agresión. En la salud mental, las repercusiones son tan graves como en la integridad física, pudiendo ser muy duraderas.

*Recordar lo aprendido en la **sesión 5** relativa a la empatía y consecuencias en las víctimas.*

Existen muchos **mitos entorno a la violencia sexual**: relacionados con las mujeres (p.e. Ellas provocaron, consintieron, se lo buscaron, mienten y se lo inventan,...), con los hombres (p.e. Ellos están enfermos, son desconocidos, no sabían lo que hacían,...), con la propia agresión (p.e. Los actos de violencia sexual no son tan frecuentes, suceden en zonas empobrecidas y/o en situación de exclusión social, solo afecta a determinadas clases, no se puede prevenir,...). Estos mitos, en realidad, son **utilizados para justificar e invisibilizar las agresiones sexuales y sus consecuencias**.

A su vez, el **papel que juega el consentimiento** en la violencia genera mucha confusión. **Consentir** implica aceptar, querer, participar, o incluso disfrutar. Ninguna de estas acepciones describe la vivencia que relata una víctima de una agresión sexual. La agresión no es deseada, consentida, querida, siempre genera dolor y sufrimiento, ya que tiene consecuencias muy graves para su bienestar físico, psicológico, social y sexual.

Por ello, es imprescindible distinguir entre estos tres conceptos:

## Consentimiento - Deseo - Resignación

Equivocadamente cuando se habla de consentimiento, se tiende a equiparar al significado de deseo. Nos debe quedar claro que deseo y consentimiento son dos conceptos totalmente distintos:

“**Consentir**” significa “permitir algo”. “**Desear**” es “querer que algo suceda”. Ante esta situación podemos sentir deseo, ganas, de disfrutar de una experiencia sexual con cierta persona, pero eso no implica que automáticamente estemos dando nuestro consentimiento/permiso para todo. En el momento en que dejamos de desear, deja de existir el consentimiento. Si sustituimos la pregunta: “¿Hubo consentimiento?”, por la pregunta “¿Hubo deseo?”, resulta fácil hacer análisis de las intenciones del uso de la palabra “consentimiento”.

Por otro lado, cuando hablamos de **resignación**, nos referimos a que muchas víctimas, presas del miedo, paralizadas, sin capacidad de respuesta y buscando salvar su vida, se resignan ante la agresión como un mecanismo de supervivencia que la víctima pone en marcha para evitar más sufrimiento, males físicos y psicológicos mayores, o la propia muerte.

Atendamos al siguiente ejemplo: Hay una persona que a Lola le gusta mucho, a la que desea sexualmente, con la que quiere tener una relación sexual, pero a pesar de haber dado el paso inicial ella, de haberla buscado ella, de haber iniciado ella con mucho deseo, en un momento dado sucede algo que no le gusta (puede ser cómo me toca, cómo se comporta, como besa...), y se lo hace saber, con palabras o con acciones, en ese instante deja de desear seguir en esa relación, a partir de ese momento deja de existir el consentimiento.

Hay que dejar claro que:

- Todas las personas **tenemos derecho a cambiar de opinion**, da igual que al principio sí lo deseáramos
- Las relaciones sexuales **deben ser deseadas por ambas partes**, siempre
- Da igual que sea tu **pareja de toda la vida o una persona a la que acabas de conocer**, todas las personas tienen **derecho a decir NO** en cualquier momento.

### **Dinámica 8.4 (Parte I y parte II): Consentimiento sexual**

## **4. Las imágenes distorsionadas de la sexualidad: La pornografía y la prostitución**

Tal y cómo venimos desarrollando a lo largo de toda la sesión, es preciso “revisar” nuestros conocimientos en torno a la sexualidad, dado que no todo el mundo posee la misma educación sexual y posiblemente persistan en nosotros creencias dañinas en torno a la misma. Así, en ocasiones nos encontramos con personas que toman como guía o modelo a seguir determinadas prácticas negativas indicadas en la pornografía o aprendidas mediante el consumo de prostitución, lo que **puede generar ideas mitificadas o dañinas con respecto a lo que es la sexualidad y el modo de relacionarse con las mujeres**. Por ello, a continuación reflexionaremos cómo influye la pornografía y la prostitución en el propio desarrollo de nuestra identidad sexual.

*Es probable que el abordaje de estos contenidos genere polémica entre los participantes del grupo. La persona que imparta el taller deberá estar preparada para tratar los temas desde una perspectiva de género, indicando cómo determinada pornografía o el propio consumo de la prostitución favorecen una imagen distorsionada no solo de la sexualidad sino de la propia mujer (cosificación).*

**La pornografía:** Es necesario reflexionar en profundidad acerca de cómo la pornografía influye en la socialización de los roles de género, los estereotipos sexistas y la desigualdad entre hombres y mujeres. En este contexto destacamos los siguientes aspectos: primero, muchas ideas sexistas presentes a nivel social se exacerban en **determinada pornografía**, principalmente en **aquella que erotiza la violencia**, (p.e., simulación de agresiones sexuales) la cual se convierte en un nuevo espacio de legitimación de la

desigualdad entre mujeres y hombres; y segundo, produce un **desencuentro entre las expectativas de unas y otros sobre lo que es una vida sexual saludable.**

En el primer caso, nos encontramos con pornografía donde se observan **escenas violentas** en las que, mayoritariamente, son las mujeres las que aparecen en actitudes sumisas, coaccionadas, o representando escenas donde están siendo abusadas físicamente, violadas, etc... A su vez, aunque no toda la pornografía es violenta, reproduce estereotipos de las mujeres y de los hombres, teniendo un alto impacto en los consumidores, casi siempre hombres. Este impacto es mucho mayor, en jóvenes y/o adolescentes, que todavía están en proceso de desarrollo sexual y afectivo, los cuales son mucho más influenciables. Las escenas que **representan al hombre** como poderoso, violento, vigoroso, potente, dominante, entre otras características, acompañadas de la imagen de **una mujer representada** como objeto sexual, complaciente, sumisa,... incluso, encontramos imágenes que escenifican relaciones sexuales en grupo, ofrecen un modelo de socialización que genera un **aprendizaje, consciente e inconsciente, en el que se normaliza la desigualdad de poder y la aceptación de la violencia hacia las mujeres.**

A pesar de que los adultos tenemos la capacidad de diferenciar entre lo ficticio y lo real, en cuestiones de erótica parece que esto se olvida. Por poner un ejemplo, por mucho que nos guste la película de Spiderman, a nadie mentalmente sano se le ocurriría intentar saltar de un edificio a otro y esperar que de sus muñecas surja una tela de araña, pero en cambio, sí hay personas que en un encuentro erótico intentan simular escenas de "pelis pornos" aún sabiendo que se trata de una película. En definitiva, los riesgos que conlleva la normalización de las situaciones violentas que refleja el porno y que son asumidas como deseables, aceptables y que buscan satisfacer las fantasías masculinas, se pueden traducir en violencias sexuales.

Un dato a tener en cuenta para reflexionar es que diversas investigaciones han demostrado que **quienes consumen este tipo de pornografía desarrollan actitudes más favorables y permisivas en relación al abuso y a la violencia sexual contra mujeres y niñas; incluso presentan mayor predisposición a utilizar la coacción verbal, la violencia y el uso de drogas y alcohol para someter a otra persona con la intención de tener una relación sexual.**

Un segundo aspecto a destacar son las **expectativas que nos genera la pornografía:** los cuerpos de las mujeres y de los hombres en el porno parecen obedecer a

unas “normas de obligado cumplimiento”. Así, si atendemos a las secuencias de las películas porno, parece que todos los hombres y mujeres funcionamos del mismo modo, como si existiesen unas normas para disfrutar de los mismos gestos y posturas, las cuales nos asegurarían disfrutar de cualquier encuentro. Además, las prácticas eróticas que se muestran no tienen nada de comunes, puesto que la gran mayoría son especialmente peculiares, poco frecuentes y como diríamos “de película”. Lo que estamos presenciando es un modelo de sexualidad “tecnificado”, como si pudiéramos acceder al manual de instrucciones que viene definido por unos pasos concretos a seguir y que además son necesarios para lograr “el placer”. La realidad es que en el porno se pierde el verdadero sentido de las relaciones eróticas, el cual tiene más que ver con los propios deseos, aquello que nos atrae, nos excita, así como con el encuentro erótico, sin más reglas ni instrucciones que la voluntad y el consentimiento de las partes.

Por todo ello, el consumo del porno sin modelos naturales que permitan ofrecer una alternativa real a lo que es una relación sexual, tiene una **influencia negativa en el desarrollo de la vida sexual**. Una de las consecuencias más evidentes de la pornografía es la separación de los roles sexuales entre hombres y mujeres. Por ejemplo: la imagen de hombre que proyecta está centrada en el tamaño del pene, la duración de las erecciones, muestra el proceso de la seducción a través de la dominación, la imposición de sus deseos, el uso del cuerpo de la mujer para su placer y satisfacción de sus deseos... En cambio la mujer se presenta como sumisa y complaciente con los deseos del hombre, omitiéndose totalmente los deseos femeninos, mostrando la **cosificación del cuerpo de la mujer**, reproduciendo lo que debe ser una mujer y como satisfacer las fantasías masculinas. En este contexto, algunas personas, principalmente si son jóvenes, pueden llegar a conclusiones erróneas, como por ejemplo, si en las imágenes se observa que las mujeres disfrutan haciendo tal o cual cosa, será que a las mujeres les gusta eso; o si en ellas los hombres se comportan de una manera determinada, quizás sea esa la forma correcta de comportarse. A su vez, los problemas de comunicación a la hora de hablar de lo que nos gusta o deseamos en el marco de las relaciones, supone una dificultad añadida. **En la medida en la que no se pacte lo que cada persona quiere y necesita, aumenta la probabilidad de reproducir automáticamente lo que hemos aprendido en relación a lo que es la sexualidad.**

En conclusión, consumir pornografía sin tener una buena capacidad de racionalizarla, nos hace distorsionar la realidad y no vivir la sexualidad con plenitud. Las relaciones basadas en la igualdad, en el respeto y en la no violencia, además de ser mucho más humanas las hace mucho más atractivas.

## **Dinámica 8.5. Sexualidad y porno**

**El consumo de prostitución:** España es el país europeo con mayor demanda de sexo pagado y el tercero a nivel mundial. Concretamente, según las Naciones Unidas, **el 39% de los varones españoles ha pagado en alguna ocasión por mantener relaciones sexuales** (estudios recientes nos indican las siguientes cifras por países: Suecia 13%, los Países Bajos 14%, Australia 15%, y Suiza 19%). España representa un valor atípico en Europa, siendo superado a nivel mundial por Puerto Rico (61%) y Tailandia (73%). Además, es preciso indicar que España no es solo líder en consumo de prostitución, también es **uno de los principales destinos de tráfico de mujeres del mundo**.

*En el presente apartado se proporcionan datos en relación al consumo de prostitución y su relación con la trata con fines de explotación sexual, con la finalidad de favorecer la reflexión de los participantes. A su vez, es interesante relacionar el presente apartado con presencia de una visión distorsionada de la mujer - como un producto de consumo (cosificación) y la repercusión que esto tiene en la relación que mantienen con las mujeres y en la propia conformación de su sexualidad.*

En nuestro país **la prostitución autónoma es alegal, pero el proxenetismo y la prostitución por cuenta ajena son ilegales**. Sin embargo, en otros países europeos como es el caso de Suecia, Francia e Islandia o países fuera de la unión como Canadá, Singapur, Sudáfrica, Corea del Sur, Noruega e Irlanda del Norte, el consumo de prostitución es un delito; esto es, quien pague para tener relaciones sexuales es considerado un delincuente. En este contexto, **el Parlamento Europeo instó en el año 2014 a los Estados miembros a criminalizar la compra de la prostitución y favorecer soporte a las víctimas de tráfico para que puedan salir del comercio sexual**. Concretamente, según la legislación de estos países (modelo nórdico), la prostitución **es una forma de violencia contra las mujeres y una muestra de desigualdad de género**. Así, pretenden acabar con el comercio sexual estrechando el cerco sobre los clientes; esto es, “si no hay demanda, no habrá oferta”.

A su vez, la **trata de personas** constituye un **delito internacional de lesa humanidad** y viola los derechos humanos de la persona. También se la conoce como “exclavitud del siglo XXI”, dado que atenta contra la libertad y la dignidad de las víctimas. De acuerdo con los datos oficiales, **el 80% de la trata mundial** se realiza con fines de explotación sexual y de ese porcentaje, más del 90% de las víctimas son mujeres y niñas. Hay que tener presente que sería imposible cometer este delito de no existir una amplia

red de consumidores que lo sostiene. Por tanto, es fundamental dejar clara la vinculación entre trata y prostitución; la trata suministra mujeres a un mercado que necesita abastecerse de mujeres nuevas permanentemente.

Llegados a este punto es preciso preguntarse los **motivos del consumo de prostitución**, seguramente la respuesta más común será: “la de satisfacer el deseo sexual o el impulso sexual”... esto supone afirmar que la prostitución existe porque el hombre tiene unas necesidades sexuales irrefrenables que ha de satisfacer (no así la mujer); así, si no lo consigue mediante sexo pactado (sexo no pagado), podrá recurrir al uso de prostitutas. No obstante, estudios recientes centrados en el consumidor parecen revelar que ese supuesto “instinto” es “altamente disciplinado”, ya que es un acto que se planifica y por lo tanto puede controlarse (se tiene en cuenta el dinero, el tiempo, el tipo de prostitución, etc.). Concretamente, la investigación identifica una serie de causas sexuales y extrasexuales para consumir sexo de pago: la **búsqueda de dominio** (ejercer poder y control sobre una mujer), el **entretenimiento o sociabilidad** (consumo de prostitución como un ritual de pertenencia al grupo masculino, utilizado como ocio organizado entre el grupo de pares -salidas nocturnas, reuniones de trabajo, despedidas de soltero, etcétera), la **búsqueda de compañía y afectividad** (insatisfacción de las relaciones con sus parejas y búsqueda de afecto, problemas a la hora de relacionarse con mujeres), el **deseo de consumir nuevas “mercancías”** (excitación por lo ilícito, por la transgresión). De todo ello parece desprenderse que el consumo de sexo de pago se deriva de una forma concreta de entender la masculinidad y la sexualidad... ¿consideráis que es la forma correcta?

*Es interesante relacionar este contenido con lo aprendido en la sesión 3 relativa a la Identidad Masculina.*

Se podrá ver de forma opcional el Contenido visual 8.5.3.

## **5. Sexualidad positiva en las relaciones de pareja: un breve resumen para finalizar**

Tal y cómo ya avanzamos en contenidos anteriores; el deseo, la atracción sexual y las relaciones sexuales son muy importantes en las relaciones de pareja. Así, las relaciones

sexuales, además de constituir una forma de obtener placer físico o un medio para reproducirnos, son una forma más de comunicación con la pareja, de expresar emociones y de conseguir un grado muy elevado de intimidad.

### **Dinámica 8.6 (Parte I). La importancia de las relaciones sexuales sanas**

Por tanto, un aspecto importante que se debe tener en cuenta, son las **emociones que asociamos a las relaciones sexuales con la pareja**. Evidentemente, en una **relación sexual** sana, las emociones predominantes han de ser agradables, como por ejemplo amor, ternura, deseo, cariño o alegría. Por el contrario, si el sexo se mezcla con emociones negativas o desagradables, o con la ausencia de emociones, entonces algo va mal. Por tanto, si aparecen emociones como el enfado, el desprecio, la vergüenza, el odio o los celos; la relación sexual puede convertirse en una forma de castigar, humillar o dominar.

Emociones positivas/agradables asociadas al sexo	Emociones negativas/ desagradables asociadas al sexo
Excitación, deseo, ternura, cariño	Enfado, desprecio, vergüenza, odio, celos.

También es importante comprender que las relaciones sexuales no pueden ser el único modo de solucionar un problema que surge en la pareja. Vamos a detenernos un instante en esta idea. Algunas parejas, después de una discusión fuerte, donde no alcanzan un acuerdo, deciden mantener relaciones sexuales como modo de minimizar el problema u obviarlo, como forma de aliviar tensión o como un modo de pedir perdón. Esto no es sano. En estas ocasiones se utiliza el sexo como un modo de negar el problema; pero no se soluciona nada, no se consigue ni compromiso, ni intimidad y falla la comunicación.

Otro aspecto de suma importancia en las relaciones sexuales es el **respeto mutuo**, es decir, la consideración de la pareja como otro ser humano que tiene sentimientos, necesidades y capacidad de decisión, no como un mero objeto sexual. Por tanto, tu pareja tiene el derecho y la libertad de decidir si mantener o no relaciones sexuales, sin temor o miedo a las repercusiones. En definitiva, la decisión de mantener relaciones sexuales, al igual que cualquier decisión en pareja, es libre, voluntaria y consensuada, nunca una imposición.

***Dinámica 8.6 (Parte II): La importancia de las relaciones sexuales sanas.***

***Dinámica 8.7 (opcional o actividad entre sesiones): Creencias irracionales sobre la sexualidad en la pareja.***

## **Despedida y cierre**

- Se pregunta la siguiente cuestión: ¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una infografía con esas ideas claves y un resumen con las estrategias para entender el “Consentimiento”.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión “La parábola del caballo”.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.



# EXPERIMENTAMOS UNA SEXUALIDAD POSITIVA



## LA SEXUALIDAD ES SALUD...

Cualquier agresión a nuestro cuerpo tiene consecuencias negativas para nuestra salud.



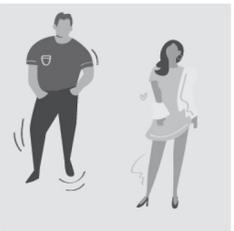
## SEXUALIDAD COITOCENTRISTA

Centrada en la reproducción, los genitales y el coito, pero hay muchas formas y muy diversas de vivir y disfrutar la sexualidad.



## YO Y SOLO YO...

... Soy quién debe elegir cómo disfrutar de mi propia sexualidad.



## NO ES NO Y NUNCA SÍ

No respetar el deseo de la otra persona para tener una relación sexual, es violencia sexual.



## EDUCASTRACIÓN...

La pornografía violenta y machista nos educa en una sexualidad mitificada y no real.

# ¿CÓMO SABER CUANDO PODEMOS TOCAR UN CUERPO?

**EL CUERPO ES TUYO**

**SI**

**NO**

**PREGUNTO SI  
PUEDO TOCARLO**

**SI LA RESPUESTA ES...**

**SI**

**NO**

**NO ESTA  
SEGUR@**

**SILENCIO**

¿Está bajo los  
efectos de alguna  
sustancia?

**NO**

**SI**

**PUEDO  
TOCARLO**

**NO PUEDO  
TOCARLO**



## FICHA DE DINÁMICA 8.1



### ¿Qué pienso sobre la sexualidad?

#### **Objetivo:**

- Tomar conciencia sobre qué significa la sexualidad para cada participante y reflexionar sobre si la idea propia de sexualidad está llena de posibilidades o de limitaciones.

#### **Guía para la dinámica:**

Se escriben todas aquellas palabras que aparezcan al escuchar la palabra sexualidad. Al finalizar las compartiremos en grupo y las anotaremos en la pizarra, de las cuales sacaremos la imagen que el grupo tiene sobre la sexualidad.

**Duración:** 20 minutos.

#### **Conclusiones:**

- Esta actividad nos va a permitir unificar el lenguaje que vamos a emplear durante las sesiones. También que el grupo sea consciente de qué imagen tienen sobre la sexualidad y la que transmiten, así como de sus posibilidades y limitaciones. Y por supuesto nos permitirá darle orden a todo nuestro mundo de conceptos sobre sexo y sexualidad.

#### **Recursos necesarios:**

- Entrega a los participantes copia de la ficha del Documento 8.1.
- Se dispone de un contenido audiovisual opcional - Contenido visual 8.1.



## FICHA DE DINÁMICA 8.2



### La mochila de la sexualidad

**Objetivo:** Reflexionar sobre nuestras actitudes sexuales y cómo nos afecta en nuestra vivencia.

**Guía para la dinámica:**

- Se pide a los participantes que piensen en aquellos mensajes y contenidos recibidos, tanto por parte de la familia, de la escuela, los iguales, o de los medios de comunicación, relacionados con cómo debían comportarse los hombres y las mujeres en su sexualidad.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Es importante reflexionar sobre los mensajes que han recibido y qué efecto tienen en nuestras vivencias. Posiblemente salgan mensajes como los hombres son fuertes, los hombres no lloran, dominantes, protectores, mujeriegos, valientes, sin miedo... y entre las mujeres surjan mensajes como buenas, guapas, bonitas, princesas, obedientes, cariñosas, hacerse respetar...

**Recursos necesarios:**

- Entrega a los participantes copia de la ficha Documento 8.2.
- Se dispone de un contenido audiovisual opcional - Video 8.2.

## 8.2

### DOC. 8.2. LA MOCHILA DE LA SEXUALIDAD

A continuación vamos a identificar de manera individual qué mensajes hemos recibido, de qué fuentes y que efecto han tenido en tu sexualidad.

<b>¿Cómo me debo comportar en relación a mi sexualidad?</b>		
Fuente del mensaje	Mensaje	Efecto que ha tenido en mí el mensaje
FAMILIA		
ESCUELA		
IGUALES		
MEDIOS DE COMUNICACIÓN		

Después de leer los mensajes y el efecto que han tenido, ¿qué destacas y/o concluyes del trabajo de reflexión individual que has hecho?

Anota aquí las ideas principales a las que has llegado respecto al ejercicio propuesto:

---



---



---



---



---



---



---

## FICHA DE DINÁMICA 8.3



### Formas de violencia sexual

**Objetivo:** Identificar y analizar diferentes formas de violencia sexual.

**Guía para la dinámica:**

- En la tabla aparecen una serie de ideas relacionadas con diferentes formas de violencia sexual, los participantes deberán identificar si se trata agresión, acoso o abuso.
- Tras la finalización de la tarea individual, se pone en común con el resto del grupo para generar debate.

**Duración:** 15 minutos.

**Conclusiones:**

- Es necesario identificar situaciones que pasan desapercibidas y no identificadas como violencia sexual como tal, para llegar a la conclusión de que en las gran mayoría de situaciones este tipo de violencia se encuentra muy invisibilizada y que es difícil de identificar.

**Recursos necesarios:**

- Documento 8.3.
- Entrega para los facilitadores/as ficha de respuestas correctas a la dinámica de “formas de violencia sexual”.
- Se podrá hacer referencia a contenidos audiovisuales previamente visualizados en la Sesión 4, como por ejemplo el cortometraje “Desenfocada”, para clarificar y consolidar los contenidos.

Respuestas correctas:

1: Acoso	2: Agresión	3: Agresión	4: Abuso	5: Acoso
6: Agresión	7: Acoso	8: Acoso	9: Abuso	10: Acoso

## 8.3

De las frases que aparecen a continuación, señala las que consideras que son agresión, abuso o acoso

	Formas de violencia sexual	AGRESIÓN	ABUSO	ACOSO
1	Que el jefe, profesor o compañero haga insinuaciones o propuestas sexuales humillantes.			
2	No respetar el NO y/o la falta de un SI por parte de tu pareja cuando quieres tener relaciones sexuales con ella.			
3	Violación en una cita haciendo uso de la fuerza física.			
4	Chantaje emocional para tener relaciones sexuales en la pareja.			
5	Asumir la identidad de otra persona a través de las redes sociales para ganarte su confianza y obtener algún beneficio sexual.			
6	Obligar o insistir para mantener posturas sexuales no deseadas.			
7	Comentarios o sonidos obscenos sobre la mujer o su cuerpo.			
8	Sextorsión.			
19	Que el jefe, profesor o compañero haga insinuaciones o propuestas sexuales humillantes.			
10	Enviar mensajes, fotos o vídeos de contenido erótico y sexual personal a través del móvil, redes sociales, correos electrónicos u otro tipo de herramienta de comunicación.			

Anota aquí las ideas principales a las que a posteriori habéis llegado tras la exposición grupal del ejercicio propuesto:

---



---



---



---



---

## FICHA DE DINÁMICA 8.4 - PARTE I



### Consentimiento Sexual

#### PARTE I

**Objetivo:** Reflexionar sobre determinadas situaciones en las que una relación sexual deseada puede pasar a convertirse en una situación de violencia.

**Guía para la dinámica:** Se lee en voz alta para todo el grupo una historia contada por los dos protagonistas de la misma. Antes de ello, pedimos que el grupo se muestre respetuoso y no haga comentarios en alto hasta que lo solicitemos.

Cada participante tras la lectura responderá en su hoja de manera individual a las preguntas que se formulan y luego se pondrán en común con el resto del grupo.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:** En toda relación es necesario que además del deseo, el consentimiento esté claro para ambas partes, para ello es importante atender a los muchos de los indicadores que nos alertan sobre ello.

#### Recursos necesarios:

- Documento 8.4.
- Tras la realización del ejercicio se podrá visualizar el video disponible en la Parte II de la dinámica 8.4.

## 8.4

### Dinámica: El consentimiento sexual

Ella:

Me llamo Ana, tengo 38 años. El viernes salí con mis compañeras de trabajo al finalizar la jornada a cenar a un sitio de moda que han abierto cerca de la oficina. Allí coincidimos con un grupo de chicos que trabajan justo al lado de nuestro local y a uno de ellos lo conocía de vista. Me puse a hablar con él y la noche que estaba siendo un tanto aburrida parece que mejoró. La verdad es que era bastante guapo y rápidamente me di cuenta de que teníamos varias cosas en común. Se notaba que estaba tonteando conmigo y yo le seguí el juego, me sentía cómoda y me parecía divertido. Enseguida noté que me apetecía enrollarme con él, me gustaba, y cuando por fin se lanzó, yo me alegré la verdad, así que cuando me invitó a subir a su casa a seguir charlando y tomar algo me pareció buena idea. Estando allí él comenzó a toquetearme y hacerlo de manera que no me resultó agradable, me apetecía decirle que parase, pero se le veía tan excitado que me dio cosa. Además yo sabía de alguna manera lo que podía pasar con muchas probabilidades. Pensé que quizás estaba un poco nervioso y que al momento la cosa mejoraría, pero no fue así, todo iba muy rápido y aunque le dije en varias ocasiones que fuera más despacio, que quería conocerle mejor, que parase y nos tomáramos algo más relajados... él no hizo caso. Cuando todo pasó me fui a casa con una sensación de asco que nunca antes había sentido, me sentí muy arrepentida e incluso culpable por no haber sabido pararle.

Él:

Me llamo Jorge, tengo 37 años. Anoche salí y conocí a una tía impresionante a la que llevaba un tiempo viendo por la zona, me armé de valor y le entré. La cosa funcionó. La noche estuvo genial, me alegro de haberme lanzado porque está buenísima y pasamos la noche en casa. Hubo un momento en el que creí que iba a cortarme el rollo porque se puso un poco rara y empezó a rayarse con que si no nos conocíamos lo suficiente y todo eso.... cuando a las tías les da por ponerse a hacerse las interesantes. Bueno al final la cosa salió bien, creo que la llamaré esta noche a ver si repetimos.

Preguntas de reflexión:

¿Crees que ha sido una relación sexual consentida? ¿por qué?

---

---

---

¿Qué indicadores de ello destacarías en las historias que los protagonistas cuentan?

---

---

---

## FICHA DE DINÁMICA 8.4 - PARTE II



### “Consentimiento sexual explicado con té”

**Objetivo:** Clarificar el consentimiento sexual.

**Guía para la dinámica:** Tras la visualización del video se pondrán en común las reflexiones individuales de cada uno de los participantes con el resto del grupo. Para ello nos valdremos de una campaña de vídeo puesta en marcha por Blue Seat Studios en colaboración con el bloguero estadounidense Rockstar Dinosaur Pirate Princess en el 2015, llamada “Consentimiento tan simple como el té”.

Intentando sorprender al espectador, el presente video sustituye el consentimiento sexual por el “consentimiento de tomar té”... así el video comienza con planteamientos muy sencillos como <<Si preguntas a alguien si quiere una taza de té y te responde “No, gracias”, entonces significa que no quieren té. No prepares una taza>>, también plantean situaciones subrealistas como <<Si alguien está inconsciente, no le prepares té. Las personas inconscientes no quieren té>>. A través de la visualización del presente video se pretende que los usuarios interioricen la necesidad de aceptar las decisiones de los demás en el plano sexual y no dar por supuesto nada.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:** En toda relación es necesario que el consentimiento sexual esté claro para ambas partes. Es importante respetar la decisión de los demás, independientemente de la situación o del momento en el que nos encontremos. Nuestro deseo nunca debe ser una imposición para otra persona.

**Recursos necesarios:**

- Video “Consentimiento tan simple como el té” (Blue Seat Studios, 2015).

Ver referencia en recursos audiovisuales complementarios (contenido audiovisual 8.4).

## FICHA DE DINÁMICA 8.5



### Sexualidad y porno

**Objetivo:** Analizar críticamente la sexualidad que se muestra en la pornografía.

**Guía para la dinámica:** Cada profesional debe valorar si es adecuada en función del perfil del grupo, por el contenido sexual explícito recogido en el documento.

Se reparte el documento y se lee el texto extraído de una página de pornografía. Una vez leído y de forma individual se deben responder a las siguientes cuestiones:

- Identifica, del texto anterior, tres mensajes que consideras que se extraen en relación a lo que es la sexualidad.
- Identifica qué valores crees que se asocian al hombre.
- Identifica qué valores crees que se asocian a la mujer.
- ¿Qué consecuencias crees que genera este tipo de pornografía en la sexualidad?

Se proponen como reflexión individual y una vez realizada, se compartirá con el grupo para hacer una reflexión común.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:** Tradicionalmente la educación sexual ha sido un tabú para nuestra sociedad. Hemos aprendido de nuestra sexualidad y de las relaciones con otras personas a través de medios informales como la pornografía. Esto ha generado la vivencia de una sexualidad mitificada, coitocentrista y machista, reflejada en la pornografía y vinculada a la violencia sexual.

**Recursos necesarios:**

- Documento 8.5.
- Se dispone de contenidos visuales opcionales - Videos 8.5.1, 8.5.2 y 8.5.3.

## 8.5

### DOC. 8.5. SEXUALIDAD Y PORNO.

**Texto extraído de una página pornográfica:** “Soy chico guapo, deportista, ojos marrones, bien dotado y tengo mucho aguante en el sexo. Me gusta empezar despacio y poco a poco ir bajando hasta que mi lengua se ponga suavemente a acariciar tu coño húmedo. Nunca habrás sentido tanto placer como el que yo te voy a dar y gritarás enloquecida. Experimentarás orgasmos con la vagina y el clítoris a la vez, y te correrás tantas veces que no lo podrás soportar y al final nunca podrás olvidarte del polvo que te voy a echar”.

Identifica, del texto anterior, tres mensajes que consideras que se extraen en relación a lo que es la sexualidad.

- 1.-
- 2.-
- 3.-

Identifica qué valores crees que se asocian al hombre.

- 1.-
- 2.-
- 3.-

Identifica qué valores crees que se asocian a la mujer.

- 1.-
- 2.-
- 3.-

¿Qué consecuencias crees que genera este tipo de pornografía en la sexualidad?

## FICHA DE DINÁMICA 8.6



### La importancia de las relaciones sexuales sanas

#### Objetivo:

- Conocer las creencias y expectativas específicas que tienen los participantes sobre las relaciones sexuales en la pareja (Parte I) e incrementar la toma de conciencia en los participantes sobre la necesidad de mantener relaciones sexuales saludables (Parte II). Con ello se pretende favorecer un estilo de relación sexual equilibrado y centrado en la afectividad/empatía con la pareja.

#### Guía para la dinámica:

- Antes de comenzar la exposición del apartado dedicado a la sexualidad positiva en pareja, se realiza la Parte I del ejercicio. Las respuestas ayudarán a reconocer la presencia de creencias o expectativas irreales sobre las relaciones sexuales en pareja.
- Posteriormente, tras la exposición del apartado, se solicitará que realicen la Parte II, esto es, tras la exposición de los diferentes contenidos de la sesión, deben describir cómo tienen que ser las relaciones sexuales basadas en el respeto (qué pensamientos, emociones y comportamientos deben asociarse a las relaciones sexuales saludables).
- El ejercicio se realizará de forma individualizada (al tratarse de un ejercicio de elevada carga personal), pudiéndose compartir con el grupo por aquellos usuarios que lo deseen.

**Duración:** 15 minutos.

#### Conclusiones:

- Tras abarcar todos los contenidos relativos a la sexualidad de la sesión es preciso ayudar a los participantes a comprender, a modo de conclusión, que las relaciones sexuales en la pareja han de basarse en el respeto y la afectividad positiva.

#### Recursos necesarios:

- Documentos 8.6 (Parte I) y 8.6 (Parte II).

## 8.6.a

### DOC. 8.6. Importancia de las relaciones sexuales sanas - PARTE I

A continuación aparecen una serie de frases. Tu labor es completarlas según tu forma de pensar:

1. Para mí, el sexo en pareja tiene que ser ...

---

---

---

2. El sexo me hace sentir ...

---

---

---

3. El sexo es lo contrario de ...

---

---

---

4. Si me apeteciera tener relaciones sexuales, mi pareja tiene que...

---

---

---

5. Una relación de pareja sin sexo es ...

---

---

---

## 8.6.b

### DOC. 8.6. Importancia de las relaciones sexuales sanas - PARTE II

Tras haber analizado los contenidos de la sesión, en la siguiente tabla has de describir los aspectos más importantes de cómo deber ser una relación sexual sana en el ámbito de las relaciones de pareja. Para ello tendrás que recoger los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos asociados a dichas relaciones sexuales saludables:

Una relación sexual saludable en pareja está asociada a...	
PENSAMIENTOS ...	- - - - -
EMOCIONES...	- - - - -
COMPORTAMIENTOS...	- - - - -

## FICHA DE DINÁMICA 8.7 (Opcional)



### Creencias irracionales sobre la sexualidad en la pareja

**Objetivo:** Identificar creencias irracionales en relación a la violencia sexual en la pareja. Reflexionar sobre las mismas y proporcionar creencias alternativas.

