



Instituto Aragonés
de la Ansiedad

!!! TU DECIDES !!!

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES

“GUIA PARA EL PROFESORADO”



Índice

1. **Presentación**
2. **Justificación**
3. **Programa**

3.1 Hablando claro

- Enamoramiento vs. Amor
- Amor y Mitos
- Estereotipos de genero

3.2 Relaciones de pareja, ¡Tu decides!

- Tipos de relaciones de pareja
- Buscando a mi chic@ ideal. ¿Qué chic@ me conviene?
- ¡¡¡Tu decides!!!

3.3 No te lies ¡¡¡Pasa de malos rollos!!!

- ¡¡¡Pasa de malos rollos!!!
- Tu intuición
- ¿Lo tienes claro?, ¡No te lies!



PRESENTACIÓN

¿DE DÓNDE NACE ESTE PROYECTO?

La respuesta es muy sencilla... este proyecto es fruto del trabajo con los pacientes, especialmente mujeres y, de nuestra singular manera de entender la labor con las personas.

Desde nuestra consulta contemplamos a diario personas que sufren por conflictos emocionales derivados de valores erróneos y caducos; de estereotipos sociales basados en la desigualdad de género y la supremacía masculina.

De entre las personas que acuden a consulta siempre nos llaman la atención las mujeres. Personas fuertes, capaces, que han sacado adelante unos hijos, una familia, una profesión y..., que sin embargo permanecen atrapadas en determinadas redes de las que no les sería difícil salir.... ¿Por qué? nos preguntamos.... y entonces nos viene a la mente un cuentecito que leímos hace muchos años:

EL ELEFANTE ENCADENADO

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Y, de entre ellos me llamaba la atención el elefante.

Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su fuerza descomunal... pero después de su actuación, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas 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 5 o 6 años yo todavía creía 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....

Hace algunos años descubrí 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 su fuerza otra vez a prueba.....



Hace un par de años que estamos recibiendo a jóvenes, nacidos en los 90, cuya problemática además de conflictos con los padres, los estudios, amistades..., incluye, sorprendentemente, una relación emocional tóxica. ¡Con 17 años y ya sufriendo una relación basada en la desigualdad, el control, la falta de respeto y... los mismos estereotipos de las generaciones anteriores! Del trabajo con estos jóvenes nace el programa **TU DECIDES**.

La educación en materia afectiva es una asignatura pendiente en nuestra sociedad. Y, si realmente queremos hacer efectivo el compromiso adquirido por toda la sociedad para erradicar la violencia y la desigualdad contra las mujeres, **es imprescindible construir una nueva socialización.**

Estamos convencidas de que favorecer reflexiones acerca del amor y de la pareja conformará relaciones más sanas, más igualitarias y, permitirá a los jóvenes ir configurando su propia identidad y su proyecto personal libremente, con o sin pareja, según decidan.

De este modo, quizás dentro de unos años, encontremos una sociedad libre de violencia contra la mujer.

Por ello consideramos la intervención con los adolescentes, a través de los centros educativos, una actuación imprescindible para que, en el futuro, las cosas sean diferentes. Con esta ilusión y, con este propósito nace nuestro proyecto

“TU DECIDES”.

OBJETIVOS

Los objetivos que perseguimos en “TU DECIDES” son:

- 1.- Prevenir la Violencia contra la mujer en la adolescencia
- 2.- Educar en relaciones de pareja basadas en valores de igualdad, respeto mutuo y libertad.

PREVENIR LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Para alcanzar este objetivo proponemos:

- Questionar los estereotipos de género y desenmascarar los mitos e ideas tolerantes con la violencia de género.
- Tomar conciencia de las distintas clases de abuso, dinámicas de maltrato y sus consecuencias a todos los niveles.
- Desarrollar la intuición como herramienta de detección y protección frente al maltrato.

EDUCAR EN RELACIONES DE PAREJA SANAS

Para lograr este objetivo es necesario:

- Tomar conciencia de lo que es una relación de pareja, comparando los distintos modelos existentes. Definir un modelo saludable de relación.
- Aumentar el conocimiento de nosotros mismos a fin de hacer elecciones adecuadas y compatibles con nuestra identidad, proyecto de vida, valores,...
- Adquirir los recursos necesarios para la solución de conflictos dentro de la pareja y el grupo de iguales

“TU DECIDES” es un programa dedicado a los jóvenes que pretende resolver las dudas y los conflictos de las primeras relaciones sentimentales.

Nos gustaría, con ello, sembrar una base sólida sobre la que los chicos de 13 o 14 o 16... años puedan construir sus proyectos vitales de forma saludable y, sobre todo, con respeto al prójimo, sea del sexo que sea.

I - HABLANDO CLARO

Una de nuestras primeras tareas, como educadoras en relaciones saludables de pareja, es la de acercarnos a conceptos básicos como el amor, el enamoramiento, las relaciones de pareja, desde nuestra tradición cultural, social y educacional.

Esta conceptualización nos permitirá, a través de la crítica de nuestras creencias, actitudes y comportamientos, deconstruir para construir nuevos conceptos más igualitarios y saludables.

1.- ENAMORAMIENTO VS. AMOR

Enamoramiento, pasión, deseo, entusiasmo, celos, almas gemelas,.... Son términos que relacionamos con el concepto de amor.

Pero, ¿qué entendemos exactamente por amor? Y, ¿qué es en realidad eso del amor? Y, ¿estar enamorado, es lo mismo? ¿Cómo puedo saber si estoy enamorado? A estas y otras cuestiones vamos a intentar dar respuesta en este apartado ¡HABLEMOS CLARO!

OBJETIVOS

- Conocer que es el enamoramiento e identificar sus características: qué se siente cuando estamos enamorados (las emociones).
- Conocer los elementos fisiológicos y químicos que intervienen en el enamoramiento.
- Definir que es el amor, los distintos tipos y las características del amor de pareja.
- Diferenciar el amor del enamoramiento.
- Diferenciar amor y enamoramiento de deseo sexual.

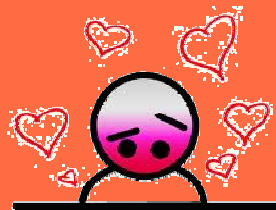
SUGERENCIAS

Para trabajar estos objetivos proponemos una serie de actividades en el cuadernillo adjunto que el educador puede realizar con sus alumnos.

Es importante iniciar las sesiones con preguntas abiertas, a fin de evaluar los conocimientos iniciales de los alumnos sobre esta materia y, a