**Guía para la dinámica:**

- Se pide a los participantes que identifiquen, en el documento 8.7.a aquellas frases con las que está de acuerdo o en desacuerdo. Posteriormente, se realizará una puesta en común con el grupo y se debatirán dichas creencias. Posteriormente se suministra el documento 8.7.b, para favorecer que los participantes generen pensamientos alternativos saludables.
- La persona que imparta el taller podrá emplear la presente dinámica como un repaso de toda la sesión, revisando si persisten creencias dañinas en los usuarios. También puede ser empleada como dinámica opcional en el apartado 3, dedicado a la violencia sexual.
- Atendiendo a la temporalidad del propio taller puede ser opcional, en función de las características y necesidades del grupo (o como actividad entre sesiones).

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Es importante analizar las creencias presentes en los participantes en torno a la sexualidad en las relaciones de pareja y comprobar si los contenidos abarcados durante la sesión son aplicados a las propias relaciones de pareja.

**Recursos necesarios:**

- Documento 8.7.a y, tras la realización del ejercicio, del Documento 8.7.b.

## 8.7.a

### DOC. 8.7. CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA

Identifica con una **V** aquellas frases con las que estás de acuerdo y con una **F** aquellas con las que no estás de acuerdo.

#### Listado de pensamientos sobre las relaciones sexuales en la pareja

1. Es parte de las obligaciones de la mujer tener sexo con su pareja.	
2. Aunque no le apetezca, una mujer ha de tener sexo con su pareja.	
3. Las mujeres usan el sexo como una forma de controlar y castigar a los hombres.	
4. Después de una discusión, a una mujer puede apetecerle tener sexo.	
5. Cuando dicen que no quieren sexo, en realidad es que sí.	
6. A veces una mujer finge no querer sexo para no parecer "fácil".	
7. Una mujer se excita por las mismas cosas que un hombre.	
8. Cualquier tipo de penetración es suficiente para que una mujer disfrute del sexo.	
9. A veces hay que forzar las cosas un poco para tener sexo con tu mujer.	
10. El sexo agresivo es parte del juego.	
11. Es normal que el hombre se enfade si su mujer no quiere tener sexo con él.	
12. Hay cosas que se hacen con una prostituta pero no con tu mujer. Por eso a veces hay que ir a clubes.	
13. A las mujeres les gusta que les hagan lo mismo que a las de las películas porno.	
14. Si tu mujer no quiere sexo contigo, es lógico que le quites cosas.	
15. Tener sexo con una prostituta no es infidelidad.	

## 8.7.b

Como has podido comprobar, el listado de pensamientos que has leído en la dinámica 7.1 constituyen creencias erróneas y dañinas que pueden afectar gravemente a las relaciones de pareja. Debido a ello, a continuación te pedimos que reflexiones y propongas pensamientos alternativos basados en la sexualidad positiva. Podrás ayudarte de los contenidos previamente aprendidos en el taller.

### Generando ideas saludables en las relaciones sexuales en la pareja

IDEA ERRÓNEA: Es parte de las obligaciones de la mujer tener sexo con su pareja.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Aunque no le apetezca, una mujer ha de tener sexo con su pareja.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Las mujeres usan el sexo como una forma de controlar y castigar a los hombres.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Después de una discusión, a una mujer puede apetecerle tener sexo.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Cuando dicen que no quieren sexo, en realidad es que sí.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: A veces una mujer finge no querer sexo para no parecer "fácil".

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Una mujer se excita por las mismas cosas que un hombre.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Cualquier tipo de penetración es suficiente para que una mujer disfrute del sexo.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: A veces hay que forzar las cosas un poco para tener sexo con tu mujer.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: El sexo agresivo es parte del juego.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Es normal que el hombre se enfade si su mujer no quiere tener sexo con él.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Hay cosas que se hacen con una prostituta pero no con tu mujer. Por eso a veces hay que ir a clubes.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: A las mujeres les gusta que les hagan lo mismo que a las de las películas porno.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Si tu mujer no quiere sexo contigo, es lógico que le quites cosas.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

IDEA ERRÓNEA: Tener sexo con una prostituta no es infidelidad.

IDEA ALTERNATIVA: \_\_\_\_\_

Después de leer los mensajes y el efecto que han tenido, ¿qué destacas y/o concluyes del trabajo de reflexión individual que has hecho?



## Material audiovisual complementario de la sesión

### Hablemos sobre sexualidad – Contenido audiovisual 8.1

**Objetivo:** Clarificar mediante un sencillo vídeo algunos contenidos relativos a la sexualidad. Se trata de un vídeo muy básico, por lo que la persona que imparta el taller podrá complementarlo o visualizar otro similar que le resulte más adecuado.

**Resumen:** Sencillo vídeo que relata y aclara conceptos básicos sobre la sexualidad.

**Duración:** 3 minutos - 41 segundos.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=cZYZrIG2iQ> (Salud Sexual, 2015).

### Querido papá, algún día me llamarán puta - Contenido audiovisual 8.2

**Objetivo:** Concienciar sobre la violencia que sufren las niñas y las mujeres mediante la toma de conciencia sobre las formas negativas, dañinas y violentas que presentan algunos hombres a la hora de relacionarse con las mujeres. Se pretende que los hombres también alcen la voz contra la violencia y rechacen determinadas conductas sexuales dañinas.

**Resumen:** La organización no gubernamental de “Care Norway” ha lanzado una campaña llamada “Querido papá”, la cual ha dado la vuelta al mundo con más de 4 millones de reproducciones, pretendiendo concienciar sobre las repercusiones en niñas y mujeres de una socialización masculina dañina y no respetuosa.

**Duración:** 5 minutos.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=oVQCgo6p3CY>

### “Consentimiento tan simple como el té”. (Blue Seat Studios, 2015) - Contenido Audiovisual 8.4

**Objetivo:** Comprensión del consentimiento sexual. Se pretende que los usuarios interioricen la necesidad de aceptar las decisiones de los demás en el plano sexual y no dar por supuesto nada.

**Resumen:** el presente video sustituye el consentimiento sexual por el “consentimiento de tomar té”... así el video comienza con planteamientos muy sencillos como <<Si preguntas a alguien si quiere una taza de té y te responde “No, gracias”, entonces significa que no quieren té. No prepares una taza>>, también plantean situaciones subrealistas como <<Si alguien está inconsciente, no le prepares té. Las personas inconscientes no quieren té>>.

**Duración** 3 minutos 20 segundos.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

**Disponible en:** <https://vimeo.com/173634214> y también en <https://www.youtube.com/watch?v=BuuyajcFC4>

### **Delitos sexuales y pornografía - Contenido audiovisual 8.5.1**

**Objetivo:** Análisis crítico de la pornografía y su influencia en las relaciones sexuales.

**Resumen:** Programa El Intermedio, en La Sexta, emitido el 10 de septiembre de 2019. Entrevista con Blanca Elía, con motivo del aumento de delitos sexuales en España y su relación con la pornografía.

**Duración:** 2 minutos - 25 segundos.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=8jYYp9dyDs4>

### **¿Qué relación hay entre el porno y las manadas? - Contenido audiovisual 8.5.2**

**Objetivo:** Análisis crítico de la pornografía y su influencia en la aparición de agresiones sexuales en grupo (manadas).

**Resumen:** El 7 de julio de 2016 una chica de 18 años fue violada en Pamplona por cinco hombres. Desde ese momento, como una especie de efecto contagio, las agresiones sexuales en grupo no han dejado de crecer. Muchos expertos ponen el foco en la pornografía. ¿Es el porno el culpable de la proliferación de manadas? Reportaje emitido por el periódico El Mundo (noviembre de 2020).

**Duración:** 18 minutos 53 segundos.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=txoXHrLlwNI>

### **Policía Nacional lanza un video dirigido al consumidor de prostitución - Contenido visual 8.5.3**

**Objetivo:** Análisis crítico del consumo de prostitución y su relación con la trata de personas con fines de explotación sexual.

**Resumen:** La Policía Nacional ha lanzado un nuevo vídeo coincidiendo con la celebración del Día Internacional contra la Explotación Sexual y la Trata de Personas, dirigido, por primera vez, al consumidor de prostitución. “Si eres cliente, pagas su esclavitud”, es una de las advertencias más contundentes de esta campaña, con la que la Policía Nacional pretende concienciar de que más del 80% de las mujeres prostituidas en España son víctimas de trata, de un delito que sigue siendo rentable para las organizaciones criminales gracias a los beneficios económicos que aportan quienes pagan por este tipo de servicio.

**Duración:** 1 minuto - 26 segundos.

**Disponible en:** Madridiario (septiembre 2020): [https://www.youtube.com/watch?v=PXFL\\_nT8pHk](https://www.youtube.com/watch?v=PXFL_nT8pHk)

**SESIÓN 9**

# **AVANZAMOS HACIA LA CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR**





# Avanzamos hacia la Corresponsabilidad familiar

## 9

### FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

#### ✧ Introducción

En la presente sesión avanzamos en el aprendizaje de herramientas y claves para establecer relaciones de pareja basadas en el respeto y la igualdad. Asimismo, se fomenta la adquisición de un estilo de crianza basado en la parentalidad positiva.

Se analizará la influencia que tiene los agentes de socialización durante la infancia y adolescencia en el desarrollo del ser humano, así como nuestra labor educativa al tener descendencia. Se reflexionará sobre las pautas educativas aprendidas en infancia/adolescencia y su repercusión en la propia parentalidad. Así mismo, se pretende concienciar sobre el reparto desigual de las tareas domésticas y la necesaria corresponsabilidad familiar.

Se facilitarán técnicas básicas para desarrollar una crianza respetuosa y coeducativa. En este sentido, se expondrá la comunicación asertiva como herramienta para mejorar la comunicación en familia. Finalmente, se promoverá una mayor implicación masculina en las tareas de cuidados a terceras personas.

#### ✧ Objetivos de la sesión

- Concienciar sobre la importancia de la corresponsabilidad en la pareja.
- Conocer los diferentes estilos de crianza, su influencia en el desarrollo de los/las menores y fomentar pautas de crianza respetuosas.
- Aprender a comunicarnos de manera asertiva en entorno familiar.
- Tomar conciencia del papel del hombre en el cuidado a terceros.

### QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



- ✧ Aprender a ejercer una paternidad más responsable y satisfactoria.
- ✧ La corresponsabilidad mejora las relaciones familiares y de pareja.

## Consideraciones metodológicas

- Desde el modelo de feminidad tradicional, las mujeres se definirían como “ser-para-otros”, entre los mandatos de la feminidad estaría su papel como cuidadora y responsable del bienestar de los demás desarrollando unas **tareas domésticas y de cuidado**. Uno de los indicadores que refleja con mayor claridad la desigualdad entre hombres y mujeres, es el número de horas que dedican unos y otras al trabajo doméstico y de cuidado. Profundizamos en un tema transversal del taller: iniciar el desarrollo de nuevas masculinidades (sesión 3), en este caso centrados en el ámbito privado. La corresponsabilidad en las funciones domésticas y reproductivas mejora las relaciones con la pareja. Generando un esfuerzo conjunto en tareas cotidianas, se construyen relaciones sólidas y se posibilita la disposición de más tiempo libre para ambos miembros de la pareja.
- Del mismo modo, en el modelo hegemónico de masculinidad, **la paternidad** se encuentra caracterizada por un rol definido por proveer sustento económico, ser autoritario, mostrar una personalidad fuerte, firme, racional y con una ausencia –al menos aparente– de emociones, afectos y sentimientos. Todo ello provoca una gran presión y frustración cuando el padre no consigue cumplir ese rol de sustento económico, convirtiéndose en ocasiones en una fuente de humillación. Se plantea en la sesión el reto de asumir una nueva forma de vivir la paternidad, se trata de asumir la responsabilidad compartida en la crianza de los y las hijas. Quizá esta sesión pueda llegar tarde para los agresores de género que acuden a nuestro taller, debido a las consecuencias personales, familiares y legales derivadas de su comportamiento violento con exparejas y descendientes. No obstante, deben conocer un modelo alternativo de referencia, ya que en muchos casos desconocen modelos de crianza y de paternidad positiva. Se deben aportar algunas claves que orienten su comportamiento con los descendientes de las relaciones pasadas y que aseguren unas pautas adecuadas con menores en futuras relaciones.
- Uno de los aspectos que pueden generar debate o malestar en los participantes durante la sesión están relacionados con los **problemas que surgen tras separación y divorcio**. Se trata especialmente de la aparición de conductas de rechazo en los/as menores hacia el progenitor que ha ejercido la violencia. La aversión o rechazo de los menores a las visitas del progenitor no custodio puede explicarse bien por la ansiedad normal del menor tras la separación de sus padres, bien por la inquietud ante la ausencia del progenitor custodio durante la visita, bien por el com-

portamiento inapropiado del progenitor, o bien por la existencia de una violencia previa hacia la madre y los menores. En muchas ocasiones los agresores, lejos de asumir dicha conducta de rechazo como una reacción lógica y natural de protección que muestran los menores frente a la violencia experimentada en el ámbito familiar, es interpretada por ellos como una forma de manipulación insidiosa de la madre, realizando afirmaciones en las que se sitúan como víctimas de la perversidad y maldad de sus mujeres, que intentan por todos los medios alejarlos definitivamente de sus descendientes. Este tipo de creencias e interpretaciones presentes en los participantes; deberán ser frenadas y reconducidas por cada profesional hacia la adquisición de pautas parentales positivas que favorezcan en los menores la superación de las situaciones conflictivas vividas. Será fundamental reconducir el discurso, indicando que por encima de todo debe prevalecer el bienestar de cada menor y que este es momento para centrarse en sí mismos y en su crecimiento personal.

- Aunque en este el taller **no se tratan ni se intervienen en cuestiones personales** de los participantes, estos temas pueden generar malestar y confrontación, teniendo en cuenta las situaciones particularmente conflictivas que pueden encontrarse derivadas de una orden de alejamiento, visitas en punto de encuentro, etc. En estos casos será adecuado indicar, que una de las formas de favorecer el desarrollo integral del menor, es alejarle de la situación conflictiva y no insistir en imponer su presencia como referente educativo hasta que su situación personal y/o emocional mejore con el paso del tiempo.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.
- Es fundamental trasladar **“Qué ganamos”** con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretenden transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

# Desarrollo de la sesión

## I. Corresponsabilidad familiar

Pensemos en nuestras madres, abuelas y bisabuelas y analicemos qué tipo de trabajos han desarrollado principalmente en sus vidas, ¿productivos (fuera del hogar), reproductivos (en el hogar, crianza, etc.) o ambos?

*Se deja un espacio para que piensen y trasladen algunos ejemplos personales. Mostramos a los participantes esta viñeta de Quino para que verbalicen qué les sugiere. Una vez apreciada la sobrecarga de trabajo en el hogar de la mujer de la imagen, planteamos cómo se podría cambiar la situación en la que vive.*



Tradicionalmente el **trabajo doméstico y los cuidados** han sido considerados como una actividad “propia” de las mujeres, mientras que los hombres se les asignaba la dedicación a trabajos fuera del hogar. Con la incorporación de las mujeres al mercado laboral, no se vio modificado el reparto de tareas domésticas y de cuidados, dando lugar habitualmente a una sobrecarga de trabajo. En la actualidad, la distribución de las responsabilidades familiares está teniendo avances, pero todavía existe desigualdad en el ejercicio de las labores domésticas.

### **Dinámica 9.1 Video “Entra al trapo”**

Existen frases que ilustran esta realidad desigual: “yo ayudo a mi mujer con la casa”, “no te quejarás del marido que tienes, te ayudo a hacer las camas y fregar”, “mi marido me hecha una mano y recoge la ropa de la lavadora”, “mi hija me ayuda ordenando su cuarto”. El denominador común de estas frases es que entiende que las obligaciones son de la “mujer” y ella delega en otras personas las tareas, pero debemos asumir que, en realidad, la responsabilidad es de todos los miembros que conviven en la familia.

El hogar es un espacio que compartimos todas las personas que vivimos en él, por lo tanto, es una responsabilidad de todas las personas que allí conviven el mantenerlo

para que funcione correctamente. La **corresponsabilidad** es repartir el peso de las tareas cotidianas de la vida doméstica y las responsabilidades familiares entre los diferentes miembros de un hogar (hijos/as, parejas u otras personas que residan en ese domicilio). Significa, por ejemplo, en el caso Juan y Lola que ambos trabajan en el exterior, que en el piso que comparten, él se hace responsable de la misma carga de trabajo que Lola.

Por ende, para que la colaboración en el hogar sea equitativa se podrá estructurar en base a los siguientes factores:

- **La edad.** Se tiene en cuenta a las personas de avanzada edad y las de menor edad (no es lo mismo repartir las tareas para un/a menor de 5 años, que de 12 años, o para una persona de 70 años).
- **Situación de salud** de cada persona. Valorando las limitaciones físicas y adaptando las tareas a dichas circunstancias.
- **El tiempo disponible** según las responsabilidades laborales de cada miembro que resida en el hogar. Las tareas domésticas se podrían realizar de manera proporcional al tiempo libre del que se disponga, sin que ello menoscabe el funcionamiento de las tareas del hogar y el tiempo personal de descanso.

Juan y Lola se ponen de acuerdo en las tareas diarias, por ejemplo, a Lola le gusta cocinar y odia planchar, así que se reparten el cuidado de la ropa él y ella la comida, Lola se encarga del mantenimiento de la electricidad y él de la fontanería y así con todas las tareas del hogar. Si tuvieran los mismos gustos o existieran tareas que no le gustan, se podrían organizar alternándose cada semana. Lola y Juan evitan decir “déjalo, yo lo hago, no sabes...”, muestra comprensión con su pareja ante las primeras veces que realizan las tareas, se dan tiempo y saben que pueden existir errores.

## ***Dinámica 9.2 “Ayudar en casa, no es suficiente...”***

Para el buen funcionamiento del mismo son necesarias múltiples tareas, en ocasiones puede ser que no nos gusten realizar algunas de ellas o que no sepamos hacerlas correctamente, pero asumir esta responsabilidad nos ayudará a aprender nuevas habilidades, permitiéndonos una mayor autonomía y en definitiva un crecimiento personal.

## 2. Nuestro papel en la crianza de menores

Lola y Juan, previamente a tener descendencia, hablan y negocian la corresponsabilidad en la educación del bebe que desean tener, es decir, el reparto de tareas que tendrán con el modelo de familia que formen. Analizan y consensuan también el estilo educativo que desean para su hijo o hija.

*Preguntamos: ¿cuántas personas creen que hacen esto antes de decidir tener un/a hijo/a o al iniciar una relación con una pareja que aporta hijos/as de una pareja anterior? Realizar estos planteamientos antes de formar una familia ayuda a que en la dinámica familiar que se genera posteriormente, exista una mayor comprensión, coherencia y apoyo mutuo.*

### 2.1. La importancia e influencia de la infancia

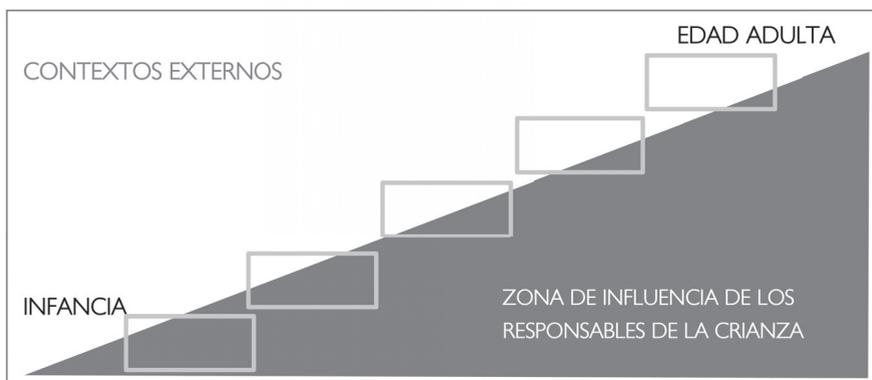
Nuestra personalidad en gran medida es el resultado de nuestras interacciones vitales. Todo aquello que ha ocurrido en nuestros primeros años de vida, junto a nuestras experiencias más individuales, influye en la conformación de nuestra identidad. Las personas que se han encargado de nosotros en nuestra infancia, madre y/o padre (*a partir de aquí, en el texto, responsables de la crianza*), tienen una influencia significativa en la construcción de quienes somos en la actualidad (contenidos previamente tratados en la sesión 2 relativos al autoconcepto y autoestima, infancia y proceso de socialización).

*Les solicitamos ejemplos sobre qué tipo de sucesos en la infancia piensan que afectarían en el futuro de una persona.*

Existen factores experimentados durante la infancia que influyen en la **salud psicofísica** cuando somos adultos. Por ejemplo, podemos recordar la carta de la persona que fue víctima de maltrato en su infancia (sesión 5). Existen situaciones de gravedad (maltrato físico o psicológico, abandono familiar o la existencia violencia en el hogar) que generan consecuencias como trastornos de personalidad, aislamiento social, autoestima baja, dependencia social, comportamientos agresivos, dependencia a tóxicos, tristeza, ansiedad crónica, depresión, etc. Así, las diferentes situaciones vividas en nuestro entorno familiar, pueden tener una repercusión directa en nuestro desarrollo infantil, en la salud psicofísica y social adulta.

En las primeras etapas, detectamos que las personas más importantes para el desarrollo de los/as menores son sus familiares directos responsables de su crianza. Por lo tanto, es fundamental que exista **una estabilidad** por su parte, ya que esto influirá en la creación de una **personalidad estable**.

La **influencia** habitual de las personas responsables de la crianza la podemos ver en el siguiente gráfico:



Este es un esquema básico que describe **la influencia** que ejercen **nuestros responsables de crianza** a lo largo de nuestra vida y la interconexión con los contextos sociales externos (sociedad y cultura en general, grupos de iguales, escuela, etc.). Destacamos que, en los **primeros años de vida**, nuestros referentes principales son los que han sido responsables de nuestra crianza; a medida que vamos creciendo disminuye esa influencia, desligándonos progresivamente de los patrones familiares. En la adultez, al haberse conformado en gran medida nuestra personalidad, tenemos mayor autonomía, y las decisiones y las responsabilidades son propias de nuestro comportamiento.

La correlación, entre las experiencias vividas en la infancia y los comportamientos en la edad adulta es compleja, pero debemos ser conscientes que ante problemas y desajustes que se den en el entorno familiar (maltrato, violencia, etc.) los menores serán **víctimas directas**. (Desarrollado en la sesión 5). Por tanto, es clave que exista **estabilidad** por parte de los responsables de crianza, ya que esto influirá en el desarrollo integral de los/las menores.

## 2.2 La labor de educar

La mayor transformación que podemos aportar a nuestra sociedad es mejorar la manera en la que criamos y educamos a las niñas y niños que tenemos en nuestro entorno (hijos/as propios o de nuestra pareja sobrinos/as, ahijados/as, etc.), ya que con pautas educativas adecuadas podemos ayudar a construirles un futuro mejor y que puedan en un futuro continuar la cadena positiva.

Las personas que tienen la labor de educar poseen un papel relevante en la vida de éstos niños y niñas, pero la mayoría nos encontramos ante esa situación sin haber recibido una preparación previa. Por ello, consideramos relevante adquirir conocimientos básicos, que nos ayuden a esta tarea tan trascendental que supone educar.

Cuando educamos, las personas ponemos en práctica las herramientas y estrategias que conocemos, normalmente basadas en las que hemos recibido durante nuestra propia infancia. Estas prácticas se concretan en diferentes estilos educativos, que buscan orientar el comportamiento de cada menor a una mejor integración con su entorno.

Existen diferentes estilos de crianza, que los podemos clasificar principalmente en tres tipos<sup>1</sup>:

ESTILO EDUCATIVO	CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS FUTURAS <sup>2</sup>
AUTORITARIO	Rígido y severo. La obediencia es la virtud. Importancia de los castigos.	Comportamientos hostiles. Baja autoestima. Desconfianza. Conductas agresivas.
PERMISIVO/ PASIVO	Control escaso. Flexibilidad extrema. Evitan castigos, límites y normas.	Dependencia. Inseguridad.
DEMOCRÁTICO/ ASERTIVO	Proveen responsabilidades. Fomentan diálogo y comunicación. Plantean normas con posibilidad de negociación.	Estabilidad emocional. Elevada autoestima. Autonomía e iniciativa personal.

En la labor de educar se requiere de un equilibrio emocional casi diario por parte de quien educa, por lo que una revisión autocrítica de nuestro comportamiento será lo más efectivo para guiar a los y las menores. Para descubrir estos conceptos desde la práctica, expondremos una resolución de un caso práctico con una situación estresante, donde será necesario analizar y revisar nuestras conductas.

<sup>1</sup> Se detallan como estos tres estilos para facilitar el aprendizaje teniendo en cuenta la limitación de tiempo, pero se especifica que existen otros estilos educativos (negligente, sobreprotector, etc.), que los participantes han podido trabajar o conocer en otros programas.

<sup>2</sup> Las consecuencias de los estilos educativos son orientativas, ya que esto no es una ciencia exacta.

### **Dinámica 9.3. Caso práctico - Elena**

Si deseamos prevenir conductas inadecuadas en el futuro de nuestros descendientes, es importante desde la etapa infantil incidir en crear un ambiente familiar en equilibrio, donde cada menor perciba cariño, amor y motivación, con una disciplina y límites respetuosos que promuevan una comunicación activa. Este esfuerzo favorecerá en su sano desarrollo desde diferentes vertientes, en la afectiva, social e intelectual y paralelamente ayudará a atenuar los riesgos de un futuro comportamiento inadecuado.

## **2.3 Estilo de crianza respetuosa**

Derivado del estilo educativo democrático nace este tipo de crianza, se basa en el respeto al menor y se fundamenta en la teoría del apego, **pa/marentalidad positiva**, neurociencias del desarrollo afectivo y el cumplimiento de los Derechos Humanos. Somos conscientes de que no existe una fórmula mágica, podemos aprender de todas las corrientes educativas y adquirir técnicas que nos ayuden en la educación. Actualmente sabemos que existen múltiples pautas educativas, que promueven un mayor respeto a los derechos de las niñas y niños (tales como crianza natural, respetuosa, disciplina positiva, con amor, etc.). Ahondaremos en la crianza respetuosa, ya que se trata de un tema muy amplio y se concibe como **un estilo de vida** más allá de un método educativo.

¿Imaginan que por una desavenencia Lola ponga a Juan contra la pared para que reflexione por lo que ha hecho?, o que Juan envíe a su madre a dormir sin cenar porque no se ha portado como creía que debía hacerlo, o que nuestro jefe/a nos castigue sin movernos de la silla por no haber hecho bien nuestro trabajo. Pues si resulta difícil imaginarnos estas situaciones en la adultez, ¿por qué pensamos que sí se deben utilizar estas estrategias educativas con los niños y niñas? La crianza respetuosa cuestiona estas formas de tratar a nuestros menores, planteando que, si para nosotros no son buenas estrategias, durante la infancia tampoco son adecuadas. Nos ayuda a encontrar herramientas para resolver las situaciones del día a día; de modo que los y las menores cooperen sin necesidad de tratarles irrespetuosamente.

Este tipo de crianza nos ayuda a entender el porqué de su comportamiento, lo que sienten, piensan, esperan o que necesitan. Al proporcionarles una atención con **amor y respeto**, ayuda a promover un futuro de los seres humanos con más seguridad en sí mismos y emocionalmente saludables. Para conseguir resultados favorables es necesario entender la educación desde un punto de vista integral y con objetivos a corto, medio y largo plazo. Recomendamos conocer más profundamente este tipo de estilo de crianza y adquirir herramientas que nos ayuden en la labor de educar.

No nacemos con experiencia como educadores, pero es una inversión muy valiosa indagar sobre las mejores herramientas que ayuden a esta labor. Para ello, es básico leer, averiguar y pedir ayuda a profesionales de la materia. Animamos principalmente a que conozcan las diferentes corrientes y disciplinas que existen en la actualidad, que respetan a las niñas y niños en su proceso de crecimiento y desarrollo psicoemocional.

## 2.4 Coeducación

Coeducar es educar de la misma manera a los niños y las niñas, no hacerlo de modos diferentes según su sexo, como vimos en la sesión 2.

Lola y Juan han tenido una niña y un niño, les asignan tareas igualitarias a ambos: barrer, fregar los platos, etc. en base a su edad, no a su género. También, influirá en el futuro de sus hijos e hijas, los roles igualitarios en el reparto de las tareas del hogar de Juan y Lola, ya que estos se interiorizan y los podrán reproducir.

### Dinámica 9.4. Coeducar

Para transformar los clichés e ideas anticuadas en relación a la paternidad podemos centrarnos en lo que **sí podemos hacer**:

ANTIGUOS Y NUEVOS PATRONES DE PATERNIDAD	
ANTES	AHORA PODEMOS
El padre se consideraba el proveedor de recursos principalmente económicos.	No solo proveer recursos sino que establecer una relación cercana y afectiva.
Existían roles diferenciados. Padre: Rol de liderazgo y toma de decisiones. Madre: Rol educadora y supervisora de menores.	Ambos miembros de la pareja compartir los roles de liderazgo y crianza al 50%.
El padre, en su mayoría, no participaba en las responsabilidades domésticas.	Repartir las responsabilidades del hogar sin diferencias en la pareja.
El padre se entendía como la figura principal de la familia, existiendo una relación más distante por el escaso tiempo compartido.	Podemos ser amorosos y comprensivos, llorar y mostrar que nosotros también sentimos.

## 3. La comunicación en familia

Una de las principales claves de las relaciones humanas es nuestra capacidad para comunicarnos correctamente con las personas que nos rodean, en las diferentes circuns-

tancias vitales en que podemos vernos envueltos. Por tanto, una buena **comunicación** es la base de la convivencia familiar.

*Se trasladan al grupo las siguientes cuestiones:*

- *¿Es fácil comunicarnos de forma adecuada?*
- *¿Creen que es importante el cómo nos comunicamos?*

*Se deja un espacio para comprender que en la mayor parte de nuestro día estamos comunicándonos, pero hacerlo correctamente puede ser difícil, así que este será un espacio para aprender a mejorar nuestra comunicación.*

### **La mejor forma de comunicación es la asertiva**

Es importante identificar **qué situaciones** ponen en peligro el buen clima familiar y, una vez detectadas, la **comunicación asertiva** será un gran aliado para manejarlas, enfrentarlas y resolverlas conjuntamente.

La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos reconociendo nuestros propios derechos y defendiéndolos y respetando a los demás. Las relaciones familiares se establecen y se fortalecen con este tipo de comunicación ya que permite sentirse mejor con nosotros mismos y a su vez, con el resto de miembros.

En los acontecimientos que ocurren en el ámbito familiar es clave expresar de manera **clara, directa y sencilla** los sentimientos que nos provoquen y escuchar a la otra parte de forma asertiva, ya que esto ayudará a comunicarnos mejor. En este sentido, es imprescindible **saber escuchar** y respetar las opiniones del resto de personas, por muy distintas o extrañas que parezcan, cada persona debe hacerse responsable de sus opiniones y emociones, y permitir, así, una mejor comunicación y un ambiente de mayor comprensión.

### **Dinámica 9.5. Comunicación asertiva**

El asertividad implica poder expresar nuestros sentimientos, preferencias, opiniones, etc. respetando a su vez las del resto, con ello facilitamos la comunicación a la vez que minimiza la posibilidad de que se puedan malinterpretar nuestros mensajes.

*Al final de la sesión se entregará una infografía con estrategias para mejorar la comunicación en familia.*

Para comunicarnos asertivamente es importante realizar los mensajes:

- **En primera persona** (“Yo me siento mal cuando haces eso” “Yo pienso que a lo mejor podríamos”).
- **Expresando nuestras necesidades**, intereses, preocupaciones, sentimientos, opiniones, deseos, decisiones.

En la comunicación asertiva será necesario **saber escuchar**, teniendo en cuenta a los diferentes miembros de la familia, incluidos los y las menores, y respetar sus opiniones, por muy distintas o extrañas que parezcan, ya que esto permite crear un clima de confianza y empatía que ayudará en la dinámica familiar.

## 4. El cuidado de nuestros seres queridos

### ***Dinámica 9.6. Explorando los cuidados***

*Pensemos en quiénes cuidan a las personas mayores de una familia o a las personas con discapacidad grave o a las personas encamadas de forma crónica ¿quiénes se responsabilizan mayoritariamente de este tipo de casos? ¿Quiénes se encargan de forma habitual de cuidar la higiene, acompañamiento, control sanitario, etc. de estas personas? ¿Quién suele dejar habitualmente su trabajo o su vida personal, para hacerse cargo de este tipo de realidades familiares? Y si se externaliza el cuidado ¿a quién se suele contratar para cuidar a esas personas dependientes, menores o con discapacidad? Dejamos un espacio de reflexión para reconocer como estas situaciones han sido principalmente asistidas por mujeres.*

En la actualidad, los hombres y mujeres colaboran de manera desigual en las tareas de cuidado, aunque existen variaciones y casos particulares que puedan demostrar lo contrario o también existen diferencias según realidades de diferentes países, edad o formas de socialización, pero lo habitual es que la mujer es la que tiene el mayor peso en relación con el cuidado de terceras personas dependientes.

Todas las personas necesitamos cuidados a lo largo de nuestra vida (de menores, de adultos, cuando estamos enfermos, en la vejez, etc.). **El cuidado es esencial para mantener, continuar y reparar la vida humana**, por lo tanto, para sostener el mundo en el que vivimos, es fundamental que todos nos involucremos en sostener este sistema de cuidados. Como vimos en la sesión 2, de forma mayoritaria, el modelo de familia del que procedemos, la mujer era la que se encargaba del ámbito del hogar y el hombre era el proveedor de ingresos. Pero este modelo en la actualidad se ha modificado progresivamente y, por ende, es necesario un reparto equitativo en los cuidados que se generan en las familias.

Una mayor **implicación de los hombres** en las tareas de cuidados es ineludible. Cuando los hombres nos responsabilizamos de las tareas de cuidados al igual que las mujeres avanzaremos en la equidad de género, se producirá un reparto de esfuerzo más equilibrado y ambas partes se encontrarán mejor sostenidas, al compensarse el trabajo que las mujeres hasta ahora han realizado en soledad. También, con nuestro ejemplo posibilitamos a la reproducción de estos valores en las próximas generaciones, siendo un modelo de igualdad para las nuevas generaciones.

Cuidar impacta en la vida, involucrarnos en las tareas de cuidados es un compromiso con nosotros mismos que nos acerca a las verdaderas realidades de nuestro entorno. Implica también recompensas emocionales y experiencias vitales que ayuda a conectarnos de forma integral a nuestro entorno y responsabilidades familiares.

### ***Dinámica 9.7. Sintiendo el arte de cuidar***

Juan cuidó a su madre cuando ésta fue dependiente, se alternó con sus hermanos para hacerse cargo de su bienestar físico y psíquico, sintió que pudo devolverle todo lo que ella le ayudó durante su vida. Cuando Juan llegó a la vejez, a sus 67 años, sus hijos le dejaban el encargo de cuidar varias tardes a sus nietos y se sintió con ilusión con esta tarea de juego y atención. Esta forma de relacionarse con su familia le recuerda lo importante, gratificante y necesario que es cuidar a nuestros seres queridos.

A pesar de los beneficios expuestos de los cuidados, cuidar pesa, genera momentos de estrés y angustia, que son difíciles de sobrellevar si no se comparte. Es común que las personas que cuidan a otras personas presenten con frecuencia un descuido de su propia salud, por ello, los cuidadores y las cuidadoras necesitan espacios de apoyo y de autocuidado. Este punto será desarrollado con mayor detenimiento en la próxima

sesión, pero planteamos una síntesis de autocuidados saludables que nos ayudan a tener un mayor bienestar:



Concluyendo, ser padre y hombre igualitario se aprende, es parte de un proceso lento, que implica una deconstrucción de muchos aprendizajes a lo largo de nuestra vida. Podemos empezar corresponsabilizándonos de las tareas del hogar, criaremos de manera coeducativa y respetuosa (en el caso que sea posible, si la situación familiar y legal lo permite), implicándonos en los cuidados de nuestra familia y de nosotros mismos. Todo esto será un avance en nuestro crecimiento personal y nos encaminará a la equidad.

Para finalizar, animamos a que aquellos que deseen seguir profundizando sobre los temas que hemos tratado en la sesión, pueden buscar apoyo en asociaciones como **AHIGE** (Asociación de Hombres por la Igualdad de Género) que se encuentran en varias comunidades autónomas de nuestro país y, con ello, podemos seguir impulsando el cambio y aprendizaje iniciado en este taller.

## Despedida y cierre.

- Se comparte con el grupo las siguientes cuestiones: *¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?*
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una **infografía** con esas **ideas claves** y un resumen con las **estrategias** para recordar **“Cómo mejorar la comunicación en familia”**.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión **“De uno en uno”**.
- Se despide al grupo hasta la próxima sesión.

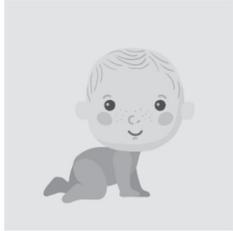


# AVANZAMOS HACIA LA CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR



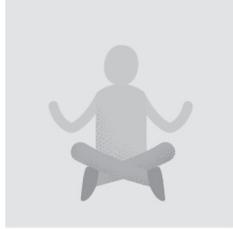
## COMPARTIR EL TRABAJO DOMESTICO

Las tareas domésticas son una responsabilidad de todas las personas que conviven en el hogar.



## PENSANDO EN LA INFANCIA

Nuestro "yo" actual está influenciado por los acontecimientos vividos en los primeros años de vida. Los menores son las principales víctimas en los conflictos familiares.



## EDUCAR IMPLICA EQUILIBRIO

La autoregulación de los adultos es fundamental en la labor de educar. Una crianza respetuosa nos ayuda a ello.



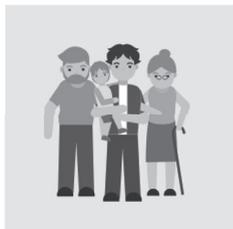
## COEDUCACIÓN GENERA IGUALDAD

Educar de la misma manera a los niños y las niñas es educar en igualdad.



## LA ASERTIVIDAD UNA GRAN HERRAMIENTA

Comunicarnos asertivamente puede permitir relacionarnos adecuadamente con los diferentes miembros de la familia.



## CUIDAR DE TERCEROS

Implicarnos en los cuidados de nuestros familiares promueve la equidad ya que permite repartir el esfuerzo.

# ¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN FAMILIA?



## SER FLEXIBLE Y PACIENTE

Crear un ambiente de confianza.

## DEDICAR TIEMPO

Prestar y dedicar atención sin distracciones.



## EMPATÍA

Ponernos en el lugar de los demás y comprender las necesidades de los diferentes miembros del hogar.

## DAR EJEMPLO

Con nuestra actitud enseñaremos más que con nuestras palabras.



## ASERTIVIDAD

Comunicarnos con asertividad y respeto y practicar la escucha activa.

## MOSTRAR AFECTO

Pequeños gestos ayudan a mejorar el ambiente emocional familiar.



## FICHA DE DINÁMICA 9.1



### Entra al trapo

**Objetivo:** sensibilizar sobre la necesaria implicación del hombre en las tareas del hogar.

**Guía para la dinámica:** Iniciamos la sesión rompiendo el hielo con un vídeo sobre la corresponsabilidad familiar y el papel del hombre en el trabajo doméstico.

Se visionará el video “The cleaner - Entra al Trapo” de una Campaña del Ayuntamiento de Elche. Se dejará unos minutos para que puedan dar sus impresiones. El video está enfocado desde la mirada masculina y trata el tema con un toque de humor e ironía. Con esta dinámica se pretende crear un clima cercano en relación a los temas que se van a tratar en la sesión.

Cada profesional debe valorar si el grupo está receptivo y motivado para seguir profundizando en el tema, se da espacio a otros de los videos aportados; “El sentador de madres” o “Los ayudadores”, que evidencia la visión de la mujer y el hombre en las tareas domésticas, con un tono irónico y de humor.

**Duración:** 10 minutos.

#### **Conclusiones:**

- En España, el 70% del trabajo doméstico todavía lo ejercen las mujeres, así que apreciamos que todavía faltan muchos hombres “que entren al trapo” y, por tanto, exista corresponsabilidad en las tareas domésticas.

#### **Recursos necesarios:**

- Reproductor de vídeo y pantalla.
- Vídeo The Cleaner - Entra al Trapo  
<https://www.youtube.com/watch?v=NRpuZXRSBOE>
- Vídeo Sentador de madres  
<https://www.youtube.com/watch?v=uwfFOylxUM8>
- Vídeo Yo me ocupo - Los ayudadores  
<https://www.youtube.com/watch?v=8cNkisvqOc>

Ver referencias en Recursos audiovisuales complementarios.

## FICHA DE DINÁMICA 9.2



### Ayudar en casa, no es suficiente...

**Objetivo:** reflexionar sobre el reparto desigual de las tareas domésticas y dar en valor el esfuerzo y el volumen de trabajo que suponen estas labores.

**Guía para la dinámica:** se pretende realizar una dinámica para profundizar lo aprendido sobre corresponsabilidad familiar.

Se reparte individualmente el documento 9.2. Tareas en el Hogar. Se solicita que registren las diferentes actividades del hogar según la persona que lo realiza. Pueden hacerlo a partir de la experiencia con una relación sentimental con la que hayan convivido o según su posición como hijos cuando vivían con sus progenitores.

Una vez hayan rellenado el documento, se solicita que hagan un balance de la realidad en el reparto de tareas y reflexionen si ha existido sobrecarga por alguna de las partes. Se deja unos minutos para el debate. Ante ejemplos en el que sea la figura masculina sea quien realice más tareas en el hogar, se matiza que analizamos la realidad mayoritaria, no los casos particulares. Lo importante es que avancemos hacia un reparto equitativo de tareas del hogar, de forma que el listado de tareas esté compensado en la columna de "AMBOS".

Posteriormente, se proyectará el video "Ayudar en casa no es suficiente, hay que repartir la carga mental" para darnos cuenta que no solo existe carga física sino también mental al sobrellevar las tareas en el hogar en soledad.

**Duración:** 20 minutos.

#### **Conclusiones:**

- Las labores del hogar han sido poco valoradas y si vemos de manera pormenorizada el volumen y esfuerzo que significa llevar un hogar podemos darnos cuenta de la importancia y peso que tienen.
- Para llevar un sistema de funcionamiento familiar sano y equilibrado, es necesario hacer un reparto equitativo de todas las tareas que conlleva el trabajo familiar.

#### **Recursos necesarios:**

- Documento 9.2. Tareas en el hogar.
- Video Ayudar en casa no es suficiente, hay que repartir la carga mental.

<https://www.youtube.com/watch?v=IVHRst02Ksk>

## 9.2

### TAREAS EN EL HOGAR

Registramos con una cruz la distribución de las tareas en el hogar de manera mayoritaria, según la experiencia personal como hijo o como pareja:

TAREAS DEL HOGAR	PADRE/ YO	MADRE/ PAREJA	AMBOS	OTRAS PERSONAS*
Hacer las camas				
Realizar el desayuno				
Organizar el menú semanal				
Poner la mesa				
Realizar el almuerzo/comida				
Preparar la merienda (si hay menores)				
Realizar la cena				
Fregar los platos o preparar el lavavajillas				
Fregar el suelo				
Realizar la lista de la compra				
Hacer la compra				
Limpiar el baño o limpieza del baño				
Limpiar el polvo de la casa				
Airear las mantas, alfombras, etc.				
Limpiar los cristales				
Ordenar la casa				
Organizar y realizar zafarranchos de limpieza				
Recoger la ropa sucia tras la ducha				
Poner la ropa en la lavadora				
Tender la ropa de la lavadora				
Planchar la ropa				
Ordenar la ropa en los armarios				
Hacer cambios de temporadas de la ropa de los armarios				
Comprar ropa para los/as menores de la familia				
Compra de utensilios necesarios para la casa, vestuario de la familia o decoración.				
Realizar gestiones bancarias o de gastos con compañías (luz, teléfono, internet...)				
Coser o hacer arreglos de ropa				
Acompañar a los/as menores al colegio				
Apoyar a los/as menores en las tareas del colegio				
Acudir a las tutorías del colegio				
Acompañar a las actividades extraescolares				
Mantenimiento del hogar (desperfectos, electricidad, fontanería, etc.)				
Mantenimiento de las plantas del hogar				
Bajar la basura				
Apoyar tareas domésticas de las personas mayores de la familia				
Acompañamiento a consultas médicas o de otro tipo de las personas dependientes del hogar				
Higiene de las personas dependientes del hogar				
Organización de vacaciones de la familia y ocio familiar				

\*señalar si la persona que se encarga de esa actividad es hombre o mujer.

## FICHA DE DINÁMICA 9.3



### Caso práctico - Elena

**Objetivo:** identificar los diferentes estilos de educativos y conocer los principios básicos de la crianza respetuosa.

**Guía para la dinámica:** aprenderemos, a través de una situación de estrés con una menor, a identificar los diferentes estilos de crianza y estrategias respetuosas para resolver estas situaciones cotidianas con los/as menores.

Se divide la clase en cinco grupos. Se distribuye el documento 9.3.a a cada grupo y se les plantea que imaginen las tres reacciones diferentes de los adultos desde un punto de vista autoritario, permisivo o democrático. Posteriormente, se les plantea que analicen el caso a partir de las cuestiones indicadas en el documento. Trabajan el caso práctico extrayendo conclusiones grupales. (10 minutos)

Se elige en cada uno de los grupos, un portavoz que expondrá las conclusiones y estrategias educativas para cada situación. (10 minutos). Se irá complementando y redirigiendo el caso con las aportaciones educativas (documento 9.3.b).

Se hará entrega a cada participante de un esquema con los principios básicos de la crianza respetuosa, se deja un espacio para que lo lean y se planteen dudas o preguntas.

Finalmente, se les aporta el documento "cómo gestionar situaciones difíciles con los menores de forma respetuosa". Este material será de utilidad para cualquier contacto que podamos tener con menores. (sobrinos/as, nietos/as, hijos/as de nuevas relaciones, etc.).

**Duración:** 30 minutos.

**Conclusiones:**

- La crianza respetuosa nos ayudará a entender el porqué del comportamiento de los/as menores, lo que sienten, piensan, esperan o necesitan. Aportando cuidados con amor y respeto, se promueve un futuro de seres humanos con más seguridad en sí mismos/as y emocionalmente más saludables.

**Recursos necesarios:**

- Documento 9.3.a Caso práctico.
- Documento 9.3.b Indicaciones para resolución del caso.
- Documento Principios básicos de la crianza respetuosa.
- Documento Cómo gestionar situaciones difíciles con los menores.

## 9.3.a

### CASO PRÁCTICO

Elena tiene siete años, su padre (Juan) sale de trabajar y la recoge del colegio a las 15:30, merienda en una cafetería cercana y a las 16:30 acude a clase de inglés. Cuando termina la clase ella le pide si pueden ir a casa de los abuelos a jugar; su padre le dice que no es posible porque tiene cosas que hacer. Llegan sobre las 18:00 a casa y Elena se pone a ver la televisión mientras su padre está haciendo las tareas del hogar. Cuando termina, su padre le pide que haga las tareas del cole, ella se pone a hacerlas un poco a regañadientes. Sobre las 20:00 su padre le dice "es hora de ducharse para ir cenar, se ha hecho tarde". Elena le contesta que no quiere ducharse. Él le insiste y ella se niega de nuevo. Su padre en tono más firme, le vuelve a decir: "¡A bañarse!". Finalmente Elena se amula en el sofá, se pone boca abajo y no se mueve a pesar de la insistencia de su padre. Todo lo que le plantea, ella le contesta con un ino! ¿Cómo actuar a partir de este momento desde los **tres estilos educativos**?

#### ESTILO AUTORITARIO

#### ESTILO PERMISIVO

#### ESTILO DEMOCRÁTICO

**Analizamos** ahora el caso más exhaustivamente poder resolver la situación de forma más efectiva:

COMPRENDE  
Y ANALIZA

EDAD QUE TIENE ELENA:

¿CÓMO HA SIDO SU DÍA? ¿CÓMO SE SIENTE?

¿CÓMO SE SIENTE EL PADRE?

¿QUÉ NECESIDADES TIENEN AMBOS?

COMPRENDE  
Y ANALIZA

EDAD QUE TIENE ELENA:

¿CÓMO HA SIDO SU DÍA? ¿CÓMO SE SIENTE?

¿CÓMO SE SIENTE EL PADRE?

COMPRENDE  
Y ANALIZA

¿CÓMO RESOLVER LA SITUACIÓN?

¿QUÉ ESTRATEGIAS RESPETUOSAS UTILIZAR?

## 9.3.b

### EJEMPLO DE RESOLUCIÓN DEL CASO DE FORMA RESPETUOSA

#### • ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN:

- Durante la tarde, analizar ¿qué movimiento o ejercicio físico ha tenido esta niña de siete años? Escaso juego y escasa interacción familiar. (Su rutina ha sido: Colegio/Clases de inglés/Televisión/Tareas).
- Necesidades de hambre, descanso, cariño y sueño. El padre también se encuentra cansado al final del día.
- A Elena no le gusta la hora del baño, es de las cosas que más le cuesta en sus tareas diarias. Saberlo es importante.
- Aunque para el adulto, el motivo por el que Elena inicia su comportamiento “desafiante”, sea algo nimio, es una expresión como nos podría pasar a nosotros después de un día duro en el trabajo. Su “problema con el jefe”, su “hipoteca”, su “discusión con la pareja”, es en este caso para ella sentir que no tiene ganas de “ ducharse”. Se debe ser consciente y empático con su complejo mundo interior, que está en desarrollo y todavía no tiene herramientas suficientes para desenvolverse en la situaciones emocionales complicadas. Si no queremos ceder a la petición, deberemos ser el ejemplo de empatía, sosiego y respeto.

#### • PREVENCIÓN. PREVIO A LA SITUACIÓN.

Ser reflexivos sobre cuáles son los momentos más críticos de Elena, qué horario es crítico para ella, qué le cuesta más hacer o qué le gusta menos. Preparar cómo enfocar estas situaciones. Valorar la posibilidad de que tenga por la tarde un tiempo que le permita divertirse o jugar, no solo actividades de responsabilidad o educativas. Por ejemplo, haber ido 10 minutos al parque, un ratito para jugar juntos, etc. Utilizar la **técnica de anticipación** (comentamos previamente lo que va a suceder, para ir “facilitando el terreno”): “Elena cuando lleguemos a casa ¿qué nos toca hacer? la tarea, nos duchamos y si nos da tiempo jugamos un poquito ¿vale?” (Tono de voz empático y cercano). Hablar con ella en un momento de tranquilidad de lo importante que es el aseo y encontramos “limpitos”. Es importante cómo plantear la pregunta: “¿qué prefieres bañarte con tu muñeco o la jirafa? o Elena, ¿qué te parece si después de bañarte y cenar, jugamos a una Oca rápida?” o “¿Quién quiere ir a jugar con agua?!”

#### • REDUCCIÓN DE RIESGOS.

Una vez ya se ha iniciado su “berrinche”, es importante esta situación de estrés se solucione lo antes posible ya que cuanto más tiempo dure, más difícil será canalizarla.

**POSICIÓN CORPORAL:** Agacharnos a su nivel, mirarla a los ojos con atención.

**MOSTRAR CERCANÍA:** Acercarnos poco a poco y procurar muestras cariño (contención amorosa: caricias, abrazos o besos, si lo permite la situación).

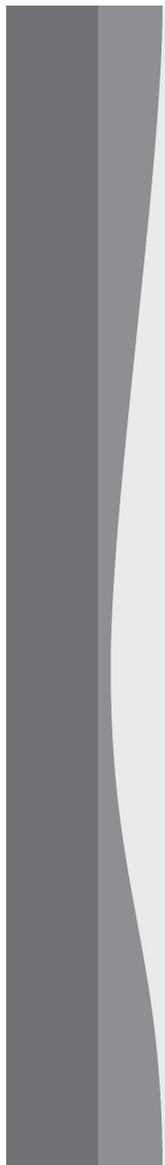
**CONEXIÓN Y EMPATÍA:** Ayudar a identificar y comprender lo que le pasa y la emoción que está sintiendo. Trasladarle que entendemos lo que le está ocurriendo, le trasladamos la normalidad de la expresar las emociones. “Elena es normal que estés así, estás enfadada y cansada, ha sido un día duro.” - “Papá te quiere mucho y entiende que ahora te sientas mal, pero quiero ayudarte”. Utilizando una voz pausada, cercana y firme.

#### • ESTRATEGIAS DE DISTRACCIÓN:

Evita extensas explicaciones en el momento crítico, utiliza palabras muy sencillas. Se debe reconducir la situación planteando alternativas en las que Elena sienta que pueda decidir y sentirse bien. “Cariño imagino que estás cansada, te reto a una carrera hasta el baño a ver quién llega antes. ¿Vale?” o “quieres que juguemos a una guerra de almohadas” con un minuto de juego le podrá valer para ayudarla a salir de esa actitud “inadecuada”. Utilizar una voz estimulante y que le ayude a distraerse de lo que lo ocurre.

#### • MENSAJE EDUCATIVO:

Cuando el momento haya pasado, hablamos con ella desde la calma, preguntándole cómo se sentía y si ese comportamiento le hacía sentir bien. Le trasladamos también como nos sentimos nosotros. Explicarle que es normal expresar las emociones, lo que deseamos en cada momento, pero insistir que existen otras formas de pedir las cosas o plantearlas. Preguntarle por qué piensa que es importante la higiene diaria y explicarle aquellas cuestiones que ella desconozca. Dar ejemplos de otra forma de haber actuado en esa situación.



# GESTIÓN RESPETUOSA DE SITUACIONES "DIFÍCILES" CON MENORES



PASO 1

COMPRENDE  
Y  
ANALIZA

▶ **COMPRENDE** lo que le pasa, conoce las razones de lo que está sintiendo.

▶ **ANALIZA** →

**EDAD:** Recuerda en los primeros años está aprendiendo a gestionar sus emociones y necesita de tu calma y guía.

**NECESIDADES:** Pregúntate si sus necesidades psicológicas y físicas están satisfechas en ese momento. (sueño, hambre, dolor, tiempo, amor, juego, etc.)



PASO 2

CONECTA  
Y  
AYUDA

▶ **AGÁCHATE** a su altura y **MÍRALO/A** a los ojos

▶ Si es posible ofrécele **CONTACTO AFECTIVO** (abrazo, caricias, besos, etc.)

▶ **AYÚDALO A ENTENDER Y EXPRESAR**



PASO 3

ALTERNATIVA  
Y/O  
DISTRACCIÓN

▶ **OFRECE UNA ALTERNATIVA** para solucionar el conflicto cuando no pueda resolver por sí mismo, sin imponer.

▶ Plantea una **DISTRACCIÓN** que sí pueda hacer.



PASO 4

MENSAJE  
EDUCATIVO

▶ **HABLA CON EL/ELLA TRANQUILAMENTE**

Cuando el momento haya pasado: enséñale o pregúntale de qué manera podía haber actuado mejor. Pregúntale cómo se sintió y explícale cómo te sentiste.

▶ Dale mucho **AMOR.** Cuando peor lo pasa es cuando más lo necesita.

## FICHA DE DINÁMICA 9.4



### Coeducar

**Objetivo:** sensibilizar sobre los roles y estereotipos en la publicidad, educación y el juego infantil.

**Guía para la dinámica:** se pretende reflexionar sobre la importancia de la coeducación igualitaria, en contraposición a los patrones de género en los que hemos sido educados a través de los juegos y la publicidad recibida, dando nuevas propuestas desde la igualdad.

Se divide el aula en tres grupos y se reparte a cada grupo una temática del documento 9.4 (Publicidad, Juegos y coeducación). Se solicita que lean textos de las imágenes conjuntamente y debatan en subgrupos sobre el tema que les ha tocado.

Pasados unos minutos se pide que un portavoz comente al resto del grupo el contenido que les ha tocado y las ideas o dudas principales.

**Duración:** 20 minutos.

#### **Conclusiones:**

- Tradicionalmente los juguetes han sido clasificados “para niños” y “para niñas”. Esto no es una condición natural y espontánea, se ha convertido aparentemente en «natural» lo que ha sido impuesto y aprendido durante generaciones, tal y como hemos analizado en la sesión 2.
- Coeducar implica la coexistencia de actitudes y valores tradicionalmente considerados como de hombres y mujeres de tal forma que puedan ser aceptados y asumidos por personas de cualquier sexo.
- No se trata de negar la existencia de rasgos asociados a lo “masculino” y lo “femenino”, se trata de ser consciente de estos mandatos tradicionales asociados al género, para no inculcarlos como los únicos y necesarios.

#### **Recursos necesarios:**

- Documento 9.4. Imágenes sobre publicidad, educación y juegos.

9.4



### ¿QUÉ ENSEÑARLES A LOS NIÑOS?

**SI ES NIÑO**

- A decir por favor y gracias.
- A cocinar, barrer, lavar y cualquier quehacer del hogar.
- A estudiar y cumplir sus obligaciones.
- A respetar a los hombres y las mujeres, animales y cualquier ser vivo.
- A trabajar y ser útil.

**SI ES NIÑA**

- A decir por favor y gracias.
- A cocinar, barrer, lavar y cualquier quehacer del hogar.
- A estudiar y cumplir sus obligaciones.
- A respetar a los hombres y las mujeres, animales y cualquier ser vivo.
- A trabajar y ser útil.

IDEA ORIGINAL: ...

### Empodera a una niña y cambia el mundo

- Edúcala para que en un futuro no tenga que depender económicamente de NADIE.
- Enséñale de sexualidad y que solo ELLA decide sobre su cuerpo y su vida.
- Inspírala para que cuide de su cuerpo y esté sana, sin que su apariencia sea lo más importante.
- Motívala a que se exprese cuando está incómoda. Que aprenda a NO CALLAR.
- Muéstrale TODO su potencial, todo lo que puede llegar a ser y hacer.

### CÓMO EDUCAR A UN NIÑO PARA UN MUNDO IGUALITARIO

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS DE NEUROCIENTÍFICOS, ECONOMISTAS Y PSICÓLOGOS PARA LOGRAR UNA SOCIEDAD MÁS IGUALITARIA:

**ENSEÑALE A CUIDAR DE SÍ MISMO**  
EN ESPECIAL, CUANDO SE TRATA DEL TRABAJO DEL HOGAR COMO LIMPIAR Y COCINAR, QUE EN MUCHOS LUGARES TODAVÍA ES EXCLUSIVO DE LAS MUJERES.

**DEJA QUE MUESTRE TODOS SUS SENTIMIENTOS**  
ENSEÑALE QUE ESTÁ BIEN TENER TODO TIPO DE EMOCIONES, COMO LA TRISTEZA, Y QUE NO ES NECESARIO QUE LAS ESCONDA.

**LA IMPORTANCIA DEL CONSENTIMIENTO**  
SE PUEDE LOGRAR CON DOS SENCILLAS REGLAS: QUE SIEMPRE PREGUNTEN ANTES DE TOCAR A OTRA PERSONA Y QUE "NO" SIEMPRE ES "NO".

**NO USAR LA PALABRA "NIÑA" O "FEMININO" COMO ALGO NEGATIVO**  
EVITA DECIR "CORRE COMO NIÑA" O "ES MUY AFEMINADO". SER NIÑA NO ES UNA OFENSA: HAY MUJERES INCREIBLES EN TODO EL MUNDO.

Basado en los personajes de Steven Universe por Rebecca Sugar

**MANU, ¿ESTÁS AHÍ DENTRO?**

**LOS HOMBRES DE VERDAD NO SE ESCONDEN A LLORAR EN EL BAÑO!**

**LO HACEN FUERA DELANTE DE QUIEN HAGA FALTA PORQUE NO HAY NINGUN PROBLEMA CON LLORAR**



Si lo dejas jugar con muñecas lo único que estás permitiendo es que se convierta en buen padre.



NI EL ROSA ES "DE NIÑAS"  
NI EL AZUL ES "DE NIÑOS"  
NI LAS MUÑECAS SON "DE NIÑAS"  
NI LOS COCHES SON "DE NIÑOS"

LOS NIÑOS SON NIÑOS,  
LOS COLORES SON COLORES  
Y LOS JUGUETES, JUGUETES

NO DEJEMOS QUE NUESTROS  
PREJUICIOS Y ESTÁNDARES  
DE ADULTOS  
INTERRUMPAN SU NIÑEZ,  
INOCENCIA Y PUREZA

DÉJALOS JUGAR  
Y EXPLORAR SANAMENTE

Mom's community



## FICHA DE DINÁMICA 9.5



### Comunicación asertiva

**Objetivo:** conocer los diferentes estilos de comunicación, pasiva, agresiva y asertiva, profundizando en la asertiva como la más adecuada para las relaciones personales y familiares.

**Guía para la dinámica:** se exponen las diferentes formas de actuar que tienen las personas con los estilos de comunicación pasivo, agresivo y asertivo:

- Pasiva: la persona carece de habilidad para defender sus propios derechos o intereses, no expresa sus sentimientos y opiniones, y se inclina ante los deseos de los demás. Utiliza bajo volumen, tartamudeo, silencios, huye del contacto ocular, inseguridad, etc.
- Agresiva: tiende a enfatizar la defensa de los derechos e intereses individuales expresando sentimientos y pensamientos de forma inapropiada, careciendo de habilidades y mostrando una actitud verbal o física violenta. Utilizan un volumen elevado, fluidez verbal precipitada, estilo tajante y tendencia a contraatacar, gestos corporales tensos, invade el espacio del otro, contacto ocular retador, etc.
- Asertiva: utiliza una comunicación intermedia entre las anteriores, permite defender sus propios derechos y al mismo tiempo respeta los de los demás. Utiliza lenguaje fluido y claro, un tono adecuado acompañado de un gesto corporal armónico.

Se reparte a cada participante el documento 9.5.a, y retomando el caso práctico de Elena de la dinámica 4, se solicita que piensen que la menor ya ha crecido y tiene 13 años. Le ha pedido a su padre queirse a una discoteca con las amigas, pero él tiene miedo y no quiere dejarla salir en esos ambientes.

Rellenarán el documento 9.5.a según los tres tipos de comunicación. Cómo se comportaría su padre (Juan) con una actitud pasiva y sumisa, agresiva y asertiva. Anotarán las características de su comportamiento y su lenguaje no verbal.

## FICHA DE DINÁMICA 9.5 (Continuación)

Posteriormente, se expondrá en común lo trabajado, se complementa con la información facilitada en el documento tres estilos básicos de comunicación interpersonal. Se dirige el debate analizando cómo nos podemos sentir en cada uno los estilos comunicativos.

A continuación, se trabajarán diferentes ejemplos de comportamientos asertivos en situaciones cotidianas con los y las menores. (Documento 9.5.b). Se podrán elegir personas voluntarias para que respondan a las diferentes cuestiones que se plantean y poder así profundizar en la asertividad. Se dejan unos minutos para cada una de las situaciones planteadas.

Para profundizar en este tema se podrá visionar el vídeo: ¿Qué es la asertividad? ¿Cómo desarrollarla?

**Duración:** 20 minutos.

### **Conclusiones:**

- Para afrontar las situaciones más conflictivas podemos comunicarnos de diferentes maneras (agresiva, pasiva o asertivamente), pero la que da resultados más efectivos para todas las partes es la comunicación asertiva.
- La asertividad permite expresar los pensamientos, sentimientos, ideas opiniones o creencias a los demás de manera apropiada sin que se sientan mal, se quebranten sus derechos, ni los propios. Se encuentra en medio, entre el estilo pasivo y agresivo. Es el estilo de comunicación que se adecua y ayuda a conseguir los objetivos propios respetando las otras personas.

### **Recursos necesarios:**

- Documento 9.5.a - Caso práctico Elena.
- Material complementario para profesionales sobre estilos de comunicación.
- Documento 9.5.b - Casos prácticos.
- Vídeo ¿Qué es la asertividad? ¿Cómo desarrollarla?

<https://www.youtube.com/watch?v=Bs6u8JFLG84>

Ver referencia en Recursos audiovisuales complementarios.

- Pantalla y retroproyector.

## 9.5.a

### FORMAS DE COMUNICARNOS - ELENA-DISCOTECA

Juan no desea que su hija de 13 años empiece a salir a Discotecas con sus amigas, teme por lo que le pueda pasar. Describir como sería la negativa ante esta situación desde los tres estilos comunicativos aprendidos.

TIPO DE COMUNICACIÓN	RESPUESTA ¿Qué le diría y cómo se lo diría?	LENGUAJE NO VERBAL ¿Cómo estaría su cuerpo y cómo serían sus expresiones?
<b>COMUNICACIÓN PASIVA / SUMISA</b>		
<b>COMUNICACIÓN AGRESIVA</b>		
<b>COMUNICACIÓN ASERTIVA</b>		

Existen tres estilos básicos de comunicación interpersonal, con las siguientes características a nivel verbal y no verbal:

	ESTILO PASIVO	ESTILO AGRESIVO	ESTILO ASERTIVO
	Sumisión, pasividad, retraimiento y tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de otras personas, sin considerar los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos.	Consiste en no respetar los derechos, sentimientos e intereses de otras personas y, en su forma extrema, incluye conductas como ofender, provocar o atacar.	Capacidad de expresar de forma clara nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones de forma adecuada, respetando, al mismo tiempo, los del resto.
<b>COMPOR TAMIENTO VERBAL</b>	Vacilante/Titubeante: "quizás", "supongo que", "ejem...", "bueno...", "tal vez...", "no, no te molestes..."	Impositivo: "tienes que...", "no te tolero", "no te consiento" Interrumpe a los demás, da órdenes, no escucha, etc. Palabras ofensivas, amenazas, comentarios sarcásticos...	Firme y directo: "deseo", "opino que", "me estoy sintiendo...", "¿qué piensas" Discurso respetuoso, claridad y coherencia.
<b>COMPOR TAMIENTO NO VERBAL</b>	Postura corporal retraída Ausencia de contacto visual Voz baja, tono de voz vacilante Posición de la cabeza hacia abajo Evita totalmente la situación debido a su falta de control y la ansiedad que ésta le genera.	Postura erecta del cuerpo Movimientos y gestos amenazantes Pseudoseguridad o falsa seguridad Mirada fija y agresiva. Volumen de voz elevado. Habla rápido y fluida. Tono imperativo. Invade el espacio del/la interlocutor/a.	Expresión social abierta (no defensa ni huida) Ausencia de tensión muscular. Postura relajada. Cabeza alta y contacto visual (pero no altiva, no se retira del espacio físico de la situación) Actitud de escucha. Tono de voz firme Espacio interpersonal adecuado.

## 9.5.b

### CASOS PRÁCTICOS

- 1- Dar tres respuestas diferentes a la siguiente situación, de forma agresiva, pasiva y asertiva. **Compartes piso con tu pareja y os organizáis los sábados para hacer el zafarrancho de limpieza de la casa. Es sábado y tu compañera, no te ha avisado y no sabes dónde está, por lo que has tenido que limpiar la casa tú sólo. Por la noche llega a casa y te dispones a decirle lo que piensas.**
  
- 2- Exponemos dos ejemplos de respuesta ante una misma situación, deberán posicionarse en cuál de las dos situaciones se sienten más cómodo. **Vas a visitar a tu madre y te pones a hacer café de máquina y te dice de “malas formas” lo mal que lo estás haciendo y te quites que ella lo hace.**
  - ¿Pero qué te crees, Doña Perfecta? Te pasa la vida buscando fallos en los demás, como si tú fueras la única que lo haces bien todo. ¡Deberías mirarte un poco a ti misma!
  - Creo que al decirme eso, lo que quieres es que mejore, pero me he sentido mal tal cual me lo has dicho, tengo la sensación que cuando te refieres a cómo hago las cosas, me dices únicamente los fallos y eso me desanima. Creo que si también te fijas en las cosas que hago bien, estaría más animado y sería más útil. Intento mejorar, ¿cómo puedo hacerlo mejor?
  
- 3- Pedimos que los participantes reformulen la respuesta a la siguiente situación de forma asertiva. **Somos un adolescente y nuestro padre nos dice “A veces siento que lo haces todo mal ¡¿No te das cuenta que el ejercicio está mal hecho?!**
  - **RESPUESTA: Me tienes hart/a. Yo no te digo todo lo que haces mal, a pesar que es así. Vamos a acabar mal. ¡Déjame en paz!**
  - **REFORMULACIÓN:** Hoy estoy muy cansado, es posible que haya cometido algún error, pero me hace sentir mal que me descalifiques de esa manera por un fallo que he cometido ¿Podrías ayudarme o concretarme para aprender a hacerlo mejor?
  
- 4- Solicitamos a las personas participantes que planteemos cual sería la respuesta pasiva y asertiva de la siguiente situación: **Te invitan a cenar unas amigas, pero no te apecece.**
  - Me invento cualquier excusa y me olvido del tema.
  - Os lo agradezco, pero llevo una semana horrible, estoy agotada/o. Venga, apunten para la siguiente semana que os preparo una cena genial en casa.

## FICHA DE DINÁMICA 9.6



### Explorando los cuidados

**Objetivo:** promover una reflexión sobre los cuidados y su práctica.

**Guía para la dinámica:** se pretende reflexionar sobre la tarea de cuidar a otras personas desde diferentes perspectivas de análisis.

Se recorta el documento 9.6, se dividen grupos de tres personas aproximadamente y repartimos a cada grupo una de las cuestiones del citado documento. Deberán tratar en subgrupo el tema que les ha tocado, reflejando las ideas generales en un folio en blanco.

Pasados unos minutos se pide un portavoz para comente al resto del grupo el contenido que les ha tocado y las conclusiones a las que han llegado.

Se irá recogiendo en la pizarra el contenido de las aportaciones. Durante la puesta en común se irá reforzando la importancia que tienen las tareas de cuidados para nuestra sociedad, sus diferentes ventajas y las consecuencias que tiene estas labores para el bienestar.

**Duración:** 20 minutos.

**Conclusiones:**

- Las tareas de cuidados son aprendidas, no biológicas. Tradicionalmente los cuidados del hogar se han atribuido a las mujeres (cuidados de menores, personas dependientes, trabajo doméstico, plantas y animales del hogar), mientras los hombres han cuidado objetos como el coche y se han encargado del mantenimiento y bricolaje del hogar. Es vital entender que esto ha sido una construcción social creada de generación en generación a lo largo de la historia en nuestra cultura, tal y como hemos aprendido en la sesión 2.
- Existe tareas de cuidados remuneradas (empleadas de hogar, asistencia de menores, sanidad, cuidados en la tercera edad, etc.) y no remuneradas (alimentación, cuidados físicos, sanitarios, emocionales, etc.). señalar que están realizadas principalmente por mujeres y se encuentran poco valoradas, suelen ser empleos con salarios bajos y en muchas ocasiones formando parte de la economía sumergida. Una de las fórmulas para que esto cambie, es trabajar en equipo los hombres y las mujeres en las tareas de cuidados.

**Recursos necesarios:**

- Folios y Documento 9.6. Preguntas-Análisis de los cuidados.

## 9.6

**1. REALIZAR UN LISTADO DE OBJETOS, PERSONAS U OTROS SERES QUE SEA NECESARIO CUIDAR.**

**¿POR QUÉ ES NECESARIO CUIDARLOS?**

**2. ¿QUÉ SE PODRÍA APRENDER DEL CUIDADO DE UNA PERSONA MAYOR O DEPENDIENTE?**

**¿QUÉ PODRÍAMOS “PERDER” EN NUESTRA VIDA AL CUIDAR DE UNA PERSONA MAYOR O DEPENDIENTE?**

**3. REALIZAR UN LISTADO DE PROFESIONES QUE SE DEDICAN AL CUIDADO.**

**¿QUÉ TIENEN EN COMÚN? ¿ESTÁN BIEN REMUNERADAS?**

**4. ¿ES NECESARIO SER CUIDADO? ¿POR QUÉ?**

**¿ES NECESARIO CUIDAR? ¿POR QUÉ?**

**5.¿CUIDAR ES UNA CAPACIDAD INNATA, “NATURAL” O APRENDIDA?**

**¿CREEN QUE LAS MUJERES O LOS HOMBRES REALIZAN MEJOR ESTE TRABAJO DE LOS CUIDADOS?**

## FICHA DE DINÁMICA 9.7



### Sintiendo el arte de cuidar

**Objetivo:** generar empatía por quien ejerce las tareas de cuidados y sensibilizar respecto al cuidado de las demás personas.

**Guía para la dinámica:** Se realizará un roll-playing donde los participantes sientan tres realidades en los cuidados:

1. Situaciones vitales que viven las personas que se dedican al cuidado de manera solitaria.
2. ¿Cómo se sienten cuando ellos cuidan a otras personas?
3. ¿Qué sienten cuando una persona los cuida?

Para ello se escenificará las siguientes situaciones:

- Primero, se solicita que se pongan de pie, todos juntos. Deben verbalizar o escenificar una actividad que le guste hacer (por ejemplo algún deporte, ver el fútbol, ir a la playa, tomar algo con los amigos, etc.). Se les indica que imaginen que lo están haciéndolo juntos, por ejemplo, una gran tarde de fútbol... Que proyecten una situación que les genere gran satisfacción. Una vez “ubicados” en esa emoción, les decimos que finalmente no va ser posible, que tienen que cuidar de “X” (alguien muy importante en sus vidas) y que tampoco será mañana, ni la próxima semana porque es necesario que “X” tenga cuidados diarios y nocturnos, ya que necesita de asistencia para una medicación que es vital para su supervivencia. No hay descanso, ni por la mañana, ni por la noche, tienen que estar vigilantes siempre de “X”. No tenéis ayuda de nadie más y “X” se queja mucho, está triste y abatido. Durante un mes la vida cambia y solo podemos dedicarnos a cuidar de “X”. ¿Cómo nos sentimos? Hablamos de las renuncias, estrés, del sacrificio que significa cuidar, empatizamos con las personas que dedican sus vidas a cuidar a otras personas.
- A continuación, imaginamos que “X” está en el aula, que ha mejorado por la medicación y también gracias a nuestro apoyo, ayuda y cuidados. Lo vemos avanzar, sonreír y su estado de ánimo es más vital y positivo. Nos da las gracias, nos expresa lo importante que ha sido nuestra ayuda, siente que hubiera estado peor sin nosotros. Sentimos que nos da un abrazo muy intenso. ¿Cómo nos sentimos? Hablamos de nuestras responsabilidades, de la satisfacción de ayudar, entendiéndola como intrínseca al ser humano, apelamos a los beneficios mutuos que generamos al cuidar.

## FICHA DE DINÁMICA 9.7 (Continuación)

- Finalmente, les pedimos que se sienten en sus sillas y que se imaginen que cada uno ya tiene 88 años, que están en sus casas, cansados y doloridos. Pero visualicen que tienen alguien al lado, a una persona que les cuida, escucha y ayuda en este momento. Reciben mimos, les dice que los quieren y les atienden en cada necesidad de ese momento. Están acompañados y esa persona busca constantemente momentos para hacernos felices. Nos cuida día y noche. Esa persona es "X". ¿Cómo nos sentimos? Hablamos de la satisfacción de no sentirnos solos ni abandonados ante dificultades.

**Duración:** 20 minutos.

### **Conclusiones:**

- Reflexionamos sobre la idea que todas las personas en un momento determinado de nuestra vida necesitamos cuidados. Recibirlos cierra un ciclo como seres vivos, en donde nos necesitamos unos a los otros. Para ello, todos somos importantes y necesarios.
- Los cuidados implican renunciaciones, sacrificios y momentos de estrés y dificultad, no siempre son voluntarios o agradables, pero son necesarios y para sobrellevarlos se comparten las tareas y todos participamos en ellos.

### **Recursos necesarios:**

- Sin material adicional.



## Material audiovisual complementario de la sesión

### **The Cleaner - Entra al Trapo**

**Resumen:** Campaña de sensibilización del Ayuntamiento de Elche y la Casa de la Dona (2017) para concienciar sobre la desigualdad de género en las tareas del hogar. En el vídeo podemos apreciar bajo el tono de humor el papel del hombre en las tareas de limpieza del hogar. Se visualiza un formato tipo anuncio, con una toma de un producto “The Cleaner”, un paño de limpieza del polvo. Con una voz en off se dirige a los hombres intentando despertar conciencias y transmitiendo ideas del tipo “la versión de ti todavía no ha visto la luz” o “Las tareas del hogar son duras. Pero para duro tú.”. Finaliza aportando datos estadísticos sobre la desigualdad en el reparto de las tareas domésticas).

**Duración:** 1 min. y 8 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=NRpuZXRSB0E>

### **Sentador de madres, navidad en igualdad**

**Resumen:** Campaña de sensibilización (2016) de la revista feminista colaborativa digital Locas del Coño Magazine para concienciar sobre la desigualdad en el reparto de las tareas del hogar. Se trata de un irónico vídeo impregnado de sátira que utilizar formato de anuncio de producto para las madres en la cena de navidad. Se representa a una madre en el día una cena de navidad trasladando el siguiente mensaje: “Empieza la cena y, con ella, el baile de la desigualdad”. Vemos a la mujer en el papel de ‘madre’ corriendo de un lado a otro para atender las necesidades de todos los comensales, hasta que la voz en off se pregunta: “¿Qué pasa? ¿Es que nadie más sabe apagar el horno? ¿Nadie sabe dónde está la cocina? ¿O será la mala costumbre?” Es entonces cuando presentan la solución definitiva para acabar con este problema: el ‘sentador de madres’. Un cinturón que permite que sean los demás los que puedan hacer esas tareas y ella estar cómodamente sentada en la mesa. El mensaje busca luchar contra la desigualdad respecto a las tareas que desarrollan las mujeres, que en ocasiones son invisibles y poco valoradas.

**Duración:** 1 min. y 29 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=uwffOyIxUM8>

### **Yo me ocupo - Los ayudadores**

**Resumen:** Campaña de sensibilización por la paridad en las tareas doméstica (2020) realizada por La Iniciativa Spotlight, con una alianza de la Unión Europea y las Naciones Unidas (#YoMeOcupo), que pone el foco en los hombres para que asuman su responsabilidad en las tareas del hogar y de cuidado. Se trata de un video que busca promover

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

la reflexión de los hombres sobre su papel en casa, visualizándose diferentes imágenes de hombres explicando que ellos ayudan, que echan una mano, pero que la realidad es que no son parte activa del trabajo del hogar, esperan a se lo pidan o apoyan puntualmente. El video se caracteriza por una voz en off, con tono sarcástico y de humor, que invita a los hombres a darle importancia a la labor compartida de planificación, organización y toma de decisiones en el hogar.

**Duración:** 1 min. y 15 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=8cNkisvqOc>

### **Ayudar en casa no es suficiente, hay que repartir la carga mental**

**Resumen:** Vídeo del psicólogo Álvaro Soler del Proyecto Aprendemos Juntos del BBVA (2019) en colaboración con El País y Santillana. Se recoge una entrevista al psicólogo Alberto Soler que trata sobre el reparto necesario de las tareas del hogar. En la entrevista habla principalmente de la carga mental que todavía continúa recayendo en las madres, destaca el concepto de la 'copaternidad', donde los hombres "no ayudan en casa", sino que se responsabilizan de aquello "que es también su responsabilidad, de forma realmente igualitaria". Álvaro conversa con un dialogo directo y claro respecto a: "El concepto del hombre moderno que ayuda a su mujer en casa debería estar obsoleto. Porque cuando los hombres decimos que ayudamos a nuestras mujeres en casa, estamos dando por hecho de que eso es responsabilidad vuestra". Hace especial hincapié en que "repartir tareas no funciona, sino que lo que realmente funciona es homogeneizar el descanso".

**Duración:** 5 min. y 36 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=IVHRst02Ksk>

### **¿Qué es la asertividad? ¿Cómo desarrollarla?**

**Resumen:** Vídeo del psicólogo Álvaro Soler (2017), extraído de la serie de Píldoras de Psicología del psicólogo Álvaro Soler. Es la explicación a cámara por parte de este psicólogo sobre lo que es la asertividad, dando claves de cómo desarrollarla y resolver situaciones de la vida cotidiana. Muestra de diferentes ejemplos y las diferentes formas de actuar.

**Duración:** 4 min. y 2 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=Bs6u8JFLG84>

### **Canción "los cuidados no se improvisan": (campana del Ayuntamiento de Madrid)**

<https://www.youtube.com/watch?v=U7FKlf6QdGc>

## Educación y Crianza respetuosa

**Resumen:** El Psicólogo Alvaro Soler, a través del proyecto AprendemosJuntos BBVA (2018), responde ante dudas universales en la educación, el crecimiento personal y la crianza. Entre sus propuestas, destaca el concepto de la co-paternidad donde los hombres no “ayudan” en casa, sino que se responsabilizan, y donde la parentalidad consiste en reconocer y dar espacio para la educación de madres y padres, con sus diferencias y peculiaridades. Soler advierte también de los peligros de la enseñanza con “etiquetas” y de la obediencia ciega: el futuro de los niños pasa más por la educación en valores como la asertividad, el pensamiento crítico y la autonomía.

**Duración:** 51 min. y 31 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=OkHgtFmxyfE>

Por qué es tan importante aprender a escuchar.

**Resumen:** En el proyecto “BBVA Aprendemos juntos” (2018) Víctor Küppers reivindica la importancia de aprender a escuchar para cuidar las relaciones en el mundo actual. Para Küppers la regla de oro para comunicarnos mejor es ‘tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti’.

**Duración:** 4 min. y 45 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=LtMQDPAnauE>

## Hombres que practican la igualdad

**Resumen:** Desde el Programa #ADELANTE- (<http://practicaslaigualdad.cepaim.org/>) defienden que hombres y mujeres se responsabilicen de las tareas domésticas, del cuidado de hijas/os y/o personas dependientes para que puedan dedicar su tiempo tanto al trabajo remunerado como al personal y doméstico. Los hombres son clave para conseguir la verdadera igualdad entre mujeres y hombres y eso pasa por practicar la corresponsabilidad.

**Duración:** 2 min. y 26 seg.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=VqJpdRptXLw>

## “La Villita - Juntos lo hacemos mejor”

**Resumen:** Publicidad (2020) que aboga por la corresponsabilidad en las tareas domésticas y reproductivas, con una divertida escena que muestra una escuela de hombres.

**Duración:** 1 min. y 56 seg.

**Disponible en** [https://youtu.be/g\\_5xr0losnk](https://youtu.be/g_5xr0losnk)



**SESIÓN 10**

# **ALCANZAMOS EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR**





# Alcanzamos el equilibrio y el bienestar

10

## FICHA RESUMEN DE LA SESIÓN

### ★ Introducción

La presente sesión constituye el final del taller, siendo preciso adoptar una perspectiva motivacional que favorezca la incorporación de los aprendizajes alcanzados a la vida cotidiana de los participantes.

Para ello, es necesario que los participantes valoren la importancia de construir una vida en equilibrio (factores de protección) que sirva de contención frente a los comportamientos desadaptativos o violentos.

### ★ Objetivos de la sesión

- Valorar la importancia de un estilo de vida saludable y en equilibrio.
- Recordar la importancia de incrementar el autoconocimiento y la inteligencia emocional.
- Favorecer la auto aceptación.
- Motivar el cambio personal y la incorporación en su vida cotidiana de los contenidos aprendidos durante el taller.

## QUÉ GANAMOS DE ESTA UNIDAD



- 👉 Alcanzamos el equilibrio y el bienestar, en una vida respetuosa y libre de violencia.

## Consideraciones metodológicas

- A lo largo del taller se ha abordado la identificación de una serie de **factores de riesgo** presentes en los agresores de género, promoviendo la adquisición de nuevas perspectivas igualitarias de interpretación de su realidad y de las relaciones interpersonales. Asimismo, en cada sesión se han facilitado la adquisición de “factores de protección”, se trata del aprendizaje de estrategias de afrontamiento que permitan establecer relaciones igualitarias y libres de violencia.
- La presente sesión se configura como el “broche final” del taller, siendo necesario adoptar un **enfoque motivacional** que favorezca la incorporación de los aprendizajes adquiridos durante las diferentes sesiones a la vida cotidiana de los participantes. Para ello, se analizarán las diferentes áreas vitales y se pondrá el acento en la importancia de alcanzar una vida equilibrada donde el autocuidado, la gestión emocional, la aceptación, el autocontrol y el respeto hacia uno mismo y hacia las demás personas (factores de protección) sean los ingredientes básicos.
- Es fundamental que la sesión tenga un **enfoque transversal** que hile todos los contenidos abarcados para alcanzar el objetivo final - una vida equilibrada y libre de violencia.
- Al finalizar se solicitará a los participantes la realización de una **valoración final** sobre los contenidos y sobre el impacto de los mismos en sus vidas.

## Inicio y bienvenida

- Se da la bienvenida a los participantes y se comprueba la asistencia.
- Breve resumen de la sesión anterior, de cómo ha ido la semana y presentación de esta sesión señalando los horarios de inicio, descanso y finalización.
- Es fundamental trasladar **“Qué ganamos”** con la participación en esta sesión de cara a propiciar un aumento de la motivación a la participación y a la permeabilidad a los conceptos que se pretende transmitir.
- Se recuerdan las reglas básicas de participación acordadas.

## Desarrollo de la sesión

### I. Estilo de vida positivo: explorando mis oportunidades

#### **Dinámica 10.1 ¿Te atreves a soñar?**

*Se inicia la sesión con un video motivacional (contenido audiovisual 10.1) que ayude a los participantes a tomar decisiones que les permitan alcanzar un equilibrio adecuado en las diferentes esferas de su vida. Es importante señalar que a veces es necesario “salir de la zona de confort” y cambiar.*

*Se podrá indicar que, en ocasiones es necesario abandonar determinadas creencias, hábitos y comportamientos y sustituirlos por otros saludables.*

Tal y como hemos podido observar en el video, en ocasiones es necesario un “cambio” para conseguir el equilibrio y, muy posiblemente, la estabilidad y el bienestar. A lo largo de las sesiones hemos aprendido infinidad de conceptos y practicado numerosas habilidades... nos encontramos en la **“zona de aprendizaje”**. No obstante, es preciso que consolidemos los cambios y los pongamos en práctica en nuestra vida cotidiana. A lo largo de la sesión haremos un recorrido por nuestras propias áreas vitales, cada uno de nosotros debe valorar la posibilidad de mejorar o modificar aquellos aspectos que nos ayuden a conseguir una vida equilibrada.

Pero **¿qué es un estilo de vida positivo o equilibrado?** Es una forma de vivir adecuada y adaptada, con la que se consigue satisfacer nuestras necesidades, estar bien con nosotros mismos, con las personas que nos rodean y disfrutar plenamente de la vida tanto física como emocionalmente. Cuando nos encontramos bien con nosotros mismos y tenemos cubiertas nuestras necesidades, nos sentimos satisfechos. Ello repercute en nuestra actitud hacia el resto y facilita nuestras relaciones; nos encontramos con más motivación para afrontar los retos vitales, para solucionar conflictos de manera adecuada y sin emplear la violencia.

El **primer paso** para conseguir el equilibrio es analizar cuáles son los aspectos esenciales a los que tenemos que atender: observaremos **nuestras áreas vitales**, que se clasifican en una serie de niveles generales:

- **Primer nivel: La alimentación, la higiene y el sueño adecuado.** Se trata del nivel más básico, en él se enmarcan :
  - Procurar una **dieta sana y evitar el consumo de tóxicos** (alcohol y drogas). Recuerda lo aprendido en la sesión 4 relativo a los daños que provoca el consumo de sustancias.
  - La **calidad del sueño** es mucho más importante que la cantidad. Debemos mantener un régimen de descanso acorde a nuestras actividades. Para ello es adecuado seguir una serie de pautas de higiene del sueño: horarios regulares, cenas ligeras, evitar bebidas excitantes antes de acostarnos, etc. Una correcta higiene del sueño repercute en nuestra autoestima y en cómo nos relacionamos.
  - Recuerda lo importante que es el **AUTOCUIDADO**, es tu obligación como ser humano responsable... de nadie más.
- **Segundo nivel: Actividades productivas, la relajación y el ejercicio físico:**
  - En relación a las **actividades productivas** es importante que no ocupen todo el tiempo hábil del día. Debe permitírnos el desarrollo de otras actividades lúdicas y gratificantes como el ejercicio físico, ocio, aficiones, amistades, familia, etc.
  - En cuanto al **ejercicio físico**, éste actúa sobre el organismo de manera positiva, no sólo desde el punto de vista físico sino también psicológico. Favorece la estabilidad emocional, mejora la autoestima, la imagen corporal, el rendimiento laboral, etc. y favorece la disminución de la ansiedad y el estrés. En el plano físico, el ejercicio aumenta la eficacia del músculo cardíaco, mejora el sistema circulatorio, el endocrino, metabólico y fortalece la musculatura.
  - La **relajación** facilita la normalización de los procesos físicos, mentales y emocionales.
- **Tercer nivel: Aficiones y las relaciones interpersonales:**
  - Las **aficiones** suponen una fuente de placer y equilibrio personal. No son “una forma más de pasar el tiempo” sino de aprender, de convivir y sentirnos más realizados. Necesitamos actividades de ocio gratificantes, placenteras y significativas.
  - **Relaciones sociales:** somos seres sociales y como tales necesitamos relacionarnos con otras personas; por ello es preciso mantener una red adecuada de relaciones íntimas satisfactorias (amistades, familia, pareja...). Estas relaciones implican la realización de actividades conjuntas para poder compartir emocio-

nes, ilusiones o expectativas. En este punto es preciso recordar lo aprendido en las anteriores sesiones, ya que la empatía, la escucha activa y la gestión de emociones son fundamentales para establecer unas relaciones adecuadas y satisfactorias.

*Cada profesional dispone de contenidos audiovisuales optativos para ejemplificar los apartados relativos a la motivación al cambio (contenido audiovisual opcional 10.1.1) y relativo al ejercicio físico (contenido audiovisual opcional 10.1.2)*

### **Dinámica 10.2: Decálogo de hábitos saludables**

## **2. Hacia una vida en equilibrio... iniciando el cambio**

Tal y como acabamos de ver, para estar satisfechos debemos atender a **cuidar nuestra salud (física y psicológica)**, mantener unas **relaciones sociales satisfactorias**, tener una **fuentes de ingresos adecuada** que provenga de una actividad regulada y dedicar tiempo diario a **actividades que produzcan placer**. No obstante, en ocasiones no conseguimos “equilibrarnos” de forma correcta y nuestra vida no es todo lo satisfactoria o saludable que podría llegar a ser.

Asimismo, es importante que exista un equilibrio entre nuestra satisfacción y la de las personas con las convivimos o compartimos nuestra vida. De esta forma, las personas a las que queremos tienen el mismo derecho que nosotros a tener una vida equilibrada y plena. Es importante pararnos a pensar si nosotros contribuimos a ello. Existen diferentes formas de hacerlo, como, por ejemplo, siendo corresponsables de las tareas domésticas y de cuidado y/o animando a nuestros seres queridos a desarrollarse en aquellas áreas en las que tengamos más carencias.

Por todo lo anterior, a continuación, vamos a reflexionar y tomar conciencia de cuáles son nuestras **áreas vitales más importantes**, las actividades que hacemos en relación a cada una de ellas y el nivel de satisfacción que percibimos. También vamos a pensar sobre cómo contribuimos al equilibrio de las personas con las que compartimos nuestra vida.

### **Dinámica 10.3: Las cestas de mi vida**

Como conclusión de la actividad podemos afirmar, tal y como indica el dicho popular, que “no podemos poner todos los huevos en la misma cesta”. De esta forma, cuando una persona dedica gran parte de su tiempo a un solo elemento, basa su vida y felicidad en un aspecto, está limitándose como persona y, además, poniendo en peligro su estabilidad personal en el caso de que eso falle. Por ejemplo, una persona que fundamenta toda su felicidad en su relación de pareja, descuidando todos los demás aspectos de su vida. Si todo lo enfoca en ese elemento será prácticamente imposible sentirse plena y se pueden generar problemas al pedirle a su pareja cosas que seguramente no pueda dar. Además, se predispone a sí misma, a sufrir en exceso en el caso de que se rompa o no funcione la relación. Esto podría funcionar también si pensamos en personas que dedican la mayor parte de sus esfuerzos al trabajo, al deporte, etc.

De manera visual podemos imaginarnos que ponemos todos los “huevos” (esfuerzo y tiempo invertido, valor, interés, fuente de felicidad, etc.) en una sola cesta ¿qué sucede si esta cesta se cae y se rompen todos los huevos?... Nos quedaríamos sin nada, vacíos.

Ahora que ya sabemos que es lo que tenemos que “mejorar” y las metas que queremos alcanzar, pongamos en práctica lo aprendido a lo largo del taller...

## **3. Revisando mi autoconcepto y autoestima: brújulas que guían la búsqueda del equilibrio**

### **Dinámica 10.4: Cómo nos vemos y cómo nos ve el resto (contenido audiovisual)**

*Cada profesional deberá recordar a los participantes los contenidos tratados anteriormente en relación al autoconcepto y la autoestima, destacando la importancia de generar una valoración equilibrada y saludable de uno mismo, como mecanismo protector no solo de los comportamientos violentos hacia la pareja, sino para la consecución de una vida saludable.*

*Se indicará que una buena autovaloración forma parte de las denominadas competencias emocionales (analizadas en la sesión 1), siendo un factor clave en la motivación al cambio, el autocuidado y la consecución de metas. A su vez, es preciso recordar que una autoestima*

*equilibrada nada tiene que ver con una autoestima “falsamente elevada”, sino con una autovaloración realista y adaptativa.*

En las sesiones iniciales del taller comprobamos como nuestro autoconcepto y autoestima son fundamentales para relacionarnos adecuadamente con nosotros mismos y con los demás. A su vez, es imprescindible una buena autovaloración para afrontar los retos y las propuestas de cambio personal. Así, la autoestima impregna el comportamiento de una persona en todas las áreas de su vida, incluyendo la salud psicológica o mental.

Concretamente, **si tienes una autoestima equilibrada y sana te sientes...**

- **Seguro de ti, de quien eres y de lo que necesitas.**
- **Capaz de tener intimidad sana en tus relaciones.**
- **Digno de mostrar tus verdaderos sentimientos.**
- **Capaz de reconocer tus propios logros.**
- **Capaz para hacer frente a los problemas de la vida.**
- **Con habilidad para perdonarte y perdonar al resto.**
- **Abierto a nuevos cambios.**
- **Más resistente y perseverante en la adquisición de metas y logros.**
- **Merecedor de felicidad y con disposición a encontrarla.**

Por el contrario, **una autoestima desequilibrada** se relaciona con problemas psicológicos, déficits de autocuidado, inseguridad, celos, poca estabilidad emocional, hipersensibilidad a la crítica, etc.

*Importancia de recordar los aprendizajes previos de las **sesiones 1, 2 y 3**, relativos a las competencias emocionales, la conformación de la identidad y los mandatos de género masculino. En este apartado se podrá retomar la Dinámica 2.2 - El elefante encadenado (sesión 2) y valorar los progresos de los participantes.*

### ***Dinámica 10.5: Un cuento para aceptarse, quererse y para pensar (dinámica opcional)***

Para finalizar con el presente apartado recordaremos el **“Decálogo para una autoestima equilibrada”**

- Aprende a valorar tus cualidades personales, todos las tenemos. Aprecia también las de otras personas.

- Disminuye el perfeccionismo y asume que todos cometemos errores, somos humanos. Sé comprensivo y compasivo contigo y con el resto.
- Simplifica tu vida, haz sólo una cosa cada vez.
- Invierte al menos una parte de cada día en hacer actividades que te motiven, que sean placenteras para ti.
- Cuida y cultiva relaciones reales (no virtuales) profundas e íntimas con familiares, amistades y/o pareja.
- Recuerda los éxitos que has conseguido en la vida y deja de regodearte en los errores y “tareas pendientes”. Aprende de los errores, no los uses para castigarte.
- Identifica “las voces críticas” que todos tenemos y aprende a cambiarlas por otras más positivas.
- Aprende a cuidarte. Ten en cuenta tus deseos y necesidades; y acepta que el resto también tienen deseos y necesidades.
- Ten siempre un proyecto que te guíe. Objetivos realistas a corto plazo pueden servir.
- Expresa tu afecto y gratitud por quienes te rodean (y hacia ti mismo).

*Debemos recordar que en el presente taller se proporcionan unas pautas básicas para la mejora de los participantes, con las cuales analizar la posibilidad del cambio personal. Por ello, siempre se debe indicar que, de considerar necesario profundizar en determinados contenidos, es aconsejable acudir a profesionales de la psicología, con la finalidad de establecer una evaluación e intervención ajustadas a nuestras propias necesidades.*

## **4. Recordamos la importancia nuestras aficiones y relaciones interpersonales**

*Se podrá retomar lo indicado en la Dinámica 3 “Las cestas de mi vida” y favorecer la reflexión de los participantes en relación a las esferas dedicadas al ocio y a las relaciones sociales. Es relevante resaltar la importancia del establecimiento de una red social consolidada para evitar la dependencia emocional.*

Tal y como vimos al inicio de la sesión, es fundamental elaborar un **proyecto de superación personal**, para ello es preciso centrarse y no gastar energías manteniendo pen-

samientos negativos o comportamientos disruptivos que no ayudan. Es preciso marcarse metas y objetivos vitales saludables y, tal y como hemos analizado en la Dinámica 3 (Las cesas de mi vida), **el ocio y las aficiones** constituyen un área personal fundamental.

A su vez, necesitamos relacionarnos con otros seres humanos y necesitamos crear una **red de apoyo social**. La red de apoyo social hace referencia al conjunto de relaciones sociales que desempeñan una función de apoyo. Es importante que entendáis que una red de apoyo no implica tanto tener muchas amistades, como que las personas que componen la red proporcionen un apoyo de calidad, aportándonos principalmente apoyo emocional (sentirnos valorados y aceptados, posibilidad de compartir sentimientos, pensamientos y experiencias).

### ***Dinámica 10.6: Contenido visual: El poder de las redes sociales (opcional)***

Algunas personas descuidan su red de apoyo social cuando viven en pareja, y cuando la pareja se rompe, se encuentran solas. En estos casos es necesario **recuperar la red de apoyo**; para ello es fundamental que retoméis el contacto con familiares, amistades, compañeros/as de trabajo, etc. Hay que olvidarse de la vergüenza o el miedo al rechazo; si has mantenido una buena relación con estas personas en el pasado seguro que quieren volver a estar contigo. Si la relación no acabó bien, practica el perdón. No obstante, es importante elegir bien a las personas que nos rodean, reflexionando sobre si su influencia sobre nosotros es positiva. No vale cualquier persona, debemos tejer una red de personas que nos aporten y que la relación sea constructiva.

Si no nos vemos capaces de retomar antiguas amistades... tenéis que intentar conocer gente. Evidentemente, para ello es necesario relacionarnos con otras personas. Busca actividades de ocio sano que te ayuden a mantener contacto con otros seres humanos (busca actividades deportivas que te interesen, únete a grupos o asociaciones que realicen actividades de interés social o de ayuda, colabora en algún proyecto de interés de tu barrio o ayuntamiento, apúntate a cursos o actividades de estudio, etc.).

*Se podrá consultar en la web –web de servicios sociales de su ayuntamiento– los grupos de apoyo existentes en su comunidad para facilitársela a los participantes. No obstante, cada profesional podrá solicitar a los asistentes que sean ellos quienes realicen la búsqueda; como tarea para casa o complementaria a la sesión.*

## 5. Valoramos nuestros progresos antes de despedirnos

Nos encontramos en la fase final de la sesión y del taller, puede ser un momento ideal para reflexionar sobre todo lo que hemos aprendido. Tras experimentar las consecuencias judiciales de nuestra conducta, en el contexto de una relación sentimental en la que no hemos sabido cuidar, valorar o romper de una forma adecuada, este taller ha sido diseñado para ofrecernos la oportunidad de tener un espacio reflexionar sobre el rumbo de nuestras vidas, sobre la posibilidad de modificar aquellas cuestiones que causan daños y malestar a nuestras relaciones más íntimas, ... ahora es el momento de que cada persona asuma la responsabilidad de aplicar estos contenidos en su propia realidad, orientando sus pasos cotidianos a construir espacios de bienestar e igualdad.

Para ello vamos a realizar una serie de ejercicios que nos ayudarán a repasar nuestros avances.

### ***Dinámica 10.7: Herramientas para una vida equilibrada***

Por último, vamos a realizar un ejercicio de cierre de la intervención. Vamos a redactar una carta dirigida a personas que vayan a realizar este taller en próximas ediciones. El objetivo es que transmitamos nuestra experiencia a quienes que van a iniciar el mismo camino que nosotros estamos terminando.

### ***Dinámica 10.8: Carta experta***

A su vez, es preciso que contestéis a una encuesta con vuestra valoración acerca del taller. Esta información es útil para mejorar en el futuro, siempre que la hagáis desde una visión constructiva.

## Despedida y cierre

- Se pregunta la siguiente cuestión: *¿Qué es lo que hemos aprendido en la sesión de hoy?*
- Se resumen las ideas más importantes de la sesión y se entrega a cada participante de una infografía con esas **ideas claves** y un resumen con las **estrategias** para recordar **“Cómo mejorar nuestro equilibrio”**.
- Si existe tiempo disponible, se podrá leer un texto motivador, se orienta para esta sesión **“Se venden cachorros”**.
- Se facilita el **cuestionario de evaluación** del taller para que lo presente anónimamente.

<https://docs.google.com/forms/d/1DylwIUgram4N2JheoSce3iXYztA1UK1F3ZZ6uZVGvdE/prefill>

- Se despide al grupo y se le emplaza para la remisión de las **dinámicas 10.8 y 10.9** por correo electrónico (o mediante otro medio, en función de donde se lleve a cabo el taller).
- Se felicita a los asistentes por el trabajo realizado y se motiva a continuarlo en otros espacios de aprendizaje (Asociaciones como AHIGE, Hombres en cambio por la igualdad, etc).



# ALCANZAMOS EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR



## CONOCERSE A UNO MISMO

Es importante conocerte a ti mismo, tu autoconcepto y autoestima.



## LA AUTOESTIMA ES IMPORTANTE

La autoestima es la clave para conseguir el equilibrio.



## EQUILIBRIO = FELICIDAD

Es importante buscar el equilibrio en nuestras vidas, cada uno tiene uno distinto.



## HAY QUE CUIDARSE

El autocuidado es fuente de satisfacción personal y en nuestras relaciones



## MOTIVARNOS A MEJORAR

Incorpora lo aprendido en el taller a tu día a día.



## PEDIR AYUDA

Hay profesionales que pueden ayudarte en este camino.

# ¿CÓMO CONSEGUIR EL EQUILIBRIO?

Los aspectos más importantes a tener en cuenta son:

## 1º NIVEL

ALIMENTACIÓN



SUEÑO <sup>zzz</sup>



## 2º NIVEL

ACTIVIDADES EJERCICIO FÍSICO RELAJACIÓN



## 3º NIVEL

AFICIONES



RELACIONES PERSONALES



# FICHA DE DINÁMICA 10.1



## Vídeo “¿Te atreves a soñar?”

### Objetivo:

- Motivar a la reflexión personal sobre el grado de equilibrio personal.
- Motivar a realizar cambios personales para buscar el bienestar y el equilibrio.
- Sentar las bases para la exposición que se realizará a posteriori relacionada con las áreas vitales y la búsqueda del equilibrio.

### Guía para la dinámica:

Se proyecta el video, el cual servirá de punto de partida para la explicación teórica en relación con las áreas vitales.

**Duración:** 15 minutos.

**Conclusiones:** Es relevante destacar que el aprendizaje realizado a lo largo de todas las sesiones es necesario que se materialice en un cambio real. Para ello es imprescindible salir de la zona de confort y empezar a aplicar las destrezas y conocimientos adquiridos.

### Recursos necesarios:

- Video: Atrévete a soñar: sal de tu zona de confort (Inknowation, 2012).

Ver referencia en recursos audiovisuales complementarios.

## FICHA DE DINÁMICA 10.2



### Decálogo de hábitos saludables

#### Objetivo:

- Tomar conciencia de qué aspectos conforman un estilo de vida positivo.
- Entender la importancia de unos hábitos de vida saludables en cuanto a alimentación, higiene, sueño, ejercicio físico, descanso, etc. y su repercusión en nuestro equilibrio psicológico.
- Reflexionar acerca de nuestros hábitos y los cambios que podrían ser beneficiosos para cada uno de nosotros.

#### Guía para la dinámica:

Se divide el grupo en subgrupos (máximo 5 personas) y se da tiempo a los participantes para que elaboren un “decálogo de estilo de vida positivo” como si tuviesen que realizar una campaña de publicidad sobre vida saludable.

Los participantes deberán enumerar 10 hábitos saludables que deberíamos llevar a cabo para cuidar nuestra salud física y psicológica.

Por último, se les solicitará que inventen un “slogan” publicitario para la campaña.

**Duración:** aproximadamente 15 minutos.

#### Conclusiones:

- Mediante el desarrollo del presente ejercicio se pretende que los participantes tomen conciencia y se motiven para la mejora de áreas vitales relevantes, dado que constituyen factores de protección y estabilidad. Es importante trasladar que ello redundará en su propio bienestar personal.

#### Recursos necesarios:

- Documento 10.2.

## 10.2

### DOC. 10.2. Decálogo de hábitos saludables.

#### DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

SLOGAN PUBLICITARIO:

## FICHA DE DINÁMICA 10.3



### Las cestas de mi vida

#### Objetivo:

- Reflexionar sobre el tiempo y esfuerzo invertido en las distintas áreas que fomentan el equilibrio.
- Elaborar plan de acción personal para mejorar nuestra satisfacción personal y equilibrio.

#### Guía para la dinámica:

Se facilita el documento 10.3.a a los participantes y se les solicita que escriban dentro de cada cesta lo que realizan semanalmente en relación con cada área, tanto aquello que va a favor como en contra de cuidar su equilibrio y satisfacción.

Se invita a reflexionar en silencio sobre si piensan que hay algún área descompensada, si lo que hacen les produce felicidad y equilibrio personal, si creen que hay algo que quieran cambiar en una o más áreas, etc.

Se facilita el documento 10.3.b y se solicita a los participantes que detallen un plan de acción personal para cada una de las áreas (cestas): qué quiero mantener y qué cambiar.

Debate final sobre el tema.

**Duración:** 25 minutos.

**Conclusiones:** Normalmente vivimos con “el piloto automático,” así que se trata de ofrecer una oportunidad para pararse y ver cómo es su vida, qué quieren mantener y qué cambiar, siendo realistas, marcando objetivos abarcales.

#### Recursos necesarios:

- Documento 10.3.a Las cestas de mi vida.
- Documento 10.3.b Mi plan de acción personal.

## 10.3.a

Reflexiona y escribe las actividades que realizas semanalmente en cada una de las áreas expuestas, tanto si es favorable a uno mismo, como si va en contra o es negativa.



### SALUD:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### RELACIONES SOCIALES:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### PROFESIONAL:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### OCIO:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### ¿CONTRIBUYO AL EQUILIBRIO DE MIS SERES QUERIDOS? (ÁREA FAMILIAR):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 10.3.b

Reflexiona sobre tu grado de equilibrio personal y escribe un plan de acción para cada una de las áreas. Qué te propones mantener y qué cambiar para aumentar tu satisfacción y equilibrio.

### DOC. 10.3. MI PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

#### SALUD

##### MANTENER

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### RELACIONES SOCIALES

##### MANTENER

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### PROFESIONAL

##### MANTENER

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### OCIO

##### MANTENER

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

##### CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**¿CONTRIBUYO AL EQUILIBRIO DE MIS SERES QUERIDOS? (ÁREA FAMILIAR):**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# FICHA DE DINÁMICA 10.4



## Cómo nos vemos y cómo nos ve el resto

### Objetivo:

- Analizar la forma (a veces negativa) en que nos juzgamos a nosotros mismos y la importancia que tienen esos juicios en nuestro bienestar.
- Reflexionar sobre la diferencia entre la visión que tenemos de nosotros y la que transmitimos a otras personas.
- Aprender a valorarnos de manera más objetiva para conseguir una autoestima más equilibrada.

### Guía para la dinámica:

Se procede al visionado del cortometraje y se proporciona el documento 10.4 a los participantes. Dicho documento tendrá que ser cubierto una vez finalizado el video.

Se corregirá el ejercicio en grupo favoreciendo el debate grupal sobre el mismo.

Se cierra la dinámica analizando las conclusiones alcanzadas por el grupo.

**Duración:** aproximadamente 30 minutos.

### Conclusiones:

- Se pondrá en valor la importancia de valorarse adecuadamente, de forma madura. Es preciso trasladar a los participantes que la autoestima equilibrada es una "tabla de salvación" ante situaciones complejas.

### Recursos necesarios:

- Cortometraje "Validation" de Kurt Kuenne (Davis Communications, 2008).
- Documento 10.4.

Ver referencias en Recursos audiovisuales complementarios.

## 10.4

### DOC. 10.4. Cómo nos vemos y cómo nos ven los demás

Después de ver el cortometraje, contesta a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué nos quiere decir el cortometraje?, ¿cuál es la moraleja?

---

---

---

---

2. ¿Sueles adoptar una actitud positiva en tu día a día? Si tu respuesta es sí, describe cómo desarrollas esa actitud. Si tu respuesta es no, indica el porqué.

---

---

---

---

3. ¿Es importante tener una buena autoestima?, ¿la visión que uno tiene de sí mismo influye en las emociones?, ¿y en el comportamiento?

---

---

---

---

4. ¿Es importante la autoestima en la actitud ante la vida?, ¿por qué?

---

---

---

---

5. ¿Una autoestima positiva y equilibrada favorece las relaciones sociales?, ¿y el establecimiento de relaciones de pareja saludables?

---

---

---

---

6. Tras reflexionar sobre el tema, ¿cómo dirías que está tu autoestima?

---

---

---

---

# FICHA DE DINÁMICA 10.5



## Un cuento para aceptarse, quererse y para pensar

**Objetivo:** Análisis de la importancia de la autoestima en el desarrollo personal.

**Guía para la dinámica:**

Se indica a los participantes que lean con detenimiento el cuento que aparece en el documento 10.5.1

Posteriormente tendrán que contestar a las preguntas contenidas en dicho documento.

Al finalizar se ponen en común las respuestas indicadas por los participantes.

**Duración:** 25 minutos.

**Conclusiones:**

- Necesidad de tratar de lograr una autoestima equilibrada.
- Importancia de aceptar que no somos perfectos y que hay aspectos de nosotros que nos gustan más que otros.
- Necesidad de ser compasivos con otras personas y con nosotros mismos.

**Recursos necesarios:**

- Documento 10.5.

## 10.5

### DOC. 10.5. Un cuento para aceptarse, quererse y para pensar

Lee con atención el texto que aparece a continuación. Posteriormente contesta a las preguntas que aparecen después del cuento.

*Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.*

*El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino.*

*Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa.*

*La Rosa lloraba porque no podía ser tan alta y sólida como el Roble.*

*Entonces encontró una planta, una Fresía, floreciendo y más fresca que nunca.*

*El rey preguntó: ¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?*

*No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresias. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresía de la mejor manera que pueda".*



*Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo. No hay posibilidad de que seas otra persona. Puedes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por ti, o puedes marchitarte en tu propia condena...*

*Bucay , 2012*

1. ¿Qué nos quiere decir el texto?, ¿cómo te sientes tras leerlo?
2. ¿Es saludable compararse con otras personas?, ¿qué consecuencias puede acarrear?
3. ¿Nos sentiríamos mejor si nos valorásemos de forma equilibrada?

# FICHA DE DINÁMICA 10.6



## VIDEO: El poder de las redes sociales encadenado

**Objetivo:** Favorecer la adquisición de los contenidos referidos a la importancia de las redes sociales mediante la proyección del presente contenido audiovisual.

**Guía para la dinámica:**

Se proyectará el documental.

En función del tiempo disponible se podrá proyectar en su totalidad o aquellas partes que se

Se invitará a los participantes a reflexionar sobre el contenido visionado y se favorecerá el debate grupal.

**Duración:** 30 minutos.

**Conclusiones:**

- Es relevante que los participantes presten atención a la importancia de las redes sociales en la consecución de una vida saludable. A su vez, es fundamental relacionar este contenido con lo abarcado en sesiones anteriores referidas a la disminución de la dependencia emocional; principalmente tras una ruptura de pareja.

**Recursos necesarios:**

- Documental: “El poder de las redes sociales” (RTVE, 2011).

Ver referencias en Recursos audiovisuales complementarios.

## FICHA DE DINÁMICA 10.7



### Herramientas para una vida equilibrada

#### **Objetivo:**

- Toma de conciencia de las “herramientas” (factores de protección) de las que disponen los participantes; propias o adquiridas durante la realización del taller.
- Conseguir un final de taller que motive a los participantes a poner en práctica lo aprendido.

#### **Guía para la dinámica:**

Se proporciona a los participantes el documento 10.7 y se les proporciona la siguiente reflexión:

*“Piensa en ti como una caja de herramientas y reflexiona durante unos 5 minutos sobre las preguntas que se realizan en el ejercicio”.*

Se corregirá el ejercicio en grupo favoreciendo el debate grupal sobre el mismo.

Se cierra la dinámica analizando las “nuevas herramientas” alcanzadas por el grupo.

**Duración:** aproximadamente 15 minutos.

#### **Conclusiones:**

- Es preciso poner en valor lo aprendido durante el taller y la importancia de trasladar lo aprendido en el día a día.

#### **Recursos necesarios:**

- Documento 10.7.

## 10.7

### DOC. 10.7. Herramientas para una vida equilibrada

Piensa en ti como una caja de herramientas y contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué herramientas has utilizado mayoritariamente para solucionar los problemas en tu vida?

---

---

---

---

2. ¿Cuáles son las herramientas de las que dispones que mejor te han ayudado a superar los momentos más difíciles y a encarar las situaciones de manera positiva?

---

---

---

---

3. ¿Qué herramientas has aprendido a utilizar en el taller?

---

---

---

---

4. ¿Cuál de las herramientas que has aprendido a utilizar en el taller utilizarás en tu día a día?

---

---

---

---

5. De todas las herramientas que has aprendido a utilizar en el taller, ¿cuál le prestarías a un buen amigo para solucionar un problema similar al que te ha traído hasta aquí?

---

---

---

---

## FICHA DE DINÁMICA 10.8



### Carta experta

#### Objetivo:

- Fomentar la toma de conciencia de los participantes sobre los recursos con los que cuentan para resolver las posibles situaciones problema que puedan presentarse en el futuro.
- Potenciar y dirigir la atención del participante sobre su capacidad para identificar y resolver adecuadamente las situaciones problema.

#### Guía para la dinámica:

Se transmitirá al grupo el siguiente mensaje:

*“Está demostrado que las personas que han superado un problema, pueden ayudar a otras a superar situaciones problemáticas similares. Por eso quiero pedirlos que escribáis, como actividad para casa, una carta imaginando que va dirigida a otra persona que está pasando por una situación similar a la que vosotros habéis pasado (en cuanto a la problemática y el taller que hoy concluimos) y en la que expliquéis cómo ha sido vuestra experiencia durante el taller, cómo os sentís al finalizar, cómo os sentíais al iniciar el taller, qué os hubiera gustado saber antes de empezar el mismo y, en general, cualquier aspecto que creáis que puede ser de utilidad a alguien que inicie el taller en el futuro. El único requisito para escribir esta carta es que sea anónima. Es decir, que quien la lea, no pueda identificar por ningún dato, quién es la persona que la ha escrito. Vuestras cartas serán leídas a futuros participantes del taller, para que puedan conocer de primera mano vuestra experiencia”.*

Se hará hincapié en que sean sinceros al escribir la carta y en que traten de describir sus opiniones de la manera más exhaustiva posible.

La carta tendrá que ser remitida por correo electrónico (o por otro medio si no se dispone de correo) en el plazo máximo de dos días tras finalizar el taller.

**Duración:** Se trata de una dinámica que debe ser realizada tras la finalización del taller. Los participantes disponen del plazo de dos días para remitirla.

#### Conclusiones:

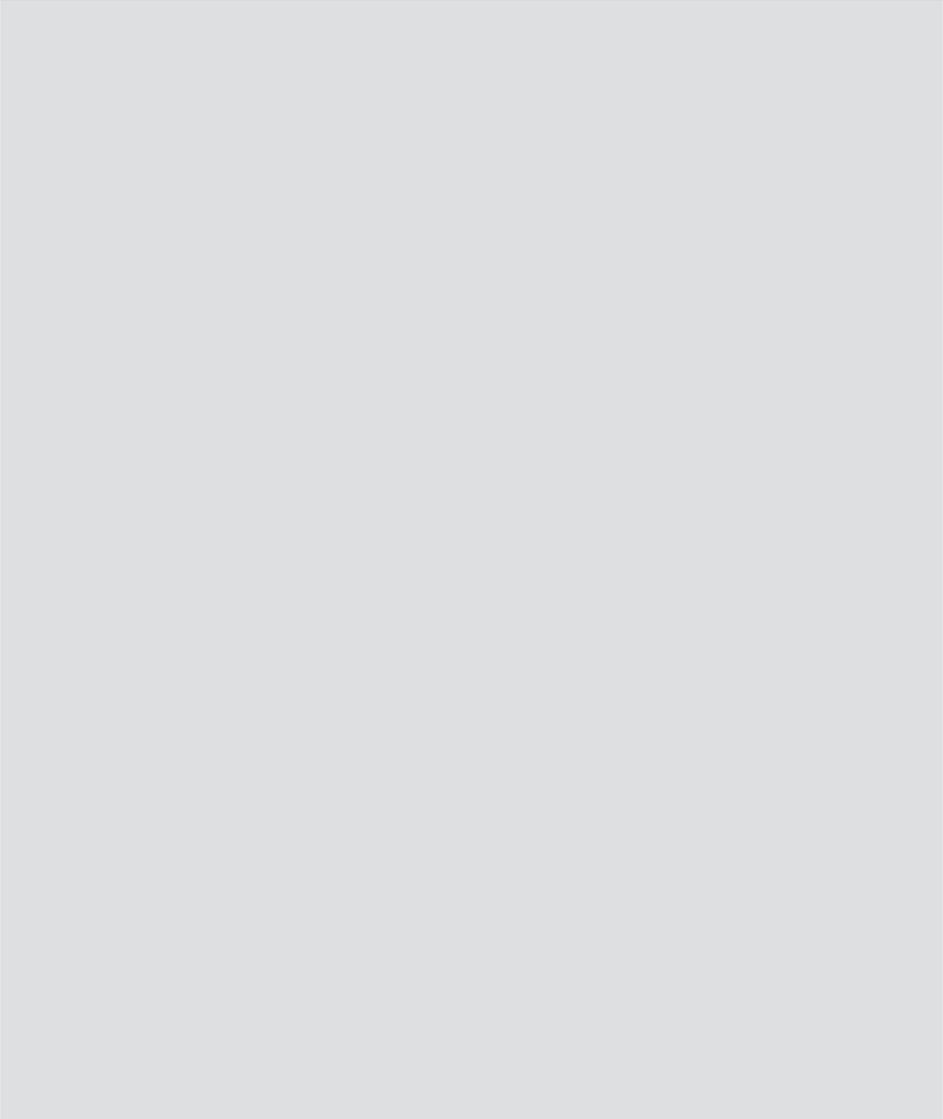
- El beneficio de escribir esta carta es doble: por un lado, es beneficiosa para los propios participantes que la escriben, ya que es una oportunidad para recapitular cuáles han sido los beneficios de asistir al taller y los aprendizajes. Por otro lado, puede ser de ayuda para vencer las resistencias iniciales de los participantes que inician el taller, dándoles a leer las cartas.

#### Recursos necesarios:

- Documento 10.8.

## 10.8

Escribe una carta pensando que va dirigida a otra persona que está pasando por una situación similar a la tuya (en cuanto a la problemática y el taller que hoy concluyes), en la que expliques cómo ha sido tu experiencia durante el taller, cómo te sientes al finalizar, cómo te sentías al iniciarlo, qué te hubiera gustado saber antes de empezar el taller y, en general, cualquier aspecto que creas que puede serle de utilidad a alguien que inicie el taller en el futuro. El único requisito de esta carta es que sea anónima. Nadie debe identificar al leerla quién la ha escrito.





## Material audiovisual complementario de la sesión

### **Atrévete a soñar: sal de tu zona de confort**

**Resumen:** Inknowation (2012) presenta este video donde explica cómo es posible adquirir nuevos aprendizajes si nos atrevemos a salir de nuestra zona de confort.

**Duración:** 7 minutos - 28 segundos.

**Disponible en** [https://www.youtube.com/watch?v=i07qz\\_6Mk7g](https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g)

### **¿Se puede aprender a ser feliz?**

**Resumen:** Tal Ben-Shahar, Doctor en psicología y filosofía, imparte el curso de Psicología Positiva en Universidad de Harvard, ganándose el sobrenombre de “profesor de la felicidad”.

**Duración:** 4 minutos y 18 segundos.

**Disponible en** <https://www.youtube.com/watch?v=Kvj6MbWAnQY>

### **“Deporte y Salud mental Programa Redes (RTVE, 2010)**

**Resumen:** De todos es conocido los beneficios del deporte y el ejercicio regular para conservar el cuerpo en forma, prevenir enfermedades cardiovasculares y sentirse mejor anímicamente. Lo que no se suele decir es que el ejercicio es también un escudo de protección de nuestro cerebro y un estimulador del aprendizaje y la memoria.

**Duración:** 27 minutos y 2 segundos.

**Disponible en** <https://www.rtve.es/television/20101104/redes-deporte-para-cerebro-mas-sano/367461.shtml>

### **Cortometraje “Validation” de Kurt Kuenne (Davis Communications, 2008)**

**Resumen:** Cortometraje donde se muestra cómo una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás favorece el bienestar propio y el de los que nos rodean.

**Duración:** 16 minutos - 24 segundos.

**Disponible en:** <https://www.youtube.com/watch?v=MTUHIshU0EM>

### **Documental: “El poder de las redes sociales” (RTVE, 2011)**

**Resumen:** El presente documental nos aproxima a la importancia de las redes sociales (amistades, familia, relaciones en el trabajo, etc.) en nuestras emociones y conductas, en nuestro bienestar y crecimiento personal.

**Duración:** 28 minutos - 14 segundos.

**Disponible en:** <https://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-poder-redes-sociales/1063591/>

# ORIENTACIONES PARA LA ADAPTACIÓN TELEMÁTICA DEL TALLER





A continuación, se desarrollan una serie de recomendaciones para la impartición del taller en modalidad telemática en base a las propuestas e indicaciones recogidas en la Guía de reanudación de talleres y programas en medidas comunitarias desarrollada por la Subdirección General de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas.

## Herramientas de trabajo

Para la adaptación del taller se recomienda el uso de las siguientes herramientas de trabajo:

- Plataforma de videoconferencia
- Se orienta la utilización de una plataforma de videoconferencia que permita desarrollar los contenidos psicoeducativos de cada sesión del taller.
- La plataforma a elegir debe cumplir una serie de requisitos:
  - Debe permitir solo la conexión de las personas que han sido invitadas.
  - Estar cifrada.
  - Contar con un código de acceso para limitar el mismo.
  - Debe permitir conocer la identidad de cada participante.
  - Debe permitir ciertas actuaciones tales como: salir de la sesión, apagar audio o video, o comprobar si se está grabando.
- Plataforma educativa/colaborativa
- Se recomienda su uso como herramienta para el refuerzo de las sesiones de videoconferencia y como espacio de trabajo personal para el penado.
- Este tipo de plataformas nos ofrecen las siguientes funcionalidades:
  - Creación de aulas virtuales donde se tiene acceso a todo el material que dispongamos.
  - Sirve como vía de comunicación entre los miembros del aula virtual creado con diferentes perfiles (profesor/a y/o alumno/a).
  - Se pueden facilitar materiales, evaluar contenidos o enviar tareas específicas.
  - Facilita y agiliza la comunicación entre los miembros del aula virtual.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Correo electrónico
- Se utilizará para el envío de las instrucciones, material básico de las diferentes sesiones y para las actividades entre sesiones.
  
- Aplicaciones útiles para el desarrollo del taller:
- Mensajería instantánea: Es más accesible para los penados. Puede ser de utilidad para el envío de información para tener disponible en el momento (como por ejemplo, audios o auto-instrucciones) y como canal de comunicación de urgencia y mayor rapidez (p.ej. anular una sesión, necesidad de revisar un material en poco tiempo).
- Formularios: se recomienda para la realización de actividades entre sesiones. Las ventajas que ofrecen los formularios son:
  - Se centraliza la recepción de las actividades, en lugar de recibir un correo por cada participante que las completa.
  - Permite la posibilidad de anonimizar las respuestas ante determinados contenidos íntimos, que puedan producir rechazo o inhibición compartirlos en grupos.
  - Facilita la corrección y genera un análisis de los resultados.
  - Puntualiza qué participantes faltan por presentar las actividades y permite establecer una fecha límite para presentarla.

## Metodología

Se recomienda la impartición de las sesiones del taller a través de videoconferencia y con refuerzo de una plataforma educativa/colaborativa. Se utilizarán diferentes métodos de comunicación telemática adecuándolos a cada sesión y las competencias digitales del grupo.

Los contenidos de cada sesión se podrán transmitir desde diferentes vías de comunicación:

- El canal preferente será por **videoconferencia**.
- **Material básico de las sesiones y las actividades entre sesiones** por correos electrónicos y/o en plataforma educativa/colaborativa.
- Acceso a recursos audiovisuales prácticos y dinámicos o en páginas de internet (vídeos, imágenes, películas, canciones, etc.).

- Mensajería instantánea para envío de mensajes urgentes o enlaces a materiales para tener de forma más accesible para el penado.

Para cada sesión, se ha diseñado unas presentaciones en power-point, con las adaptaciones de las dinámicas y material audiovisual de apoyo. Estas presentaciones son especialmente útiles como material de apoyo para profesionales, no tanto para compartir con el grupo, ya que puede hacer que la sesión sea menos participativa.

## **Videoconferencia:**

A continuación, se recogen diferentes estrategias para llevar a cabo esta modalidad:

- Para el desarrollo de las videoconferencias se tendrá en cuenta las diferentes estrategias de comunicación necesarias para mantener la atención en un espacio de aprendizaje virtual (Anexo 4).
- Se podrá incluir una contraseña en las videoconferencias que será facilitada vía correo electrónico o mensaje de texto.
- Se centrará en la exposición de los contenidos psicoeducativos intentando que sea lo más dinámica posible.
- En función de la plataforma, se podrán silenciar los micrófonos de los participantes. Es posible que en ocasiones se noten interferencias, algo que se soluciona cuando todos los participantes, salvo el que tiene el turno de palabra, silencian los micros. Esto puede resultar muy útil durante la visualización de vídeos.
- Siempre que las capacidades técnicas del participante y la plataforma lo permitan, cada participante solicitará la palabra antes de hablar, especialmente cuando se genere algún debate. Será cada profesional quien repartirá los turnos.
- En diferentes plataformas de videoconferencias, puede ocurrir que sea complicado visualizar un video en grupo a través de la opción de “compartir pantalla” de cada profesional. Si esto ocurriese, se recomienda en base a las competencias del grupo las siguientes opciones:
  - Facilitarles el enlace del video (ya sea a través del chat, envío por mail, mensajería instantánea, etc.) dándoles la indicación de visualizarlo individualmente durante el tiempo que dure el mismo, silenciando micrófono y posteriormente compartir las impresiones del mismo o continuar la sesión según esté diseñada.
  - Hacer una breve explicación del video e indicarlo como actividades entre sesiones

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

- Si algún participante tiene problemas con el micro, deberá participar escribiendo en el chat de la plataforma, siempre que esta permita esa opción.

## Correos electrónicos y plataforma educativa/colaborativa:

- Los correos se enviarán en copia oculta (CCO) para cumplir con la ley de protección de datos y que el resto de participantes no tenga acceso a los demás correos electrónicos.
- Se facilitará una plataforma on-line para poder compartir materiales teóricos y audiovisuales específicos de cada sesión, así como para la entrega de las actividades semanales.
- Si una vez realizada la actividad no supieran/pudieran subirla a la plataforma, se recomienda las siguientes opciones:
  - Adjuntarla y enviarla vía correo electrónico.
  - Adjuntarla como imagen a través del teléfono móvil y enviarla por correo electrónico.

## Recomendaciones generales

### Previo inicio del taller

- **Estrategias de comunicación:** tener en cuenta en la realización de los contenidos teóricos y prácticos en base a las estrategias de comunicación específicas para una comunicación telemática. (Anexo 4 - Documento 1 y Documento 4)
- **Datos básicos de los participantes:** se anexa un documento (Anexo 4 - Documento 2), para facilitar el registro de los datos básicos de los participantes, (disponibilidad horaria, dispositivos electrónicos que poseen, teléfono, etc.) que permita coordinar y tener acceso a los datos de los participantes de forma más práctica a lo largo de todo el taller.
- **Prueba inicial:** se recomienda hacer una **prueba** para explicar la metodología de las videoconferencias y aclarar dudas tecnológicas y del funcionamiento del taller. Por lo tanto, es necesario que al **inicio de la primera sesión o en una sesión previa**, se realice un ensayo para practicar y comprobar que pueden acceder a la

plataforma y familiarizarse con su manejo. Se pueden realizar pruebas para compartir la pantalla y de creación de subgrupos, útiles para la realización de las dinámicas.

- **Instrucciones básicas y bienvenida:** antes del inicio del taller se enviará un correo o se pondrá una publicación en la plataforma educativa/colaborativa dando las indicaciones básicas para participar en el taller. Se podrá enviar las consideraciones técnicas a tener en cuenta en la videoconferencia (Anexo 4 – Documento 3).

Ejemplo de texto de bienvenida e instrucciones básicas:

“Estimado participante del Taller reGENER@R,

Con este correo queremos darte la bienvenida al Taller reGENER@R: 10 Claves para conseguir relaciones de parejas saludables e informarte de las cuestiones básicas para tu participación.

Confirmarle que previo al inicio del taller haremos una prueba con la aplicación que se ha seleccionado para hacer las videoconferencias: (PONER NOMBRE DE LA PLATAFORMA). Por lo que deberán descargarla en sus dispositivos aquellos que no la tengan.

La videoconferencia de prueba será el X de X a las 10:00 de la mañana y tendrá una duración aproximada entre 10-15 minutos. Podrán acceder a la videoconferencia a través de un enlace que enviaremos por correo electrónico ese mismo día, tendrán que clicar en el enlace donde pone UNIRSE. Es importante estar en un lugar sin ruidos, tener la cámara activada y el micrófono en silencio al entrar. Posteriormente a la prueba, el taller dará comienzo el X de X de 2021, los lunes en horario de 9:30-11:30. Tendremos una sesión de videoconferencia de dos horas aproximadamente y el resto hasta completar las horas del taller se hará a través de ejercicios a distancia.

Este taller será un espacio de aprendizaje y de encuentro on-line donde aprenderemos habilidades para crear y mantener relaciones de pareja saludables. Se han creado 10 sesiones que iremos trabajando, una por una, semanalmente.

Las aplicaciones y vías de comunicación que se utilizarán para realizar este taller son las siguientes:

- **Videoconferencia:** Aplicación xxxxxxxx.
- **Seguimiento y/o envío de actividades:** Plataforma educativa/colaborativa xxxxx y correo electrónico.

Es necesario que tengas un correo electrónico propio de xxxx, acceso a una buena conexión de wifi y un dispositivo con cámara (ordenador, tablet y/o móvil).

Se habilitará una clase en xxxxx que les facilitaremos el código de acceso el día xx de xxxx en la prueba del taller.

Anexamos un documento con las consideraciones a tener en cuenta en el taller y las normas del mismo. Léalo previo al inicio del taller.

Somos conscientes de las dificultades que puedan tener y las que se dan a nivel tecnológico, por lo que le mostramos todo nuestro apoyo y ayuda para cualquier cuestión que puedan tener. Para ponerse en contacto con nosotros pueden hacerlo a través de este correo electrónico (xxxxxxx@xxxx.com)

Un saludo,”

## Inicio del taller

- **Presentación de la sesión:** se podrá enviar por correo electrónico o dejarla disponible en la plataforma que emplee cada profesional. En esta se especificará el día y la hora de la sesión, así como el enlace de conexión para la videoconferencia. Un ejemplo del texto:

“Buenos días/tardes;

Empezamos la primera sesión donde se presentará el taller y cada uno de los participantes, posteriormente trabajaremos la sesión 1: **Conocemos nuestro mundo emocional**, donde ahondaremos en el manejo de las emociones.

El objetivo será mejorar el conocimiento sobre el mundo emocional dado que es sinónimo de triunfo personal, social y familiar.

Para desarrollar la sesión se realizará una sesión on-line el día: X / X / XX a las: xxx-xxxx h. a través de la aplicación xxxx y enlace de la misma se les enviará por correo electrónico unos minutos antes de las X.X h.

Muchas gracias por tu atención.

Un saludo.”

- **Conexión:** al inicio y final de cada sesión cada profesional debe conectarse en primer lugar y abandonar la sesión cuando hayan salido todos los participantes de la plataforma de videoconferencia.

Se recomienda que todos los participantes estén conectados 10 minutos antes de comenzar la sesión, especialmente durante las primeras sesiones, para poder resolver dudas técnicas, tanto de la plataforma de videoconferencia como de la plataforma educativa/colaborativa que se emplee.

- **Identificación de los asistentes:** al iniciar la sesión se **identificará** a los participantes.
- **Asistencia:** se sustituirá el estadillo de firmas por una **certificación de cada profesional** de asistencia o incidencia, remitiéndose al SGPMA.
- **Debates y preguntas abiertas:** para la dinamización de los contenidos teóricos se recomienda partir de los conocimientos de los participantes y realizar preguntas de forma aleatoria para mantener una participación y atención constante. A lo largo del contenido teórico se reflejan diferentes preguntas que se pueden realizar. En el powerpoint de cada sesión se seleccionarán aquellas preguntas que se consideran esenciales para la dinamización de la sesión.

- **Actividades entre sesiones:** una vez finalizada la videoconferencia, se enviarán las diferentes tareas a realizar en cada sesión, a través de correo electrónico o la plataforma educativa/colaborativa. Se recomienda el uso de formularios como se indicaba anteriormente. Los participantes deberán enviarlas antes del comienzo de la siguiente sesión.
- **Seguimiento de tareas:** antes del inicio de una nueva sesión del taller, se hará **seguimiento** de los participantes que no hayan enviado las **tareas**. se enviará u recordatorio a cada participante, recordándole la obligatoriedad de realizarlas.
- **Las normas básicas a recordar** para el buen desarrollo de la sesión vienen recogidas en el consentimiento informado que han firmado previo a la sesión. En las primeras sesiones es importante recordarlas, además de incidir en:
  - Siempre que no se esté participando, el micrófono debe estar cerrado para disminuir los ruidos.
  - No interrumpir a la persona que está hablando.
  - Solicitar el turno de palabra a través del botón indicado o a falta de este a través del chat.
  - Prohibición expresa de grabar las sesiones, concurriendo en una infracción penal si lo realizan.

## Finalización del taller

- Al finalizar el taller, se evaluará la satisfacción de los participantes, para ello se dispone del formulario de satisfacción para enviarlo de forma on-line y anónima.
- Enlace del formulario de evaluación: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqLmB5I7zCQRVTEs6qI1rSpCqRtZ3NDjCsOn3NQVcHTUvg/viewform>

## Adaptación telemática de las dinámicas del taller

Según las habilidades tecnológicas del grupo se plantean indicaciones en la realización de las dinámicas para que no retrasen el funcionamiento del taller:

### **Grupo con escasas habilidades tecnológicas:**

- Se priorizará las dinámicas que sea posible hacer de **forma verbal**, para que se realice durante la videoconferencia, y se generará un debate sobre el tema a tratar. De este modo, las dinámicas se podrán realizar contando con la participación simultánea de todos los miembros facilitando los debates y mantenimiento del seguimiento de la sesión para cada profesional.
- Se recomienda el envío de actividades entre sesiones de reflexión por **audio**, teniendo en cuenta que este método facilita el envío a la persona y permite comprobar a través de la voz que la tarea ha sido realizada por sí mismo.
- Los **vídeos** serán enviados principalmente como **actividad entre sesiones**, para que puedan visualizarlos de forma más pausada e individual, y, no tengan dificultades a la hora de salirse de la plataforma de videoconferencia, visualización del vídeo en grupo, etc.
- Aquellas dinámicas que impliquen escribir de forma individual o en grupo, se priorizarán que se realicen como actividad entre sesión, para no retrasar el avance de los contenidos, teniendo en cuenta, las dificultades tecnológicas que se pueden generar en este tipo de dinámicas por videoconferencia.

### **Grupo con habilidades tecnológicas:**

- Las dinámicas que implique creación de grupos, se podrán crear varios **subgrupos** en la videoconferencia. Para ello, se elegirá un máximo de 5 participantes. Las instrucciones generales serán explicadas en el grupo común para después crear los subgrupos y comenzar la dinámica. Se deberá especificar el tiempo máximo de duración de la misma, para que una vez finalizada cada profesional elimine los subgrupos y todos vuelvan al grupo común. Lo más importante en estos subgrupos son las interacciones de los participantes.
- Cada profesional deberá supervisar la dinámica, entrando en los diferentes subgrupos creados para resolver dudas. Las conclusiones a las que llega cada subgrupo serán presentadas al resto de participantes por un portavoz. En la medida de lo posible la composición de los subgrupos ha de ser aleatoria para enriquecer el desarrollo del mismo.
- Los **vídeos** se podrán compartir en pantalla o mandar por el chat para que lo visualicen de forma personal.

- Para cada una de las actividades se podrá crear un documento individual, que permita anexarlo por correo electrónico o en la plataforma educativa/colaborativa. Asimismo, se recomienda la realización de tareas a través de **formularios** que se pueden crear con diferentes aplicaciones. Las ventajas que ofrecen los formularios son:
  - Se centraliza la recepción de las actividades, en lugar de recibir un correo por cada participante que las completa.
  - Permite la posibilidad de anonimizar las respuestas ante determinados contenidos íntimos, que puedan producir rechazo o inhibición compartirlos en grupos.
  - Facilita la corrección y genera un análisis de los resultados.
  - Puntualiza qué participantes faltan por presentar las actividades y permite establecer una fecha límite para presentarla.
  - Asimismo, si no se realizan en formularios, aquellas dinámicas que impliquen escribir de forma individual o en grupo, se podrá desarrollar en la plataforma educativa/colaborativa. Los participantes tendrán que realizar y anexar los documentos allí en el momento de la dinámica.
  - A continuación, se detallarán orientaciones para la adaptación telemática de cada una las dinámicas de las diferentes sesiones del taller.



## Sesión 1. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 1.1 ¿Quiénes somos?

Cada uno de los participantes deberá señalar con qué otros cree que tendrá más cosas en común y por qué, únicamente basándose en su primera impresión durante la videoconferencia, por ejemplo en función de la edad, forma de vestir, tecnología empleada para la videoconferencia, etc. Deberán realizar este ejercicio todos los participantes en orden. El profesional marcará el ritmo y los turnos de palabra.

### 1.2. ¿Qué emoción eres?

Se divide a los participantes en subgrupos. Una vez establecidas las diferentes salas en las que se dividirán los grupos se le indica una emoción a cada participante empleando el chat privado. Cada uno deberá representar la emoción a sus compañeros de subgrupo exclusivamente con lenguaje no verbal. Los demás participantes tratarán de adivinar lo que está representando. Una vez lo adivinen se pasa al siguiente participante, de forma que todos representen una emoción que se les indica previamente.

Si no se divide a los participantes en grupos y se decide trabajar en un único grupo general, el terapeuta seleccionará a una pareja de participantes, uno deberá representar la emoción que se le indique de forma privada al otro. El resto del grupo actuará como observador. Se tratará de que participen el mayor número de personas posible.

### 1.3. Mi Historia emocional

Se pide a los participantes que de forma ordenada digan emociones que han sentido durante la última semana. Cada profesional irá escribiéndolas en la pizarra digital o en una página de word para después compartirla y hacer un repaso de todas ellas. A continuación se genera un debate en torno a las preguntas del documento 1.3.

Estas preguntas también se pueden emplear para diseñar una actividad entre sesiones. Si es así se realizarán las preguntas de forma individual, enviándose por correo las respuestas. Las preguntas se podrán enviar por correo o se podrán dejar disponibles en la

plataforma que emplee cada profesional. También se puede elaborar un formulario para que realicen la tarea directamente.

## **1.4. Relación pensamiento-emoción**

Se vuelve a dividir a los participantes en subgrupos. Se dividen las situaciones presentadas en el documento 1.4.a de manera que cada grupo tenga el mismo número de situaciones. En cada grupo se establecerá un debate en el cual deben señalar qué emoción creen que corresponde a cada situación, y en base a la misma qué acción es más probable que ocurra después. Una vez finalizado se elige a un portavoz y se comentan las conclusiones al resto de los participantes.

Si no se divide a los participantes en grupos y se decide trabajar en un único grupo general, se compartirán las situaciones con todos los participantes. Se pedirán voluntarios para señalar qué emoción creen que corresponde a cada situación, y en base a la misma qué acción es más probable que ocurra después. Si no hay voluntarios o si se genera un debate que impide la comunicación el profesional señalará los turnos de palabra de forma más directiva.

Como alternativa también se puede proyectar el vídeo “El circo de las mariposas”, elegir alguna escena del corto y explicar el esquema situación-pensamiento-emoción-conducta. Además se puede plantear un debate en torno a la siguiente cuestión: ¿Qué ha cambiado para que el protagonista modifique sus emociones?

### **Video corto “El circo de las mariposas”:**

<https://www.youtube.com/watch?v=od2lgI ZC20s>

## **1.5. ¿Podría haber sido diferente?**

Se presenta el documento 1.5 en el que constan las diferentes herramientas de gestión emocional, tras su lectura y reflexión se plantean lo siguiente: Reflexionad durante unos minutos sobre situaciones en las que creéis que podríais haber aplicado alguna de ellas y no lo hicisteis ¿por qué creéis que no lo hicisteis? ¿qué hubierais cambiado en la situación si lo hubierais hecho? ¿qué consecuencias diferentes hubieran ocurrido en vosotros mismos y en vuestro entorno?”.



## Sesión 2. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 2.1. Los hombres y las mujeres

#### Primera parte.

Se crean dos salas y se adscribe al mismo número de participantes a cada una de forma aleatoria, creando así dos subgrupos. Al primer grupo se le envía por el chat la imagen de una mujer, se les pide que aporten ideas sobre qué es lo que diferencia a una mujer de un hombre, sugiriendo indicadores como forma de vestir, ocio, diferencias físicas. En el segundo grupo se plantea la misma situación pero se pide que definan qué diferencia a un hombre de una mujer, en este caso se pasará por el chat la imagen de un hombre. Los participantes señalarán en los dos grupos las diferencias, elegirán a un representante que recogerá y enviará las respuestas.

Si no se divide a los participantes en subgrupos y se decide trabajar en un único grupo general, se pedirá al grupo que reflexionen sobre las diferencias que existen entre hombres y mujeres. Se sugieren indicadores como los mencionados en el párrafo anterior. Tras unos minutos de reflexión se pedirá que cada participante aporte una idea, cada profesional las anotará de cara a la segunda parte de la dinámica por una parte las características atribuidas a los hombres y por otra las atribuidas a las mujeres.

#### Segunda parte

Partiendo de los dos listados elaborados en la primera parte de la dinámica, se crean los mismos subgrupos que en la primera parte. Cada profesional intercambiará las características señaladas en la primera parte con los dibujos, es decir, el dibujo de la mujer irá acompañado de las características que el grupo señaló en un inicio para los hombres y el dibujo del hombre irá acompañado de las características que se señalaron en un inicio para las mujeres. Se fomenta el debate en ambos grupos, señalando si es posible que alguna de las características no se puede corresponder con el género de la persona del dibujo.

Si no se divide a los participantes en subgrupos y se decide trabajar en un único grupo general, se volverá sobre los listados elaborados en la primera parte. Cada profesional

reparará los listados planteando las siguientes preguntas: ¿Quién ha decidido que los hombres/ las mujeres (uno de los estereotipos de la lista)? ¿Los hombres/las mujeres hacen eso porque está en los genes?

## 2.2. El elefante encadenado

Se lee el relato “El elefante encadenado” (documento 2.2) o se comparte el vídeo del autor leyendo el relato. Posteriormente se plantea un debate sobre el significado del relato y con la relación que este tiene con sus propias experiencias.

“El elefante encadenado”: <https://www.youtube.com/watch?v=mkF1ldhM9hk>

## 2.3. El mundo al revés

Se “compartirá pantalla” con los participantes para ver tres escenas diferentes de la película “No soy un hombre fácil”. Una vez finalizadas se inicia un debate con las siguientes preguntas “Qué roles asociados al género vemos en las tres escenas?”, “¿Veis algo raro, algo que no os encaje?”, “¿Observáis alguna injusticia?”.

Escena 1: <https://www.youtube.com/watch?v=wllvMGMVCAY>

Escena 2: [https://www.youtube.com/watch?v=lgzVB4rrr\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=lgzVB4rrr_E)

Escena 3: <https://www.youtube.com/watch?v=cRnS8BRJEwQ>

## 2.4. El taller de Mireia

Se realizarán cuatro subgrupos eligiendo a los componentes de forma aleatoria, en cada grupo se elige a dos participantes, uno de ellos debe interpretar el papel de Mireia y otro el papel de Tomás (Documento 2.4). A los cinco minutos se cambian los roles. Si da tiempo lo pueden hacer todos los participantes. Una vez finalizado se repasan las ideas generales en el grupo general con todos los participantes.

Si no se divide a los participantes en grupos y se decide trabajar en un único grupo general, el terapeuta seleccionará a una pareja de participantes para interpretar los papeles de Mireia y Tomás. Resultará muy importante que, durante la interpretación, los demás participantes tengan sus micrófonos cerrados para no interrumpir la dinámica. Los demás participantes actuarán de observadores.

## **2.5. Cómo nos socializamos**

Se crean de nuevo tres subgrupos. Al primero analizarán los anuncios publicitarios que han seleccionado; al segundo se le enviará el documento 2.5.a, donde se pueden leer diferentes cuentos infantiles; al tercer grupo se le envía el documento 2.5.b con chistes. Deberán debatir durante 10 minutos cuál es el papel de la mujer en los documentos que tienen. Cada grupo elegirá a un portavoz para señalar las conclusiones en el grupo general. Se finaliza señalando cómo se interiorizan las desigualdades en el proceso de socialización.

Si no se divide a los participantes en grupos y se decide trabajar en un único grupo general, se “compartirá pantalla” con los documentos mencionados, para debatir de forma ordenada sobre el papel de la mujer en cada uno de ellos.

## **2.6. ¿Qué razón puede tener alguien para...?**

Esta es una posible actividad entre sesiones. Se enviará, o se dejará disponible en la plataforma educativa/colaborativa, a cada participante el documento 2.6. Deberán señalar qué razones puede tener una persona para llevar a cabo las conductas presentadas y, además, indicar qué derecho no están respetando. También se puede elaborar un formulario y dejarlo disponible en la plataforma educativa/colaborativa.



## Sesión 3. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 3.1. A cada cual su papel

Se crean dos subgrupos, a cada uno se le envía una situación del Documento 3.1. En el grupo 1, al que le corresponde la situación 1, la mitad de los integrantes apoyará la idea de Emilio y la otra mitad apoyará la idea de Paula. En el grupo 2 se seguirá la misma dinámica, una mitad apoyará la idea de Elena y la otra la de Pedro. Se llevará a cabo un debate en ambos subgrupos que durará 15 minutos. Una vez finalizado, ya en el grupo general, se describirán las dos situaciones a todos los participantes y se plantean las siguientes cuestiones: ¿Qué posturas han sido lo más difícil de defender? ¿Conocéis algún caso como el de las situaciones descritas?

Los debates mencionados también se pueden llevar a cabo de forma ordenada en un solo grupo general. Cada profesional seleccionará qué participantes actúan en cada situación y asignará la posición que deben apoyar. Mientras unos participantes debaten, el resto actuarán como observadores.

### 3.2. Ellos también

Se “compartirá pantalla” para visualizar el vídeo “Ellos también pueden”, de 10 minutos de duración. Tras la visualización se realiza una reflexión conjunta sobre el mismo. El segundo vídeo, más largo que el primero, puede introducirse durante la sesión y dejarlo disponible para su acceso desde la plataforma.

#### **Ellos también pueden (Informe Semanal, RTVE, 2019):**

<https://www.rtve.es/alcarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-ellos-tambien-pueden/5364277/>

#### **Documental “Hombres” (Documentos TV –RTVE, 2006):**

<http://www.rtve.es/alcarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-hombres/1929808/>

### **3.3. Buenos Tratos**

Se “compartirá pantalla” para visualizar dos vídeos. Tras ver el primero se plantean las siguientes cuestiones: “¿Uno es más masculino que el otro?”, “¿Qué consideración tiene cada uno de la mujer?”. Tras la visualización del segundo podemos plantear las siguientes cuestiones: “¿Somos conscientes de las consecuencias negativas de nuestro modelo de masculinidad?” “¿Aceptarías que tu hijo te lo hiciese ver?”

#### **Video 1 “Cambia el trato”. 2018:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tYfHdNVj-0U&feature=youtu.be>

#### **Video 2 Violencia Domestica, 2018:**

<https://www.youtube.com/watch?v=qwwVI Zu20mE&feature=youtu.be>

### **3.4. Atrévete y pasa a la acción**

Esta es una posible actividad entre sesiones. Se enviará, o se dejará disponible en la plataforma educativa/colaborativa, a cada participante el documento 3.4.a y 3.4.b para su realización. También se puede elaborar un formulario y dejarlo disponible en la plataforma para realizarlo directamente.



## Sesión 4. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 4.1. ¿Qué pienso sobre la violencia?

Se plantea un debate entre todos los participantes partiendo de las tres preguntas del documento 4.1. Se dan 15 minutos para reflexionar sobre las cuestiones planteadas, procurando que participen todos.

Otra opción es, se proporciona a los participantes la Dinámica 4.1 y se les deja unos minutos para su realización. Se puede reunir a los participantes en subgrupos para la realización del mismo. Posteriormente, y una vez elegido un portavoz en cada grupo, se compartirán las ideas principales sobre la violencia de género. Se solicitará a los participantes que remitan dicha actividad cumplimentada.

### 4.2. Mitos y realidades de la violencia de género

Se envía la Dinámica 4.2 donde aparecen una serie de ideas relacionadas con la violencia de género, los participantes deberán identificar si se trata de un mito o realidad, acompañándolo de la justificación oportuna de manera individual. Tras unos minutos para completar la tarea de forma individual, se pone en común con el resto del grupo y se integra en un listado general de los principales mitos de la violencia de género. Finalmente, cada profesional debe exponer la realidad sobre los diferentes mitos, exponiendo argumentos actualizados. Se solicitará a los participantes que remitan dicha tarea cumplimentada.

Una alternativa puede ser, dividir a los participantes en subgrupos con el mismo número de miembros, se reparten las situaciones del documento 4.2 de manera que cada grupo tenga tres o cuatro situaciones distintas. Los miembros de los grupos deberán completar la tabla de sus situaciones, el representante elegido transmitirá las conclusiones a los demás participantes ya en el grupo general. Se deberá exponer argumentos sobre la realidad existente detrás de cada mito.

### **4.3. La violencia de género y sus manifestaciones**

Se pide a los participantes que reflexionen sobre el contenido del vídeo, el cuál será proyectado antes de la presentación de los contenidos. Se proporciona la Dinámica 4.3 solicitando que indiquen tipos de violencia de género, sus características y un ejemplo de cada uno de ellos. Tras unos minutos, se pone en común con el resto del grupo y se cerrará la actividad con las conclusiones respecto a este tema. Se solicitará a los participantes que remitan dicha tarea cumplimentada.

Otra opción es, “compartir pantalla” para que todos vean el cortometraje “Desenfocada”. Una vez finalizado el vídeo se solicita la participación de todos para que especifiquen formas de violencia que se dan durante el cortometraje. Cada profesional irá apuntando los ejemplos puestos por los participantes para elaborar una lista final.

Cortometraje “Desenfocada”, Furnier (2009): <https://youtu.be/DdqbPpoECjA>

### **4.4. Ciclo de la violencia de género**

Se iniciará la dinámica mediante la visualización del contenido audiovisual cortometraje “Desenfocada” (u otros) o la lectura del relato “Una espiral violenta en la vida de Juan y Lola”. Posteriormente se solicita a los participantes que respondan a las preguntas indicadas en la dinámica 4.4. Se corrige la actividad en el grupo, identificando especialmente las propuestas de herramientas o conductas alternativas para romper con esta dinámica violenta de relación. Se solicitará a los participantes que remitan dicha tarea cumplimentada.

Tras la visualización del cortometraje “desenfocada”, de la dinámica anterior, se vuelve sobre el mismo para identificar las distintas fases del ciclo de la violencia de género, tratando de que todos participen en la identificación de las mismas. Finalmente se deberán proponer tres herramientas que puedan romper con esa dinámica de violencia en la relación.

### **4.5. Autocontrol**

Se envía la Dinámica 4.5 para que cada participante complete de forma individual las situaciones personales y preguntas planteadas. Tras unos minutos para completar la tarea de forma individual, se anima (sin forzar) a compartir alguna situación personal de descontrol y sus consecuencias. Posteriormente se pone en común únicamente las propuestas sobre las propuestas de herramientas para controlar tus emociones de enfado, finalizando con las conclusiones de la actividad. Se solicitará a los participantes que remitan dicha tarea cumplimentada.

Esta es una dinámica que también se puede plantear como actividad entre sesiones. Se les facilita el documento 4.5 por correo o se deja disponible en la plataforma correspondiente para su cumplimentación de forma individual, también se puede elaborar un formulario para cumplimentar directamente. Asimismo, una vez explicada la tarea, se anima a algún participante a compartir una situación de descontrol personal.

## 4.6. Los enemigos del autocontrol

Se visualizan algunas escenas de documentales o testimonios relevantes sobre las consecuencias del alcohol y otras sustancias estupefacientes. Posteriormente se remite la Dinámica 4.6 que puede ser completada en pequeños grupos, una vez elegido un portavoz en cada grupo, se compartirán las ideas principales sobre las consecuencias de estas sustancias en el autocontrol emocional y la resolución de problemas. Del mismo modo, si vamos ajustados con la temporalización de la sesión se podría utilizar como actividad de reflexión personal entre sesiones. Se solicitará a los participantes que remitan dicha Dinámica cumplimentada.

Otra opción es, tras la visualización de algunas escenas de documentales o testimonios relevantes sobre las consecuencias del alcohol y otras sustancias estupefacientes se crean tres subgrupos. Cada subgrupo deberá reflexionar sobre qué efectos puede tener el alcohol (grupo 1), la cocaína (grupo 2) y el cannabis (grupo 3). Elegido un representante en cada subgrupo se hace un debate con las conclusiones que estos exponen en el grupo general. Se dejarán los enlaces a los vídeos en la plataforma correspondiente.

La reflexión planteada sobre los efectos de las drogas también se puede llevar a cabo con un único grupo general. En ese caso se dejará a los participantes un momento de reflexión personal, en base a las preguntas del documento para que después, de forma ordenada, expongan sus ideas. Finalmente se puede generar un debate centrado en las interferencias de estas sustancias en la gestión emocional y el autocontrol del comportamiento.

Drogas, El Alcohol (RTVE, 2013) <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-drogas-alcohol/1698835/>

Informe semanal: El rompecabezas de la cocaína (RTVE, 2009):

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-rompecabezas-cocaina/602723/>

## 4.7. Agenda de compromisos para el autocontrol

Al tratarse de una dinámica de reflexión final en relación a lo aprendido en el taller, esta será realizada de forma individual y será remitida por escrito. Se valorará su posible corrección en grupo.



## Sesión 5. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 5.1. Entrenando la empatía

Se crean subgrupos de cuatro personas. Dentro de cada subgrupo uno de los participantes contará algún acontecimiento personal que tenga cierto impacto emocional. A los participantes restantes se les darán tres indicaciones distintas, uno deberá escuchar de forma activa y empática, otro se mostrará beligerante y el último se mostrará desinteresado, pasivo. Al finalizar, y ya en el grupo general, cada participante contará cómo se ha sentido en su rol y los narradores darán también sus impresiones.

Si no se divide a los participantes en subgrupos y se decide trabajar en un único grupo general, cada profesional seleccionará tres personas para contar un acontecimiento personal. Durante un momento se expulsa a estos tres participantes del grupo y se explica al resto que deberán escuchar al primer participante de forma activa y empática, al segundo de forma beligerante y al tercero de forma desinteresada. Una vez explicado esto se vuelve a admitir a los tres participantes expulsados previamente. Al finalizar, cada participante contará cómo se ha sentido en su rol.

Se plantea una dinámica alternativa opcional, se proyecta el Vídeo “Redes –La mirada de Elsa– Empatía y Altruismo”. Posteriormente los participantes deberán dar sus impresiones sobre el mismo.

**Vídeo “Redes, empatía y altruismo”** <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-empatia-altruismo/1803017/>

### 5.2. Testimonio en vivo

Se “compartirá pantalla” para que todos vean un video con testimonios de mujeres víctimas de violencia de género. Una vez finalizado se plantean las preguntas del documento 5.2 para dar lugar al debate grupal.

### 5.3. Testimonio en carta

Se “compartirá la pantalla” para que todos puedan ver la carta que recoge un testimonio real de una persona víctima directa e indirecta de la violencia que su padre ejercía sobre su madre y sobre él mismo (Documento 5.3.b). Cada profesional leerá la carta detenidamente. Una vez leída se presentan las preguntas recogidas en el documento 5.3.a para dar lugar a un debate grupal.

De forma opcional se pueden proyectar algunas escenas de los siguientes vídeos. Se pueden dejar disponibles en la plataforma educativa/colaborativa empleada para que puedan visualizarlos entre las sesiones.

#### **Documental “Mamá, duérmete que yo vigilo” (RTVE, 2012):**

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-mama-duermete-yo-vigilo/1445842/>

#### **Documental ‘Veo, veo... ¿tú me ves?’**

<https://youtu.be/HRs2yeWlHs4>

#### **Hijos de la Violencia de Género “Los reporteros”**

<https://www.youtube.com/watch?v=cllu3VN4p0>

### 5.4. Yo también soy víctima

Esta es una dinámica que se puede plantear como actividad entre sesiones. Se les facilita el documento 5.4.a por correo o se deja disponible en la plataforma correspondiente para su cumplimentación de forma individual. También se deja disponible el documento 5.4.b, los participantes deberán enviar, por correo o en el espacio habilitado correspondiente, sus impresiones sobre el testimonio presentado.

### 5.5. Ponte en mi lugar

Se requerirá a un voluntario para relatar el acontecimiento de su vida que le haya ocasionado dolor o marcado en algún momento. Durante un momento se expulsa a este miembro de la videollamada mientras se dan instrucciones a los demás participantes, en el momento del relato deben conseguir que se sienta no sólo no escuchado, sino criticado, bombardeado, cuestionado, menospreciado o ridiculizado incluso. Una vez explicado se readmite a este miembro y se da inicio a la dinámica. Una vez finalizado, el relator explicará cómo se ha sentido, tratando de generalizar posteriormente que esas emociones son similares a las que puede experimentar una víctima de violencia de género.

### **Vídeo testimonio**

Se “compartirá pantalla” para que todos vean un video de una persona que ha protagonizado conductas violentas de género y ha participado en un programa específico para ello, relatando su percepción al respecto. Una vez finalizado el vídeo se plantean las preguntas del documento 5.6.a para dar lugar al debate grupal. El objetivo es facilitar la reflexión sobre la utilidad de participar en un taller como el presente.

### **5.6. Testimonio de un maltratador psicológico.**

Se comparte el vídeo de un testimonio de una persona que ha sido protagonista de conductas violentas de género y que ha participado en un programa específico para ello, relata su percepción al respecto.

Tras su visualización se busca establecer una reflexión personal en base a las preguntas del documento 5.7.a. También se puede solicitar que contesten por escrito las preguntas planteadas y las envíen.



## Sesión 6. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 6.1. ¿Qué son los celos?

Se plantean las siguientes preguntas para dar lugar a un debate grupal: ¿Qué son los celos? ¿Es una emoción normal? ¿Todas las personas sentimos celos de la misma manera? ¿Es necesario sentirlos para que la relación funcione?

### 6.2. Modificando algunas creencias

Se comparte pantalla y se presenta las preguntas planteadas en el documento 6.2.a. Cada participante reflexiona sobre su respuesta de forma individual. Una vez finalizado se presenta el documento 6.2.b y se van comentando en grupo cada uno de los “errores y realidades”.

### 6.3. Consecuencias de los celos

Se comparte pantalla para que vean alguna escena de la película “Te doy mis ojos” donde se aborden las consecuencias negativas de los celos en la pareja. Una vez finalizada la escena se divide a los participantes en subgrupos en los cuales deberán reflexionar sobre lo que han visto y sobre cómo los celos van deteriorando las relaciones. Se puede fomentar, si se considera oportuno, el relato de alguna experiencia personal en cada grupo. Se elige un representante en cada subgrupo para que, una vez finalizada la tarea, comente las conclusiones de la misma al resto de los participantes.

La reflexión sobre el vídeo y el debate posterior también se pueden realizar con todos los participantes en el grupo general, sin necesidad de crear subgrupos.

**Escena “Te doy mis ojos”:** [https://www.youtube.com/watch?v=TY4mYy\\_zl3M](https://www.youtube.com/watch?v=TY4mYy_zl3M)

### 6.4. Celos y dependencia emocional

Esta dinámica se puede realizar en subgrupos o de forma individual. Se presentarán las frases del documento 6.4 para que los participantes describan su opinión sobre el significado de las mismas. En caso de hacerse en subgrupos, se dividirán las frases de manera que cada subgrupo tenga el mismo número. Una vez finalizado, se nombra un represen-

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

tante en cada subgrupo, este leerá las frases que les han tocado y las conclusiones sobre las mismas.

## **6.5. Aprendiendo a volar juntos**

Esta es una dinámica que se puede plantear como actividad entre sesiones. Se entrega el documento 6.5 por correo o se deja disponible en la plataforma correspondiente. Una vez leído el relato deberán contestar a las siguientes preguntas: ¿qué nos intenta decir la historia?, ¿es importante “volar en libertad” en las relaciones de pareja?, ¿por qué? Los participantes deberán enviar, por correo o en el espacio habilitado correspondiente, sus respuestas. También se puede elaborar un formulario y dejarlo disponible en la plataforma para responder directamente.

## **6.6. Vídeo sensibilización dependencia emocional**

Se comparte pantalla para visualizar el video “¿Qué son las relaciones dependientes y cómo podemos detectarlas?” de Silvia Congost, a modo de resumen de algunos de los aspectos más importantes tratados en la sesión.

**Vídeo: ¿Qué son las relaciones dependientes y cómo podemos detectarlas?”**

<https://www.youtube.com/watch?v=bx8V-y4O9R0>



## Sesión 7. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 7.1. Cuánto conozco sobre el tema

Se envía el documento 7.1 unos días antes de comenzar esta sesión y los participantes deberán enviarlo antes del inicio. Cada profesional comentará los aspectos más relevantes que han reflejado sobre este tema y servirá de guía para continuar con el apartado **Conceptos previos para entender las relaciones de pareja.**

### 7.2. Un amor de cuento

Se hace una puesta en común de los 2 cuentos y película, con la aportación de los participantes de lo que se acuerden de los mismos (Blanca Nieves, Bella Durmiente y Superman). A continuación, de forma aleatoria se elige a un participante y se le pregunta las cuestiones del documento 7.2.b respecto a uno de los cuentos y así con los dos restantes. Se genera un análisis en relación a los roles de los personajes, el tipo de amor que se refleja y el final de cada cuento y de la película.

Finalmente se proyecta en la pantalla las posibles situaciones post-cuento, escenificando finales no tan idílicos. Se facilitan las conclusiones sobre este tema y se enlaza con el contenido teórico de **nuestra cultura del amor y mitos de amor romántico.**

Una forma alternativa de realizar la dinámica es con la creación de tres subgrupos. A cada subgrupo se le presenta un cuento del documento 7.2.a, tras esto responderá a las preguntas del documento 7.2.b. Elegido un portavoz, este comentará el cuento y el análisis realizado del mismo al resto de participantes.

### 7.3. Vídeo Sin libertad no hay amor

Se envían estos vídeos como actividad entre sesiones. Se solicita que trasladen qué les ha parecido y qué mitos han detectado en las dos posiciones de esta pareja. Así mismo comentarán cómo se podría reformular positivamente esta relación para que fuera saludable. Podrán hacerlo por escrito o por audio.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Una forma alternativa será visualizar dos vídeos en la videoconferencia. Se les plantea que intenten detectar aquellos comentarios que puedan estar relacionados con los diferentes mitos del amor romántico. Una vez visionados, se solicita al grupo que trasladen, qué les ha parecido y qué mitos han detectado. Posteriormente se les pregunta los aspectos que creen que están fallando en esta pareja y cómo podríamos reformularlos positivamente para que esta relación fuera saludable. Se dirigirá los turnos de palabra con las preguntas iniciales, se puede dejar un espacio final para el debate en el que puedan participar abiertamente.

Visión del chico: <https://youtu.be/DfGb8rxAz0c>

Visión de la chica: <https://youtu.be/-2oIWW-sHOc>

## **7.4. Derechos en mis relaciones**

Se explica que se va a elegir a la mitad de los participantes para que se identifiquen como si fueran mujeres y la otra mitad como hombres. Una vez que se les haya dicho qué papel tiene cada uno, se les explica que se nombrarán una serie de derechos (documento 7.4) y tendrán que ir levantando la mano aquellos que consideren que son merecedores de esos derechos. Se pretende evidenciar de forma simbólica que tanto hombres como mujeres necesitamos los mismos derechos y éstos deben ser respetados por ambas partes.

Se finaliza con las conclusiones sobre este tema.

## **7.5. Alianzas saludables**

Esta actividad se enviará para que la realicen como actividad entre sesiones. Deberán enviar realizado el documento 7.5.

Una forma alternativa se plantea en grupo la cuestión: ¿Qué características tendría que tener tu pareja para que la relación sea positiva y saludable? (documento 7.5). Se puede formular a todos los participantes a la vez, en este caso se marcará los turnos de palabra, de forma que participe el mayor número de personas posible. Se elabora un listado con las características que van citando.

También se pueden crear subgrupos, de esta forma se plantea la cuestión a cada subgrupo. Cada uno elige a un portavoz que enumerará al resto de participantes las características recogidas. Se elabora un listado con las características que van citando los participantes.

## **7.6. Ruptura de Juan y Lola**

Se solicita como actividad entre sesiones que realicen el documento 7.6 y que escriban una carta dirigida a los hijos de Juan y Lola donde como padres le cuenten que se van a separar.

Si es posible se visiona en grupo el Video de la Ruptura de pareja de Álvaro Soler y, si no, se envía como actividad entre sesiones y que envíen un feedback sobre lo que les ha parecido.

Vídeo sobre la ruptura de pareja:

<https://www.youtube.com/watch?v=jSx4RJOuubc&feature=youtu.be>

## **7.7. Contigo (La Otra)**

Para finalizar se compartirá en la pantalla la letra de la canción y se pondrá el audio de fondo. Se deja unos minutos para que reflexionen sobre la relación que tiene esta canción con los temas tratado en la sesión de hoy.

Canción “La otra”:

<https://www.youtube.com/watch?v=2hrtObEhXUg>

## **7.8. El príncipe y la golondrina**

Esta actividad se envía como actividad entre sesiones, debiendo realizar una reflexión sobre lo que les ha parecido, prioritariamente por audio.



## Sesión 8. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 8.1. ¿Qué pienso sobre la sexualidad?

Se pide a los participantes que reflexionen sobre el contenido de la dinámica durante unos minutos. Posteriormente se solicita a algunos voluntarios (2 o 3) para compartir en grupo sus ideas respecto a lo que es para ellos la sexualidad. Posteriormente, se trasladan las conclusiones sobre este tema. Se podrá visualizar el contenido audiovisual 8.1 (o cualquier otro que cada profesional considere adecuado para ejemplificar los contenidos teóricos abarcados). Los participantes enviarán el documento relleno y un comentario sobre el vídeo (si finalmente se visualiza dicho video).

### 8.2. La mochila de la sexualidad

Se solicita algún voluntario para compartir en grupo su experiencia respecto a los mensajes que ha recibido a lo largo de su vida con respecto a la sexualidad. Se le va preguntando sobre los ítems reflejados en el documento 8.2. Posteriormente, se trasladan las conclusiones sobre este tema y se emplaza a los participantes a hacer el resto de la actividad como actividad entre sesiones. Enviarán el documento relleno.

Puede ser interesante visualizar el contenido audiovisual opcional 8.2, con la finalidad de generar reflexión y debate sobre los aprendizajes negativos en relación a la masculinidad tóxica y sus efectos en las relaciones con las mujeres. Los participantes enviarán un feedback con las impresiones u opiniones al respecto del tema (preferiblemente por audio).

### 8.3. Formas de violencia sexual

Se expone el ejercicio al grupo y se elige a diferentes participantes para responder a lo indicado en el documento 8.3. A continuación, cada profesional resuelve cada una de las formas de violencia sexual. Se favorecerá la reflexión sobre las consecuencias de la violencia sexual y se solicitará a los participantes que repasen los contenidos previamente abarcados en la sesión 5, centrada en la empatía.

Se podrá recordar el contenido audiovisual “Desenfocadas” visualizado en la sesión 4, solicitando a los participantes que identifiquen los tipos de violencia que habían observado. Nos enviarán una reflexión con las respuestas (preferiblemente por audio). Este contenido puede ser empleado también como actividad entre sesiones.

## **8.4. Consentimiento sexual**

Se comenzará la dinámica bien mediante la lectura del documento 8.4. (parte I) y su posterior análisis; o mediante la visualización del contenido audiovisual indicado en la dinámica (Ficha dinámica 4, parte II, contenido audiovisual 8.4). Posteriormente, se generará un debate y se cerrará la dinámica con las conclusiones respecto a este tema.

## **8. 5. Sexualidad y porno**

Se explicará de la influencia que la pornografía y la prostitución ocasionan en el desarrollo de la sexualidad. A continuación, se elige aleatoriamente a diferentes participantes para ir resolviendo las situaciones planteadas en el documento 8.5.a. Se cerrará con las conclusiones sobre este tema.

Se podrán visualizar los videos opcionales 8.5.1, 8.5.2 y 8.5.3; a criterio de cada profesional y en función de las necesidades observadas en los participantes. Dichos contenidos audiovisuales también se podrán emplear como actividades entre sesiones. Tras su visualización, enviarán una reflexión sobre las impresiones que les han causado dichos contenidos audiovisuales (preferiblemente por audio).

## **8.6. Importancia de las relaciones sexuales sanas**

Se solicitará a los participantes que reflexionen sobre lo indicado en la dinámica 6 (parte I). Posteriormente se solicitarán algunos voluntarios (2 o 3) para compartir en grupo sus ideas respecto al tema. El resto de participantes remitirán la tarea cubierta.

Tras la explicación del apartado teórico se indica a los participantes que cubran la Parte II de la dinámica 6; al tratarse de un contenido “sensible”, este puede ser remitido por escrito posteriormente a la sesión. Al finalizar la sesión se trasladarán las conclusiones globales sobre este tema, intentando transmitir la idea de que todo lo aprendido debe aplicarse en sus relaciones sexuales.

## **8.7. Creencias irracionales sobre la sexualidad en la pareja**

Atendiendo a la temporalidad del taller, la presente tarea puede ser implementada como actividad complementaria en el apartado 3 (dedicado a la violencia sexual) o en apartado 6 (centrado en la sexualidad en la pareja). También puede ser empleada como actividad entre sesiones, con la finalidad de fijar los contenidos abarcados.

En cualquier caso, se solicitará a los participantes que reflexionen sobre lo indicado en la dinámica 8.7, y sus respuestas deberán ser enviadas por escrito. Para su corrección se solicitarán voluntarios que respondan a lo indicado en la dinámica 8.7.a y, posteriormente se generará un debate sobre las ideas alternativas solicitadas en el apartado 8.7.b.

Se podrá emplear la presente dinámica como un repaso de toda la sesión, revisando si persisten creencias dañinas en los usuarios; transmitiendo la idea de que todo lo aprendido debe aplicarse en sus relaciones sexuales, tanto con la pareja como con el resto de mujeres con las que se relacionen.



## Sesión 9. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 9.1. Entra al trapo

Se elegirá uno de los tres vídeos para visionarlo conjuntamente en la videoconferencia. Se llevará a cabo una reflexión grupal sobre el mismo. El resto de vídeos se podrá enviar como actividad entre sesiones para que lo vean individualmente (lo puedan analizar con mayor detenimiento). Los participantes enviarán una reflexión con las impresiones u opiniones al respecto del tema (preferiblemente por audio).

Vídeo 1. The Cleaner- Entra al Trapo <https://www.youtube.com/watch?v=NRpuZXRSB0E>

Vídeo 2. Sentador de madres, navidad en igualdad <https://www.youtube.com/watch?v=uwFFOyIxUM8>

Vídeo 3. Yo me ocupo- Los ayudadores <https://www.youtube.com/watch?v=8cNkisvqOc>

### 9.2. Ayudar en casa no es suficiente

Se solicitará algún voluntario para compartir en grupo su experiencia respecto al reparto de las tareas en el hogar. Se le irá preguntando según algunos de los ítems reflejados en el **documento 9.2**. Posteriormente, se trasladarán las conclusiones sobre este tema y se emplazará a los participantes a hacer el resto de la actividad entre las sesiones (**documento 9.2** y vídeo). Enviarán el documento relleno y un comentario sobre el vídeo.

Vídeo. Ayudar en casa no es suficiente, hay que repartir la carga mental

<https://www.youtube.com/watch?v=IVHRst02Ksk>

### 9.3. Caso práctico

Se expondrá el Caso Práctico al grupo y se elegirá a diferentes participantes para las actuaciones posibles según el **documento 9.3.a**. A continuación, se expondrá cómo resolver esta situación de forma respetuosa. Se enviará para la lectura entre sesiones el documento Principios de la crianza respetuosa y La gestión respetuosa de situaciones

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

“difíciles” con menores. Nos enviarán una reflexión de lo que les parece más difícil llevar a cabo en este tipo de situaciones (preferiblemente por audio).

## 9.4. Coeducar

Se compartirá en pantalla las imágenes por bloques (publicidad, educación y juegos) del **documento 9.4** y se irán comentando en grupo según lo que les va sugiriendo cada una. Posteriormente, se genera un debate y se cierra la dinámica con las conclusiones respecto a este tema.

De forma alternativa, se pueden crear tres subgrupos y se reparte a cada uno una temática del documento 9.4. Se solicitará que realicen un debate sobre el material compartido. Cada grupo elegirá un portavoz que explique las conclusiones del mismo a los demás participantes.

## 9.5. Comunicación asertiva

Se explicarán los diferentes estilos de comunicación y se manda como actividad entre sesiones el ejercicio del **documento 9.5.a** y el visionado del vídeo. Respecto al vídeo se enviará un resumen del mismo por audio o comentario. A continuación, se elegirá aleatoriamente a diferentes participantes para ir resolviendo las situaciones planteadas en el **documento 9.5.b**. Se cierra con las conclusiones sobre este tema.

De forma alternativa, se pueden crear tres subgrupos y se les planteará la situación del documento 9.5.a. Cada grupo describirá cómo sería la negativa ante la situación propuesta desde el estilo comunicativo que le corresponda: pasiva, agresiva o asertiva. A cada grupo se le presentará un caso práctico del documento 9.5.b para responder a las diferentes cuestiones que se plantean. Cada grupo elegirá un portavoz que explique las conclusiones del mismo a los demás participantes

## 9.6. Explorando los cuidados

Se preguntará sobre los temas expuestos en el **documento 9.6** para realizar un debate sobre los cuidados y su práctica. Se trasladarán las conclusiones sobre este tema.

## 9.7. Sintiendo el arte de cuidar

Se adapta la actividad para hacerla en la videoconferencia, cada participante irá posicionándose en las cuestiones que plantea cada profesional.

Se les indicará que imaginen que lo están haciendo juntos, por ejemplo, una gran tarde de fútbol... Que proyecten una situación que les genere gran satisfacción. Una vez “ubicados” en esa emoción, les decimos que finalmente no va ser posible, que tienen que cuidar de “X” (alguien muy importante en sus vidas) y que tampoco será mañana, ni la próxima semana porque es necesario que “X” tenga cuidados diarios y nocturnos, ya que necesita de asistencia para una medicación que es vital para su supervivencia. No hay descanso, ni por la mañana, ni por la noche, tienen que estar vigilantes siempre de “X”. No tenéis ayuda de nadie más y “X” se queja mucho, está triste y abatido. Durante un mes la vida cambia y solo podemos dedicarnos a cuidar de “X”. **¿Cómo nos sentimos?** Hablamos de las renunciadas, estrés, del sacrificio que significa cuidar, empatizamos con las personas que dedican sus vidas a cuidar a otras personas.

A continuación, imaginamos que “X” está en el aula, que ha mejorado por la medicación y también gracias a nuestro apoyo, ayuda y cuidados. Lo vemos avanzar, sonreír y su estado de ánimo es más vital y positivo. Nos da las gracias, nos expresa lo importante que ha sido nuestra ayuda, siente que hubiera estado peor sin nosotros. Sentimos que nos da un abrazo muy intenso. **¿Cómo nos sentimos?** Hablamos de nuestras responsabilidades, de la satisfacción de ayudar, entendiéndola como intrínseca al ser humano, apelamos a los beneficios mutuos que generamos al cuidar.

Les pedimos que se imaginen que cada uno ya tiene 88 años, que están en sus casas, cansados y doloridos. Pero visualicen que tienen alguien al lado, a una persona que les cuida, escucha y ayuda en este momento. Reciben mimos, les dice que los quieren y les atienden en cada necesidad de ese momento. Están acompañados y esa persona busca constantemente momentos para hacernos felices. Nos cuida día y noche. Esa persona es “X”. **¿Cómo nos sentimos?** Hablamos de la satisfacción de no sentirnos solos ni abandonados ante dificultades.



## Sesión 10. Adaptación de las dinámicas a una modalidad telemática

### 10.1. ¿Te atreves a soñar? - Video motivacional

Se indicará a los participantes que reflexionen sobre el contenido del vídeo, el cuál será proyectado antes de la presentación de los contenidos. Posteriormente se solicitará a algunos voluntarios para compartir en grupo sus ideas e impresiones.

Se podrá emplear como complemento el contenido audiovisual opcional 10.1.1 y 10.1.2.

### 10.2. Decálogo de hábitos saludables

Se dividirá a los participantes en subgrupos para que cada uno elabore un “decálogo de estilo de vida positivo” (documento 10.2). Deberán enumerar diez hábitos saludables que deberíamos llevar a cabo para cuidar nuestra salud física y psicológica. Cada subgrupo elegirá un portavoz que explique los diez hábitos seleccionados al resto de participantes.

Si no se divide a los participantes en subgrupos y se decide trabajar en un único grupo general, se realizará el decálogo entre todos los participantes. Se repartirá los turnos de palabra para que cada uno aporte una idea distinta, se seleccionarán diez. Por último, se les solicitará que inventen un “slogan” publicitario para la campaña.

### 10.3. Las cestas de mi vida

Se expondrá el ejercicio al grupo y se solicitará que realicen la primera parte de la dinámica (Las cestas de mi vida); posteriormente se solicitará a varios voluntarios que comenten lo indicado en la dinámica para favorecer la reflexión en torno a la misma. A continuación, se les solicitará que realicen la segunda parte de la dinámica - Mi plan de acción personal. Al igual que en el primer apartado, se solicitarán voluntarios para que relaten en qué consiste dicho plan. Se favorecerá el debate grupal. Tras la realización del ejercicio, el cual deberá ser remitido cubierto, se motivará a los usuarios para la puesta en marcha del citado plan de acción.

Esta dinámica también se puede plantear como actividad entre sesiones. Se facilitará el documento 10.3.1 para reflexionar sobre las actividades, tanto positivas como negativas, que realizan semanalmente en cada una de las áreas indicadas. También se facilitará el documento 10.3.2 para elaborar un plan de acción en cada una de las áreas. Los parti-

participantes podrán completar la tarea enviando sus respuestas por correo o a través de la plataforma empleada.

### **10.4. Cómo nos vemos y cómo nos ve el resto**

Se iniciará la dinámica mediante la visualización del contenido audiovisual indicado para, posteriormente solicitar a los participantes que respondan a las preguntas indicadas en la dinámica. Posteriormente, se genera un debate y se cerrará la dinámica con las conclusiones respecto a este tema.

### **10.5. Un cuento para aceptarse, quererse y para pensar - Opcional**

Tras la lectura del cuento, se favorecerá el debate en torno a la necesidad de aceptarse y adoptar una actitud vital favorable para la consecución del equilibrio. Se solicitará a los participantes que indiquen su opinión al respecto (voluntarios o de forma aleatoria). Se cerrará con las conclusiones sobre este tema.

### **10.6. El poder de las redes sociales - Opcional**

Se valorará la proyección del presente contenido audiovisual “El poder de las redes sociales” (RTVE, 2011) (total o parcialmente) en función de la temporalidad del taller. Se puede iniciar su proyección y dejar el video disponible para que los participantes lo puedan ver entero en otro momento. Dicho video servirá como complemento a las explicaciones dadas sobre el apartado teórico.

“El poder de las redes sociales” (RTVE, 2011):

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-poder-redes-sociales/1063591/>

### **10.7. Herramientas para una vida equilibrada**

Al tratarse de una dinámica de reflexión final en relación a lo aprendido en el taller, esta será realizada de forma individual y será remitida por escrito. Se valorará su posible corrección en grupo.

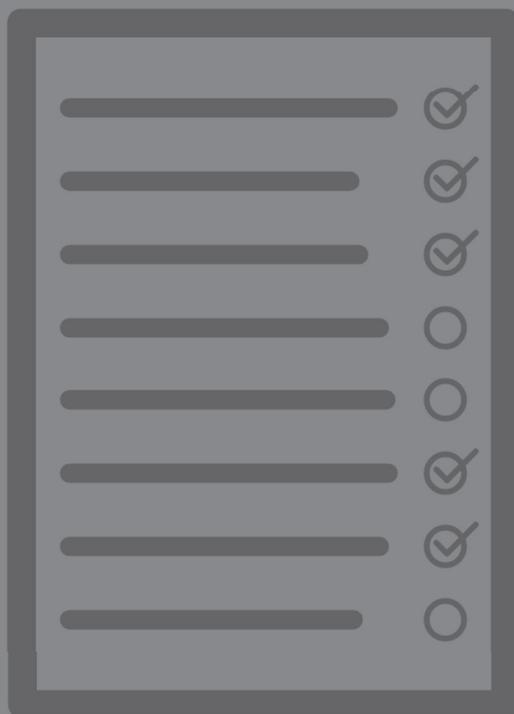
### **10.8. Carta experta**

La presente dinámica será realizada tras la finalización del taller, de forma individualizada por cada participante. Posteriormente, los participantes deberán remitirla por correo electrónico en el plazo máximo de dos días.



**ANEXO 1**

# **NORMAS DE CONDUCTA DEL TALLER**





**MINISTERIO DEL INTERIOR**

SECRETARÍA GENERAL DE  
INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

SERVICIO DE GESTIÓN DE PENAS  
Y MEDIDAS ALTERNATIVAS

**NORMAS DE CONDUCTA**

TALLER reGENER@r. 10 CLAVES PARA CONSEGUIR RELACIONES IGUALITARIAS

YO D. \_\_\_\_\_ acepto participar en el **Taller ReGENER@r. 10 Claves para conseguir relaciones igualitarias** y cumplir las siguientes normas:

- **Asistencia obligatoria y puntual a todas las sesiones** del taller: Cumpliendo el horario establecido, **participando en las actividades programadas** y respetando las indicaciones de su profesional.
- **No emitir ningún tipo de conducta violenta**, ni discriminatoria durante la duración del taller.
- Tratar con el **máximo respeto al personal de la entidad y al resto de participantes** del taller.
- **No introducir, consumir y/o inducir al consumo de alcohol o cualquier sustancia estupefaciente.**
- Respetar y cuidar en las mejores condiciones de **higiene y orden las instalaciones, material y otros elementos** dedicados al taller.
- **No se permite la utilización de teléfonos móviles ni dispositivos electrónicos** durante las sesiones.
- Mantener un **correcto aseo e higiene personal.**
- **Confidencialidad:** compromiso de guardar secreto sobre la identidad de los participantes, así como de los temas personales que se pudieran tratar durante las sesiones.
- **Compromiso de localización a efecto de posibles comunicaciones** por profesionales del taller.
- **Cumplir el resto de normas establecidas y las instrucciones** que reciba de este Servicio, y las directrices de la Entidad en la que realiza su taller, así como las indicadas por cada profesional que le atienda.

MOTIVOS DE CESE/ EXPULSIÓN

El incumplimiento de las obligaciones dará lugar a la expulsión o cese del taller, las incidencias serán comunicadas al Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas, quien mantendrá una comunicación constante con la autoridad judicial en diferentes momentos del cumplimiento del mismo. Re Remisión del Plan de Ejecución, informe de incidencias -actitud inadecuada, ausencias, faltas de respeto durante el desarrollo del taller, etc.- e informes de finalización del programa.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_



**MINISTERIO DEL INTERIOR**

SECRETARÍA GENERAL DE  
INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

SERVICIO DE GESTIÓN DE PENAS  
Y MEDIDAS ALTERNATIVAS

**NORMAS DE CONDUCTA MODALIDAD TELEMÁTICA**

TALLER reGENER@r. 10 CLAVES PARA CONSEGUIR RELACIONES IGUALITARIAS

YO D. \_\_\_\_\_ acepto participar en el **Taller ReGENER@r. 10 Claves para conseguir relaciones igualitarias** y cumplir las siguientes normas:

- **Asistencia obligatoria y puntual a todas las sesiones** del taller: Cumpliendo el horario establecido, **participando en las actividades** programadas y **respetando las indicaciones** de su profesional y mantenerse toda la sesión conectado.
- **No emitir ningún tipo de conducta violenta**, ni discriminatoria durante la duración del taller.
- Tratar con el **máximo respeto al personal de la entidad y al resto de participantes** del taller.
- **No consumir y/o inducir al consumo de alcohol o cualquier sustancia estupefaciente.**
- **Mantener la conexión** durante toda la sesión, con la cámara conectada.
- No **grabar** ni **fotografiar** las sesiones.
- Hacer un uso responsable de los **turnos de palabra**. Mantener el micrófono silenciado cuando hable otra persona.
- Pedir el turno de palabra hablar cuando lo esté haciendo otra persona.
- No **comer** ni **fumar** durante la sesión.
- **Confidencialidad**: compromiso de guardar secreto sobre la identidad de los participantes, así como de los temas personales que se pudieran tratar durante las sesiones.
- **Compromiso de localización a efecto de posibles comunicaciones** por profesionales del taller.
- **Cumplir el resto de normas establecidas y las instrucciones** que reciba de este Servicio, y las directrices de la Entidad en la que realiza su taller, así como las indicadas por cada profesional que le atiende.

MOTIVOS DE CESE/ EXPULSIÓN

El incumplimiento de las obligaciones dará lugar a la expulsión o cese del taller, las incidencias serán comunicadas al Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas, quien mantendrá una comunicación constante con la autoridad judicial en diferentes momentos del cumplimiento del mismo. Pe. Remisión del Plan de Ejecución, informe de incidencias –actitud inadecuada, ausencias, faltas de respeto durante el desarrollo del taller, etc.– e informes de finalización del programa.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Fdo. Nombre y Apellidos



**ANEXO 2**

# **PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LA PENA**



Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

A continuación, se proporciona información que puede ser de ayuda para aclarar cuestiones legales que puedan plantear los penados.

### **1.- ¿Qué son las medidas alternativas a la prisión?**

Son sanciones penales que mantienen a la persona penada en su medio comunitario, pero le someten a ciertas restricciones, mediante la imposición de determinadas obligaciones o condiciones (como la de participar en un programa o taller).

### **2.- ¿Qué son los trabajos en beneficio de la comunidad?**

Es una medida penal alternativa al ingreso en prisión. Consiste en una pena privativa de derechos que comporta la obligación de prestar una cooperación no retribuida en determinadas actividades de utilidad pública o la participación en programas o talleres de reeducación.

### **3.- ¿Por qué tiene que realizar este Taller?**

Por haberle sido impuesta una pena de Trabajo en Beneficio de la Comunidad (TBC) por la comisión de un delito. El Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas (SGPMA), que es la unidad responsable de valorar el cumplimiento de la pena, debido a su perfil y etiología delictiva, ha considerado que es adecuado que cumpla el TBC a través de su participación en este taller.

Se debe explicar de forma respetuosa, clara y firme, la necesaria aceptación de la medida impuesta por el penado, considerándola como una “oportunidad” de poder tener un espacio de crecimiento y reflexión personal sobre los hechos cometidos. Motivar a su responsabilización en este cambio como necesario para poder establecer y mantener en el futuro una vida personal y de pareja más satisfactoria.

### **4.- ¿Qué consecuencias tiene haber cometido un delito?**

Supone la obligación de cumplir la pena impuesta (en ese caso, participar en este taller), así como la existencia de antecedentes penales.

### **5.- ¿Qué son los antecedentes penales?**

Cuando una persona es condenada por sentencia firme, se anota la comisión de ese delito en una ficha personal en el registro del Ministerio de Justicia. Esos datos pueden servir para juzgar situaciones o acontecimientos posteriores, o bien para comparar hechos pasados con hechos presentes y futuros.

### **6.- ¿Qué consecuencias tienen los antecedentes penales?**

Pueden ser computados a efectos de reincidencia. Por ejemplo, si la misma persona cometiera un delito de la misma naturaleza, la pena podría ser mayor.

En caso de ser una persona extranjera, contar con antecedentes penales puede impedir que obtenga la autorización de residencia, o su renovación, así como la obtención de la nacionalidad española. Asimismo, dificultan el acceso a determinados puestos de trabajo dentro de la Función Pública, o puede dificultar la libertad para viajar por determinados países (EEUU).

### **7.- ¿Cuándo se borran los antecedentes penales?**

Los antecedentes penales se cancelan transcurridos cierto tiempo desde el momento del cumplimiento de la pena. El SGPMA comunica al Juzgado sentenciador el cumplimiento de la condena, y este dicta una resolución judicial declarando haber sido cumplida. Ese tiempo dependerá de la pena que se haya impuesto:

- Penas leves (TBCs de hasta 30 días): el plazo es de 6 meses desde el cumplimiento de la pena.
- Penas menos graves (TBCs de 31 días a 1 año): el plazo es de 2 años desde el cumplimiento de la pena.

### **8.- ¿Qué consecuencias tiene faltar a alguna sesión del Taller?**

La asistencia al Taller es obligatoria, sin que pueda faltarse a ninguna sesión.

En el caso de que se produzca alguna situación excepcional que implique la no asistencia a alguna sesión, como la muerte o enfermedad grave de familiares, nacimiento de hijo/a y otros motivos de similar naturaleza, debe acreditarse documentalmente tal situación. La persona que imparte el taller le indicará qué pasos debe seguir para compensar la falta a dicha sesión.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Si la ausencia no es justificada, se comunica la incidencia al Juzgado de Vigilancia Penitenciaria (JVP), quien tomará la decisión oportuna. Entre ellas podría estar la de abrirse un procedimiento penal nuevo por un posible delito de quebrantamiento de condena, lo que puede conllevar una nueva pena. Cualquier otra circunstancia relevante (abandono del taller, presunta comisión de un hecho delictivo, por ejemplo) se pondrá en conocimiento del JVP, y también podría dar lugar a un procedimiento penal nuevo por un posible delito de quebrantamiento de condena.

### **9.- ¿Qué ocurre si no se realiza el Taller íntegramente?**

Si no se completan las sesiones que componen el Taller, no se habrá cumplido la condena. El SGPMA valorará el caso y, si procede, propondrá un nuevo plan de ejecución al JVP por la integridad de las jornadas a las que ha sido condenado. Esto quiere decir que las sesiones que se hayan realizado del taller no serán “descontadas” a la hora de proponer un nuevo plan de ejecución.

### **10.- ¿Existe control judicial sobre el cumplimiento del Taller?**

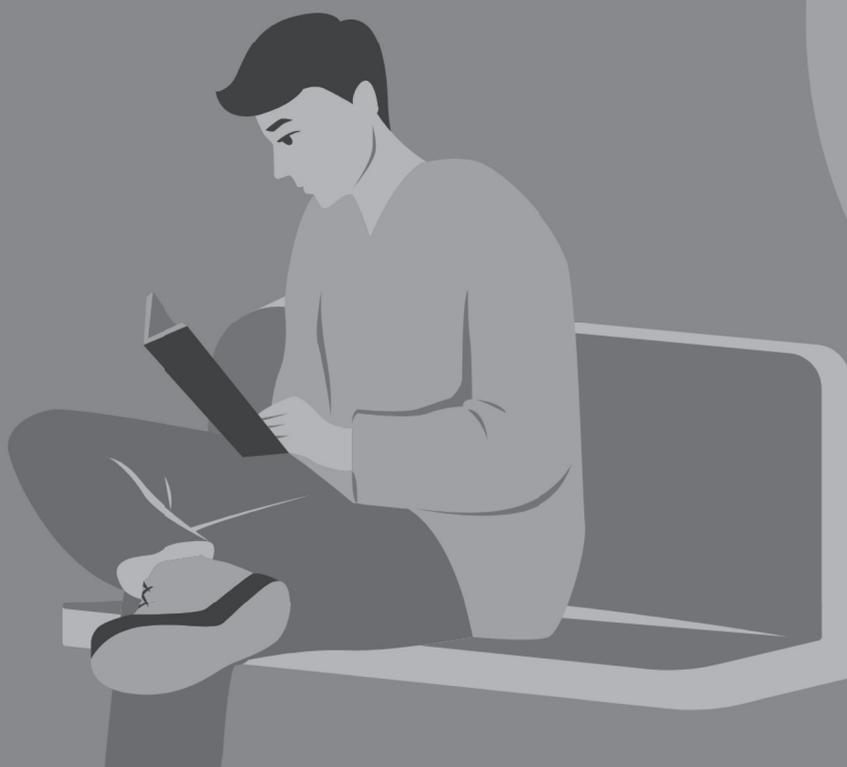
Sí, al tratarse del cumplimiento de una pena, el control judicial corresponde al JVP.

### **11.- ¿Qué debe comunicarse al Juzgado de Vigilancia Penitenciaria?**

El SGPMA comunicará al JVP asuntos de especial importancia en el cumplimiento del taller, como por ejemplo una actitud inadecuada durante las sesiones, ausencias, faltas de respeto durante el desarrollo del taller, o falta de aprovechamiento del mismo.

**ANEXO 3**

# **TEXTOS INSPIRADORES PARA CERRAR LA SESIÓN**



## VASO DE AGUA

*Un maestro budista se hallaba dando una lección. En un momento dado levantó su vaso de agua. Todo el mundo esperaba la típica pregunta: << ¿Está lleno o medio vacío? >>.*

*Sin embargo, inquirió:*

*-¿Cuánto pesa?*

*Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.*

*El maestro respondió:*

*-Amigos míos, el peso en gramos no importa. Lo que cuenta es <<lo que nos pesa>>, y eso depende de cuánto tiempo lo sostenemos. Si lo sostenemos un minuto, no es problema. Si lo sostenemos una hora, nos dolerá el brazo. Y si lo sostenemos un día, el brazo se entumecerá y se paralizará. El peso en gramos no varía, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más difícil de soportar se vuelve.*

*Y continuó:*

*-Las preocupaciones son como el vaso. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada. Si piensas un poco más, empiezan a dolor. Y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de vivir.*

*Su conclusión resumía buena parte de la doctrina budista:*

*-Recordar: hay que saber soltar.*

## **SERÍA FELIZ SI....**

*Un hombre camina por la playa cavilando: <<Si tuviera un coche nuevo, sería feliz>>.*

*Al rato se detuvo en el horizonte y se dijo: <<Si tuviera una casa grande, me sentiría feliz>>.*

*Luego se sentó en la arena y pensó: <<Si tuviera un buen trabajo, por fin estaría feliz>>.*

*Justo entonces vio a su lado una bolsita llena de piedras y empezó a tirarlas una por una al mar cada vez que decía:*

*-Si tuviera esto o lo otro, sería feliz...*

*Así lo hizo hasta que solamente quedó una piedra, la cual guardó. Al llegar a casa se dio cuenta de que aquella piedrecita era un diamante de enorme valor.*

*-¡Maldición! Si no hubiera lanzado ninguna piedra, isí sería feliz!*

## **SOMOS ECO DE NOSOTROS MISMOS**

*Un hijo y su padre estaban caminando en las montañas. De pronto el hijo se cae, se lastima y grita: "¡¡Ahhhh!!".*

*Para su sorpresa, oye una voz repitiendo en algún lugar de la montaña: "¡¡Ahhhh!"*

*Con curiosidad el niño grita: "¿Quién está ahí?"*

*Y escucha: "¿Quién está ahí?"*

*Enojado con la respuesta, el niño grita: "¡Cobarde!"*

*Y recibe de respuesta: "¡Cobarde!"*

*El niño mira a su padre y le pregunta: "¿Qué sucede?"*

*El padre le contesta: "Presta atención hijo". Y grita: "¡Te admiro!"*

*Y la voz responde: "¡Te admiro!"*

*"¡Eres un campeón!"*

*"¡Eres un campeón!"*

*Y el padre le explica: "la gente lo llama ECO", pero en realidad es, la VIDA... que te devuelve todo lo que haces... Nuestra vida es simplemente un reflejo de nuestras acciones.*

*Si deseas más amor en el mundo, crea más amor a tu alrededor.*

*Si deseas felicidad, da felicidad a los que te rodean.*

*Si quieres una sonrisa, dirige una sonrisa a los que conoces.*

*Esta relación se aplica a todos los aspectos de la vida. La vida te dará de regreso... exactamente aquello que tú le has dado.*

*Tu vida, no es una coincidencia, es un reflejo de ti.*

## UN SIMPLE GESTO

*Mark volvía caminando de la escuela cuando advirtió que el muchacho que caminaba delante de él había tropezado y se le habían caído todos los libros que llevaba, además de dos jerséis, un bate de béisbol, un guante y un pequeño magnetófono. Mark se arrodilló para ayudarlo a recoger los objetos desparramados y, como iban por el mismo camino, le ayudó a llevar parte de la carga. Mientras caminaban, supo que el chico se llamaba Bill, que le encantaban los videojuegos, el béisbol y la historia, que tenía muchos problemas con las demás asignaturas y que acababa de romper con su novia.*

*Primero llegaron a casa de Bill, donde invitaron a Mark a que entrara a tomar un refresco y a ver la televisión un rato. La tarde pasó agradablemente, entre algunas risas y algo de charla intrascendente, luego Mark se fue a su casa. Los dos chicos siguieron viéndose en la escuela, almorzaron juntos un par de veces y, finalmente ambos terminaron la primaria. Casualmente fueron a la misma escuela secundaria, donde siguieron teniendo breves contactos durante años. Finalmente, llegado el tan esperado último año, tres semanas antes del día que finalizaban los cursos, Bill preguntó a Mark si podían conversar un rato.*

*Le recordó aquel día, años atrás, en que se había conocido, y le preguntó:*

*-¿Nunca te extrañaste de que ese día volviera a casa tan cargado de cosas? Había vaciado mi armario porque no quería cargar a nadie con ese desorden. Había ido guardando algunas pastillas para dormir de mi madre y volvía a casa con la intención de suicidarme. Pero después de haber pasado un rato contigo, charlando y riéndonos, me di cuenta de que si me hubiera matado habría perdido aquellos momentos y muchos otros que podrían haberle seguido. Entonces, Mark, ya ves que aquel día, cuando me recogiste los libros, hiciste mucho más... Me salvaste la vida.*

## SE VENDEN CACHORROS

*El propietario de una tienda estaba colgando sobre la puerta de un cartel que anunciaba:*

*<<Venta de cachorros>>. Ese tipo de anuncios tienen la virtud de llamar la atención de los niños y no tardó en aparecer un niño bajo el cartel.*

*-¿A cuánto vende usted los cachorros? –preguntó.*

*-Entre treinta y cincuenta dólares –respondió el dueño de la tienda.*

*El pequeño rebuscó en sus bolsillos y sacó algunas monedas.*

*-Sólo tengo dos dólares y treinta y siete centavos –anunció-. ¿Puedo verlos, por favor?*

*El dueño sonrió, emitió un silbido y de la perrera salió Lady, que se acercó corriendo por el pasillo de la tienda seguida por cinco minúsculas bolitas de pelo. Uno de los cachorros seguía a los demás con dificultades. Inmediatamente, el niño se fijó en el perrito lisiado que cojeaba y preguntó:*

*-¿Qué le pasa a ese perrito?*

*El dueño de la tienda le explicó que el veterinario, al examinarlo, había descubierto que el cachorrito le faltaba la fosa de articulación de la cadera.*

*-Pues ése es el cachorrito que quiero comprar –exclamó el niño, entusiasmado.*

*-No creo que quieras comprarlo –objetó el dueño de la tienda–, pero si realmente lo quieres lo regalo.*

*El niño se ofendió mucho; miró a los ojos al dueño de la tienda, apuntándole con un dedo y declaró:*

*-No quiero que me lo regale. Ese perrito vale tanto como cualquiera y le pagaré a usted lo que valga. Es más, ahora le daré todo lo que tengo y le iré pagando cincuenta centavos cada mes hasta completar su precio.*

*-En realidad, no creo que quieras comprar el perrito –replicó el hombre–. Nunca podrá correr y saltar y jugar contigo como los demás cachorritos.*

*Al oír estas palabras, el chiquillo se inclinó para levantarse la pernera del pantalón, mostrando una pierna gravemente deformada que le apoyaba en una ortopedia. Levantó los ojos hacia el propietario de la tienda y respondió en voz baja;*

*-Bueno, yo tampoco soy muy buen corredor y el cachorro necesitará a alguien que lo entienda. La vida cuando te da problemas te hace más fuerte, te permite ver otros puntos de vista que en una vida lineal no hubieras tenido, así que saca provecho de aquellas dificultades que tengas y siéntete orgulloso de ellas porque te harán una persona única.*

## **SAWABONA**

*Existe una tribu africana que tiene una bonita costumbre.*

*Cuando alguien hace algo perjudicial o errado, ellos llevan a la persona al centro de la aldea y toda la tribu viene y lo rodea.*

*Durante dos días, le dicen todas las cosas buenas que él ya ha hecho y que tiene.*

*Esto lo hace la tribu porque cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno, deseando seguridad, amor, paz y felicidad. Pero a veces, en la búsqueda de esas cosas, las personas cometen errores; errores que la comunidad ve como un grito de SOCORRO y hay que ayudarles.*

*Entonces la comunidad se une para erguirlo: para reconectarlo con quien es realmente, hasta que él se acuerda totalmente de la verdad, de la cual se había desconectado temporalmente “yo soy bueno”.*

*SAWABONA, es un saludo usado en África del sur que quiere decir: “Yo te respeto, yo te valoro. Eres importante para mí”.*

*Entonces piensa como lo que hacen en esta tribu, cuando alguien realiza actos “hiriente” recuerda que probablemente necesite más ayuda de ti de lo que te imaginas. Somos seres necesitados de AMOR y este suele curar más de lo que los humanos imaginan. Escucha los gritos de socorro y actúa siempre que puedas.*

## PARÁBOLA DEL CABALLO

*Un campesino, que luchaba con muchas dificultades, poseía algunos caballos para que lo ayudasen en los trabajos de su pequeña hacienda.*

*Un día, su capataz le trajo la noticia de que uno de los caballos había caído en un viejo pozo abandonado. El pozo era muy profundo y sería extremadamente difícil sacar el caballo de allí. El campesino fue rápidamente hasta el lugar del accidente, y revisó la situación, asegurándose que el animal no se había lastimado. Pero, por la dificultad y el alto precio para sacarlo del fondo del pozo, creyó que no valía la pena invertir en la operación de rescate. Tomó, entonces, la difícil decisión: Determinó que el capataz sacrificarse al animal tirando tierra en el pozo hasta enterrarlo, allí mismo. Y así se hizo. Los empleados, comandados por el capataz, comenzaron a lanzar tierra adentro del pozo de forma de cubrir al caballo. Pero, a medida que la tierra caía en el animal, éste la sacudía y se iba acumulando en el fondo, posibilitando al caballo para ir subiendo. Los hombres se dieron cuenta que el caballo no se dejaba enterrar, sino al contrario, estaba subiendo hasta que finalmente, consiguió salir.*

*Si estás "allá abajo", sintiéndote poco valorado, y los otros lanzan sobre ti la tierra de la incomprensión, la falta de oportunidad y de apoyo, recuerda al caballo de esta historia. No aceptes la tierra que tiraron sobre ti, sacúdela y sube sobre ella. Y cuanto más tiren, más iras subiendo, subiendo, subiendo...*

*Dedicado a los que luchan día a día a pesar de las adversidades...*

## NO SE RENDÍA....

*Probablemente el mayor ejemplo de perseverancia es el que nos ofreció Abraham Lincoln. Si queréis saber algo sobre alguien que no se rendía, no busquéis más lejos.*

*Nacido en la pobreza, Lincoln tuvo que enfrentarse a la derrota a lo largo de toda su vida. Perdió ocho elecciones, sus negocios quebraron en dos ocasiones y sufrió un colapso nervioso.*

*Podría haberse rendido muchas veces, pero no lo hizo, y gracias a esa persistencia llegó a ser uno de los presidentes más grandes de la historia de Estados Unidos.*

*Lincoln fue un campeón y jamás se dio por vencido. He aquí un resumen del camino que lo hizo grande:*

*1816 Su familia se vio obligada a dejar su casa y él tuvo que trabajar para mantenerla.*

*1817 Su madre se murió.*

*1831 Fracasó en los negocios.*

*1832 Se presentó a elecciones para la legislatura y perdió.*

*1833 Perdió también su trabajo; quería ingresar en la facultad de derecho, pero no pudo.*

*1834 Pidió dinero prestado a un amigo para empezar un negocio y antes de fin de año estaba en la bancarrota. Durante los diecisiete años siguientes estuvo pagando aquella deuda.*

*1834 Volvió a presentarse a elecciones legislativas y ganó.*

*1835 Cuando estaba a punto de casarse, su novia murió y él quedó con el corazón destrozado.*

*1836 Tuvo un colapso nervioso y permaneció seis meses en cama.*

*1838 Intentó llegar al cargo de representante del estado y fue derrotado.*

*1840 Intentó llegar a elector y fue derrotado.*

*1843 Candidato al Congreso; derrotado.*

*1848 Se presentó a reelección al Congreso; perdió.*

*1849 Intentó ser funcionario en su estado natal; rechazado.*

*1854 Candidato al Senado de Estado Unidos; perdió.*

*1856 Buscó la nominación vicepresidencial en la convención nacional de su partido, obteniendo menos de cien votos.*

*1858 Volvió a ser candidato al Senado; volvió a perder.*

*1860 Fue elegido presidente de Estados Unidos.*

*El camino es difícil y resbaladizo. Pero cuando te resbales, recupérate diciendo que aquello es un resbalón no una caída. En la lucha está el éxito, no decaigas cuando sigas vivo.*

## LA SONRISA Y EL CHOFER

*El otro día dos amigos cogían una guagua. Cuando bajaron uno de ellos le dijo al chofer:*

*Le agradezco el bonito viaje y esbozó una espléndida y grande sonrisa.*

*¿A qué viene tanta amabilidad? Dijo su amigo.*

*Si hemos animado a ese chofer supongamos que haga veinte viajes, pues podrá ser más amable con esos veinte pasajeros. Ellos, a su vez, serán más cordiales con sus empleados, empresarios o personas con las que se relacionen y estos incluso lo podrán ser con sus familias cuando lleguen a su casa.*

*-Pero ¿tú confías en que ese chofer transmita tu buena disposición a los demás?, le pregunto a su amigo.*

*-No estoy confiando en nada. Me doy cuenta de que este sistema no es totalmente seguro. Pero hoy puedo encontrarme con diez personas muy diferentes, si de entre esos diez puedo hacer un poco más felices a tres, finalmente podré influir en forma indirecta sobre las actitudes en más de tres mil al cabo de un par de años.*

*-Teóricamente suena bien –dijo el amigo–, pero no estoy seguro de que en la práctica funcione.*

*-Si no funciona no se pierde nada. No perdí ni un minuto, ni dinero en decirle a ese hombre estaba haciendo muy bien su trabajo y regalarle una sonrisa ¿qué importa? Si no funcionó mañana habrá otro chofer a quien pueda tratar de hacer un poco feliz su día.*

*-Oye, tú no estás un poco loco –le señaló el amigo–. Pero, y ¿si no están haciendo bien su trabajo?*

*-Si no están haciendo bien su trabajo puede ser que sea porque sienten que a nadie le importa cómo lo hacen. ¿Por qué no darles una señal de ánimo?*

*-Pero ¡ésa no es una tarea para que la hagas tú solo! Al fin y al cabo, no eres más que una persona en esta ciudad.*

*-Lo más importante es no descorazonarse. Intentar que la gente de la ciudad vuelva a ser más feliz no es tarea fácil, pero si puedo enrollar a más gente en mi campaña, lo haré....*

## LAS VASIJAS

*Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros.*

*Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota sólo tenía la mitad del agua.*

*Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.*

*Después de dos años, la tinaja quebrada le hablo al aguador así, diciéndole:*

*“Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”*

*El aguador, le dijo compasivamente: “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.”*

*Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo, pero de todos modos se sentía apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar. El aguador le dijo entonces: “¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo de camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para llevárselas a mi mujer.*

*Si no fueras exactamente cómo eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.”*

*Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.*

*Ante las adversidades y los problemas podemos hacernos más fuertes y más sabios, sólo hay que saber aprovechar la oportunidad que te da la vida para aprender de ello.*

## FÍJATE EN...

Después de que FRED ASTAIRE hiciera su primera prueba cinematográfica, en 1933, el informe de director de pruebas de la Metro Goldwyn Mayer dictaminaba: <<Incapaz de actuar! ¡Ligeramente calvo! ¡Puede bailar un poco!>>. Astaire conservaba aquel informe sobre la chimenea de su casa en Beverly Hills.

A SÓCATRES lo acusaron de inmoralidad y de corromper a la juventud.

BEETHOVEN era muy torpe con el violín y prefería tocar sus propias composiciones en vez de mejorar su técnica. Su maestro le decía que como compositor era un desastre.

CHARLES DARWIN, el padre de la Teoría de la Evolución, abandonó la carrera de medicina y su padre solía decirle que no se interesaba por nada más que el tiro, los perros y la caza de ratones. En su autobiografía, Darwin escribe que todos sus maestros, lo mismo que su padre, lo consideraban un niño muy limitado, por debajo del estándar de normalidad intelectual.

Un editor de periódicos despidió a WALT DISNEY por falta de ideas. Además, Disney se vio varias veces en la bancarrota antes de fundar Disneylandia.

ALBERT EINSTEIN no habló hasta los cuatro años y no aprendió a leer hasta los siete. Su maestro lo describía como <<mentalmente lento, asocial, está siempre navegando a la deriva por sus estúpidos sueños>>. Lo expulsaron del colegio y le negaron el ingreso en la Escuela Politécnica de Zurich.

Los resultados de ISACC NEWTON en la escuela fueron lamentables.

HENRY FORD fracasó y fue a la quiebra en cinco ocasiones antes de conseguir, finalmente le éxito.

Al fijarte en todos estos personajes importantes de la historia, debes recordar que a pesar del pasado, a pesar de lo que digan los demás, en ti está la fuerza para conseguir lo que deseas, en el empeño, el amor y ganas que pongas a las cosas conseguirás tus propios éxitos, así que no dejes que nada, ni nadie, te limite tu futuro de aprendizaje y lucha hacia un camino mejor. Fíjate en los grandes, también tuvieron sus dificultades, pero consiguieron sus sueños y ayudaron a la humanidad a ser mejor con su esfuerzo diario.

## DE UNO EN UNO

*En una puesta de sol, un amigo nuestro iba caminando por una desierta playa mexicana. Mientras andaba empezó a ver que, en la distancia, otro hombre se acercaba. A medida que avanzaba, advirtió que era un nativo y que iba inclinándose para recoger algo que luego arrojaba al agua. Una y otra vez arrojaba con fuerza esas cosas al océano.*

*Al aproximarse más, nuestro amigo observó que el hombre estaba recogiendo estrellas de mar que la marea había dejado en la playa y que, una por una, volvía a arrojar al agua.*

*Intrigado, el paseante se aproximó al hombre para saludarlo:*

*-Buenas tardes, amigo. Venía preguntándome qué es lo que hace.*

*-Estoy devolviendo estrellas de mar al océano. Ahora la marea está baja y ha dejado sobre la playa todas estas estrellas de mar. Si yo no las devuelvo al mar, se morirán por falta de oxígeno.*

*-Ya entiendo –replicó mi amigo–, pero sobre esta playa debe haber miles de estrellas de mar. Son demasiadas, simplemente. Y lo más probable es que esto esté sucediendo en centenares de playas a lo largo de esta costa. ¿No se da cuenta de que es imposible que lo que usted puede hacer sea de verdad importante?*

*El nativo sonrió, se inclinó a recoger otra estrella de mar y, mientras volvía a arrojarla al mar, contestó:*

**-¡Para ésta sí que es importante!**



**ANEXO 4**

# **DOCUMENTOS DE LA ADAPTACIÓN TELEMÁTICA**



## DOCUMENTO 1: ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

- Ajustar ritmo comunicación. Mantener atención a los retrasos en la comunicación, emplear interjecciones o lenguaje no verbal. Durante la sesión se producirá la adaptación.
- Enfatizar y marcar la comunicación no verbal para reforzar el mensaje (cambios tonales, lenguaje corporal, inflexiones de voz...).
- Emplear habilidades de escucha activa con mayor frecuencia (paráfrasis, reflejo...).
- Clarificar, solicitar feedback sobre el mensaje, sobre todo con temas relevantes.
- Plantear las preguntas de forma secuencial y esperar que responda al completo antes de realizar nuevas preguntas o dar nueva información.
- Uso de lenguaje sencillo y preciso.
- Ofrecer otras vías de comunicación (correo electrónico, p.ej.)
- Ayudarse con recursos visuales o de texto, envíos de materiales previos o compartiendo pantalla.

## DOCUMENTO 2: RECURSOS TALLER TELEMÁTICO

TALLER:

FECHA DE INICIO:

FECHA DE FIN:

LISTADO DE PARTICIPANTES					
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	NÚMERO DE TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DISPOSITIVOS DISPONIBLES	OBSERVACIONES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

## DOCUMENTO 3: CONSIDERACIONES TÉCNICAS VIDEOCONFERENCIA

Prepare su equipo antes de la sesión	Conecte el ordenador.
	Para el uso de esta plataforma es recomendable descargar Google Chrome.
	Pruebe la conexión a la red.
	Conecte la cámara, los altavoces y el micrófono.
	Abra el navegador y acceda a la plataforma a través de un enlace que se le remitirá por correo electrónico.
	Tenga disponible el teléfono de contacto en el momento de la videoconferencia.
	Ajuste el volumen.
	Ajuste la configuración de vídeo - brillo, matiz, contraste.
	Ajuste de la cámara - zoom, enfoque.
	Póngase en un lugar cómodo y que tenga luz suficiente.
	Asegúrese que no hay ruidos de fondo que puedan perjudicar el encuentro.
Inicio de la sesión	Saludará y se identificará cada profesional.
	Mantenga en contacto visual y evite movimientos de distracción.
	Pida la palabra y evite ruidos.
Fallos en la conexión	Si falla la sesión dispone de 10 minutos para que se restablezca.
	Cierre la sesión y vuelva a iniciarla.
	Reinicie el equipo si no funciona lo anterior.
	Si consigue audio, continúe la sesión solo con audio.
	Comuníquese por teléfono si no restaura la sesión.
Finalizar la sesión	Asegúrese de cerrar y salir de la sesión.
Recuerde las normas básicas	<p>No grabar las sesiones.                      Ser puntual.                      Hacer un uso respetuoso de las nuevas tecnologías.                      Informar al SGPMA con antelación suficiente, sobre algún cambio que pueda afectar al desarrollo de la sesión, como, por ejemplo, un cambio de lugar de conexión.                      Respetar las normas de funcionamiento establecidas en cada taller/programa.</p>

# DOCUMENTO 4: INFOGRAFÍA SOBRE USO DE TICs PARA PROFESIONALES



**ELIJA Y ACUERDE CON LA PERSONA EL MEDIO DE COMUNICACIÓN:**

- ✓ Llamada telefónica
- ✓ Videollamada con teléfono móvil
- ✓ Videollamada con ordenador

*"Puede alternar varios"*

Utilice aplicaciones de videoconferencia que aseguren el tráfico cifrado de datos

Asegúrese de que sabe utilizar el medio elegido y dispone de un lugar con privacidad adecuada

-  **SOLICÍTELE EL CONSENTIMIENTO**
-  **ACUERDE FECHA Y HORA**
-  **SEA PUNTUAL**
-  **SU VESTIMENTA SI IMPORTA**  
*"correcta", evite rayas o tiras*
-  **ASEGÚRESE DE COMPROBAR SU IDENTIDAD**
-  **CUIDE LAS APARIENCIAS**  
Busque un espacio ambiente, sin objetos que distraigan, con un fondo homogéneo
-  **ENTRENE**  
Reemplace el "cara a cara" con escucha activa, lenguaje no verbal y empatía genuina  
Espere a que termine de hablar antes de hacerlo usted  
Centrese en la sesión, no haga otras cosas  
Grábese mientras practica y evalúe el resultado
-  **EVITE RUIDOS:** En su oficina o en su casa durante el encuentro

**ETIQUETA VISUAL**

**CONTACTO VISUAL = INTERACCIÓN HUMANA**

- ✓ Mejorar su relación con la persona
- ✓ Cuidado con los parpadeos excesivos
- ✓ Avise si tiene que mirar el ordenador o sus notas durante el encuentro

✓ **MIRE A LA CÁMARA EN LUGAR DE A LOS OJOS DE LA PERSONA:** Busque una distancia entre 1-2 metros, con práctica mirará a la pantalla y a la cámara simultáneamente

✓ **ACERQUE Y ALEJE SU IMAGEN** en ocasiones

✓ **NO PONGA SU CARA DEMASIADO CERCA DE LA CÁMARA**



**CONO DE LA MIRADA:** Un área de 15 cm de la cara se percibe como una mirada directa



**¡ENCIENDA LA LUZ!**

- ✓ Una buena iluminación "coloreará su encuentro", aumentará la satisfacción percibida y el éxito de la entrevista
- ✓ Su cabeza y hombros con una iluminación suave deben destacar sobre el fondo
- ✓ **LUZ PRINCIPAL:** Si solo tiene una fuente de luz, colóquela cerca de la cámara y en la misma dirección
- ✓ **LUZ DE RELLENO:** Si puede, utilice otra luz para eliminar sombras en su cara
- ✓ **LUZ DE FONDO:** Si puede, utilice una tercera luz, ayudará a separar su imagen del fondo



Para saber más, bibliografía y atribuciones de derechos de imágenes, descargue en este QR



## Bibliografía



Acció Escolta de Catalunya (2004). Juguemos... Guía de actividades para la coeducación y la no violencia de género. Barcelona: Grupo de Acción de Igualdad de Oportunidades. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 de <https://documentos.epet1.edu.ar/Violencia-de-Genero/Juguemos.pdf>

Alonso, C. (2008). Guía didáctica: La publicidad también juega campaña del juego y el juguete no sexista, no violento. Instituto Andaluz de la Mujer. Recuperado el 15 de marzo de 2020 de: <http://www.educarenigualdad.org/documento/?id=4148>

Amenzúa, E. (1999). Teoría de los sexos, la letra pequeña de la Sexología. Revista Española de Sexología, 95-96. Recuperado el 13 de diciembre de 2020 de <https://www.sexologiaenincisex.com/extractos-de-la-revista-espanola-de-sexologia/teoria-de-los-sexos-la-letra-pequena-de-la-sexologia/>

Ballano, E., Suárez, A., Pérez, S. y Herrera, M.J. (2015). Programa de Intervención, sensibilización y reeducación en competencias sociales - PROBECO. Documentos Penitenciarios 11. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica.

Bardón, F., Cardona, Á., De Poo, D., Gimeno, I., González, M. L., López, F., ... Zafra, R. (2013). Guía de corresponsabilidad: la corresponsabilidad también se enseña. Madrid: Organización de Mujeres de Confederación Intersindical y Organización de Mujeres de STES. Recuperado de: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaEducacion/MaterialesDidacticos/docs/GuiaCorresponsabilidad.pdf>

Bascones, A., Guerrero, J., Mínguez, P. y Tamayo, L. (2019). Taller Convivir: Diez herramientas básicas para vivir en comunidad. Documentos Penitenciarios. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, Secretaría General Técnica.

Beck, A. (2003). Prisioneros del Odio. Las bases de la ira, hostilidad y la violencia. Barcelona: Paidós.

Blázquez, M. y Moreno, J.M. (2008). Análisis de la inteligencia emocional en la violencia de género. *Education and Psychology. Revista electrónica de investigación Psicoeducativa*, 6(2), 475-500.

Blázquez, M., Moreno, J.M. y García-Baamonde, M<sup>a</sup> E. (2009). Inteligencia Emocional como alternativa para la prevención del maltrato psicológico en la pareja. *Anales de Psicología*, 25(2), 250-260.

Boeringer, S. B. (1994). Pornography and Sexual Aggression: Associations of Violent and Nonviolent Depictions with Rape and Rape Proclivity. *Deviant Behavior* 15(3), 289-304; <https://doi.org/10.1080/01639625.1994.9967974>.

Bonino, L. (2000). Varones, género y salud mental: deconstruyendo la «normalidad masculina» en M. Segarra y À. Carabí (eds.), *Nuevas masculinidades*. Barcelona: Icaria

Bosch, E. (2008). *Violencia de género. Algunas cuestiones básicas*. Jaén: Formación Alcalá.

Bosch, E. y Ferrer, V. (2002). *La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata*. Madrid: Editorial Cátedra.

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.

Caballero, P., Cabeza, D., Durán, C., Joly, V., López, B., Marbán, P., Martín, S., Martínez, I., Melis, F., Narváez, M. D., Pozuelo, F., Ruiz, A., Sánchez-Migallon, E., Sanz, A. y Yuste, M. (2010). *Ser mujer. Programa de intervención con mujeres privadas de libertad. Guía para profesionales. Documentos Penitenciarios 9*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, Secretaría General Técnica.

Carbajosa, P., Boira, S. y Tomas-Aragonés, L. (2013). Difficulties, skills and therapy strategies in interventions with court-ordered batterers in Spain. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 118-124.

Ceballos, E. (2014). Coeducación en la familia: Una cuestión pendiente para la mejora de la calidad de vida de las mujeres. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(1), 1-14. Recuperado de: <https://revistas.um.es/reifop/article/view/198811>

Cid, F. M. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.

Comas-d'Argemir Cendra, D. (2016). Hombres cuidadores: Barreras de género y modelos emergentes. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 15(3), 10-22.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Comunidad de Madrid (2018). Mi profe iguala. Guía práctica para el profesorado. Madrid: Dirección General de la Mujer. Consejería de Políticas Sociales y Familia. Recuperado de <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014118.pdf>

De Alicante, F. (1987). Elementos para una educación no sexista: guía didáctica de la coeducación. Víctor Orega. Recuperado de: <http://www.cervantesvirtual.com/obra/elementos-para-una-educacin-no-sexista---gua-didctica-de-la-coeducacin-0/>

De la Cruz, C. y Diezma, J. C.(2008). Construyendo sexualidades. Madrid: Ceapa.

De la Cruz, C. y Fernández, V. (2010). Educación Sexual, una tarea sencilla. Madrid: GESTOMEDIA.

De Mangione, E. C. D. D., & de Anglat, H. D. (2002). Asertividad, su relación con los estilos educativos familiares. Interdisciplinaria, 19(2), 119-140.

Díaz-Aguado, M.J (2009) Prevenir la violencia de género desde la escuela. Revista de estudios de Juventud nº 86, 31-46. Recuperado de <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ86-04.pdf>

Donoso, T. y Rebollo, A. (2018). Violencias de género en entornos virtuales. Madrid: Octaedro.

Ekman, P. y Friesen W. (1975). Las seis emociones básicas. Unmasking the face. A guide to recognizing emotions from facial expressions. New Jersey: Prentice - Hall, Inc.

Eleonore Pourriat, 2018 Película o soy un hombre fácil. Francia, Autopilot Entertainment, Film Invaders, LOVEMYTV, MademoiselleFilms

Emakunde (2008). Padre en igualdad. Vitoria-Gasteiz: Emakunde/Instituto Vasco de la Mujer. Recuperado de 2020 de: [http://www.berdingune.euskadi.net/u89congizon/es/contenidos/enlace/enlaces\\_mochila\\_gizonduz1/es\\_gizonduz/adjuntos/guia\\_padres.pdf](http://www.berdingune.euskadi.net/u89congizon/es/contenidos/enlace/enlaces_mochila_gizonduz1/es_gizonduz/adjuntos/guia_padres.pdf)

Fisher, H. et. al. (2002). Defining the brain system of lust romantic attraction and attachment. Archives of Sexual Behavior. 31(5), 413-419.

Fons-Martínez, J., Aviñó, D., Talavera, M., Paredes-Carbonell, J.J. y García, M. Guía didáctica para dinamitar talleres de prevención de violencia de género en parejas jóvenes. Valencia. Valencia: Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunitat Valenciana. Recuperada de: <http://fisabio.san.gva.es/documents/10157/7d52f2b7-b4be-4da9-8b52-22a0c4d1c738>

Fornet, M. (2018). Feminismo terapéutico. Navarra: Ediciones Urano.

Fundación SURT (sf). Maleta pedagógica. Un equipaje para la interculturalidad. Recuperado el 23 de marzo de 2020 de website [http://www.surt.org/maletaintercultural/pdf/MI\\_Dinamicas.pdf](http://www.surt.org/maletaintercultural/pdf/MI_Dinamicas.pdf)

Fundación UNIR - Universidad Internacional de la Rioja (sf). 25 ideas para trabajar la igualdad en los cuentos infantiles tradicionales. Recuperado el 23 de marzo de 2020 de website <https://www.unir.net/educacion/revista/noticias/25-ideas-para-trabajar-la-igualdad-en-los-cuentos-infantiles-tradicionales/549203778036/>

Galtung, J. (1990). Cultural Violence. *Journal of Peace Research*, 27(3), 291-305.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

Gómez, A., Pérez, S. y Verdugo, R.M. (2016). Dominación, sexualidad masculina y prostitución en España: ¿por qué los hombres españoles consumen sexo de pago?. *Convergencia – Revista de Ciencias Sociales*, 71, 149-174.

Gottman, J. y Silver, N. (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona: DeBolsillo.

Güell, B. (2000). *Desconócete a ti mismo: programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

Hald, G. M., Malamuth, N. M., and Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence Against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggression and Behavior*, 36(1), 14–20. <https://doi.org/10.1002/ab.20328>; Berkel, L. A.

Hill C, Kears H. (2011). *Crossing the line: sexual harassment at school*. Washington, DC: American Association of University Women.

Larrañaga, I., Valderrama, M. J., Martín, U., Begiristain, J. M., Bacigalupe, A., & Arregi, B. (2009). Mujeres y hombres ante el cuidado informal: diferencias en los significados y las estrategias. *Facultad Nacional de Salud Pública*, 27(1), 50-55.

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. BOE 313, de 29/12/2004, 1-53. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2004/12/28/1/con>

López, F. (2005) *La educación sexual*. Madrid. Biblioteca Nueva.

López, F. y Fuertes, A. (1989). *Para comprender la sexualidad*. Estella, España: Verbo Divino.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Maganto, J. M., Etxeberría, J., & Porcel, A. (2010). La corresponsabilidad entre los miembros de la familia, como factor de conciliación. *Educatio siglo XXI*, 28(1), 69-84. Recuperado de <https://revistas.um.es/educatio/article/view/109731>

Martínez, J.P. (2016). *La palanca del éxito: activa tu inteligencia emocional y relánzate*. Madrid: Colima.

Moya- Albiol, L. (2014). *La empatía; entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma Actual Press.

Naciones Unidas (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer Art. I. 85ª sesión plenaria de 20 de diciembre de 1993. <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>

Narotzky, S (1998). La sexualidad procreadora de las mujeres: Representaciones melanesias. *ÉNDOXA: Series Filosóficas*, 10, 351-362. <https://doi.org/10.5944/endoxa.10.1998.4915>

OMS (2002) Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS (2011). *Violencia contra la mujer: violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer*. Nota descriptiva N°. 239. Actualización de septiembre de 2011. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS, Panamericana de la Salud (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual*. Washington, DC: OPS.

ONGD Solidaridad Don Bosco (sf). *EQUIDAD DE GÉNERO Anexo III. Recursos para educar en la Equidad de Género en las AA.JJ. 20 - 30 años.* Recuperado el 23 de marzo de 2020 de website <https://boscoglobal.org/equidad-genero-dinamicas/>

Paz Rodríguez, J. I. (2010). *Relaciones y pareja saludables. Cómo disfrutar del sexo y del amor*. Sevilla: Consejería de Salud.

Pérez, M., Giménez-Salinas, A., y Espinosa, M.J. (2013). Evaluación de la eficacia del programa de tratamiento con agresores de pareja (PRIA) en la comunidad. *Psychosocial Intervention*, 22(2), 105-114.

Pérez, V. y Escobar, A. (2011). *Perspectivas de la violencia de género*. Madrid: Grupo 5.

Pérez, V. y Montalvo, A. (2011). *Violencia de género: prevención, detección y atención*. Madrid: Grupo 5.

Ranea, B. (2016). ¿Por qué los hombres jóvenes consumen prostitución? Estudio exploratorio sobre la construcción de la masculinidad en relación a la prostitución femenina. Primer premio de Investigación. Aragón: Instituto Aragonés de la Mujer y Universidad de Zaragoza. Recuperado de:

[https://www.aragon.es/documents/20127/674325/hombres\\_jovenes\\_prostitucion.pdf/3ac4d112-75b6-bb5b-dd76-14959ac325c5](https://www.aragon.es/documents/20127/674325/hombres_jovenes_prostitucion.pdf/3ac4d112-75b6-bb5b-dd76-14959ac325c5)

Rosenberg, M. (2000). Comunicación no violenta. Madrid: Gran Aldea Editores.

Simón, M. E. (2008). Hijas de la igualdad, herederas de las injusticias. Madrid: Narcea SA.

Sternberg, R.J. (1989). El triángulo del amor. Barcelona: Paidós.

Suárez, A., Méndez, R., Negro, L., Fernández, M.N., Muñoz, J.M., Carbajosa, P., Boira, S., Herrero, O., Lila, M., García, A., Pedrón, V., y Terreros, E. (2015). Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas (Pria-Ma). Documentos Penitenciarios 10. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, Secretaría General Técnica.

Tobío, C. (2012). Cuidado e identidad de género. De las madres que trabajan a los hombres que cuidan. Revista Internacional de Sociología, 70(2), 399-422. Recuperado de:

<http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/427>

Torres, R. Pérez, J., Morcillo, J.M., Urios de las Heras, M. (2019). Violencia de Género: Premisas comprensivas y prácticas para el trabajo social. Madrid: Sanz y Torres.

Tronto, J. (2006). Vicious circles of privatized caring. Socializing care: Feminist ethics and public issues, 3-26.

UNODC – Oficina del las Naciones Unidas contra la droga y el delito (s.f). Trata de personas hacia Europa con fines de explotación sexual. Recuperado de

[https://www.unodc.org/documents/publications/TiP\\_Europe\\_ES\\_LORES.pdf](https://www.unodc.org/documents/publications/TiP_Europe_ES_LORES.pdf)

Urrutia, V. G., & Figueroa, A. J. (2015). Corresponsabilidad familiar y el equilibrio trabajo-familia: medios para mejorar la equidad de género. POLIS, Revista Latinoamericana, 14(40), 1-15. [En línea], 40 | Recuperado de: <http://journals.openedition.org/polis/10784>

Valcárcel, A. (2008). Feminismo en el mundo global. Madrid: Cátedra. 2008.

Varela, N. (2005). Feminismo para principiantes. Madrid: Ediciones B.

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Villavicencio, P. y Sebastián, J. (1999). Violencia doméstica: su impacto en la salud física y mental de las mujeres. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid: Instituto de la Mujer.

Walker, L. (2012). El Síndrome de la Mujer Maltratada. Bilbao: Biblioteca de Psicología. Declee de Brouwer, S.A.

Wayne W. (2010). Tus zonas erróneas. Madrid: Debolsillo.

Cuentos clásicos extractados:

<https://cuentosparadormir.com/cuentos-clasicos/>

Cuento original de Mar Pastor “El príncipe y la golondrina” extraído:

<https://lamenteesmaravillosa.com/principe-la-golondrina-cuento-apego-la-pareja/>

Letra de la canción la otra

<https://www.letras.com/la-otra/contigo/>

Imágenes extractadas:

Cosas de niñas : <https://www.google.es/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwebgram.life%2Fhashtag%2Fmujeresyciencia&psig=AOvVaw3LbRjBpwLtt-VbB8jCeMSu&ust=1580824019134000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCJiKq8rCtecCF-QAAAAAdAAAAABAE>

Empodera a una niña: <https://www.pinterest.es/beatrizbuesa/psicologos/>

Figura Rueda de poder y control. Tomada de Fuente: [www.theduluthmodel.org](http://www.theduluthmodel.org)

Fotografías Cuentos clásicos de la fotógrafa israelí Dina Goldstein: <https://mukira.org/2013/08/09/fotos-de-princesasdedisney-en-caida/>

Ilustración Adan Vega (2020) Maltrato sexual. Descargado el 15 de enero de 2021 de [https://emeequis-uploads.s3-us-west-2.amazonaws.com/posts/blob\\_202012262352.png](https://emeequis-uploads.s3-us-west-2.amazonaws.com/posts/blob_202012262352.png)

Ilustraciones Maltrato físico y maltrato psicológico Descargado el 15 de enero de 2010 de 2021 de <div>Iconos diseñados por <a href="https://www.flaticon.es/autores/flat-icons" title="Flat Icons">Flat Icons</a> from <a href="https://www.flaticon.es/" title="Flaticon">www.flaticon.es</a></div>

Ilustración Escalada de la violencia de género tomada Pagina Web Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz [https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/img/gestor/50/24/gj\\_45024.jpg](https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/img/gestor/50/24/gj_45024.jpg)

Jiménez, F y Muñoz, F.A. Violencia cultural (2004) En: Mario López Martínez (dir.), et al. Enciclopedia de Paz y Conflictos: L-Z. Edición especial. Tomo II. María José Cano (dir. de la colección); Elvira Muñoz (ilustraciones); Jose María Medina (cubierta). Granada (Granada, España): Editorial Universidad de Granada, 2004. 1227 p. Colección Eirene. Depósito legal GR/179-2004, ISBN de la obra completa: 84-338-3095-3. ISBN 84-338-3097-X. p. 1161-1163.

Mafalda: <https://textosdefilosofia.tumblr.com/post/175953793499/6to-medicina-kate-millet-informaci%C3%B3n-general>

Manu llorar: <https://www.buzzfeed.com/asiawmclain/formas-sencillas-educar-hijos-en-feminismo>

Niño niña: <https://www.pinterest.com.mx/normaroxha/mam%C3%A1-feliz/>

No me haces caso como antes: <https://bigsta.net/tag/machistas/>

Para niño o para niña: <https://theinstaprofile.com/share/B5n8JHxoUSu>

Princesas: <https://www.wallpaperbetter.com/en/search?q=disney+princesses>

Príncipes: <http://www.imagui.com/a/nombre-de-principes-de-disney-TG6rGL5q8>

Publicidad de los años sesenta: <https://margafernandez.blogspot.com>

Secretaría de Estado de Seguridad (2018) Estudio nacional sobre homicidios (disponible en: [http://www.interior.gob.es/documents/642317/1203227/Informe\\_sobre\\_el\\_homicidio\\_España\\_2010-2012\\_web\\_126180931.pdf/9c01b8da-d1b8-42b9-9ab0-2cf2c3799fb1](http://www.interior.gob.es/documents/642317/1203227/Informe_sobre_el_homicidio_España_2010-2012_web_126180931.pdf/9c01b8da-d1b8-42b9-9ab0-2cf2c3799fb1)):

STATISTA, 2020, Infografía “ El 58% de las mujeres asesinadas son víctimas de sus parejas o familiares” Disponible en: <https://es.statista.com/grafico/23587/porcentaje-de-mujeres-asesinadas-por-sus-parejas-o-miembros-de-su-familia/> title=“Infografía: El 58% de las mujeres asesinadas son víctimas de sus parejas o familiares | Statista”><img src=“https://cdn.statcdn.com/Infographic/images/normal/23587.jpeg” alt=“Infografía: El 58% de las mujeres asesinadas son víctimas de sus parejas o familiares | Statista” width=“100%” height=“auto” style=“width: 100%; height: auto !important; max-width:960px;-ms-interpolation-mode: bicubic;”/></a> Más infografías en <https://es.statista.com/grafico-del-dia/>> Statista</a>

Taller reGENER@r: 10 claves para conseguir relaciones de pareja igualitarias

Steven Universe: [https://www.google.es/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tw-gram.me%2Ftag%2FCoeducaci%25C3%25B3n%2F&psig=AOvVaw3DUP4UvZYc4wTmjSfAbBqB&ust=1580823052054000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCNjE5\\_q-tecCFQAAAAAdAAAAABAn](https://www.google.es/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tw-gram.me%2Ftag%2FCoeducaci%25C3%25B3n%2F&psig=AOvVaw3DUP4UvZYc4wTmjSfAbBqB&ust=1580823052054000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjhxqFwoTCNjE5_q-tecCFQAAAAAdAAAAABAn)

Superman:

<http://www.didjeram.com/blog/2008/05/la-decadencia-de-los-heroes/superman-decadence/>

[https://www.reddit.com/r/funny/comments/19fqhb/superman\\_pouring\\_a\\_shot\\_even\\_superheroes\\_can\\_have/](https://www.reddit.com/r/funny/comments/19fqhb/superman_pouring_a_shot_even_superheroes_can_have/)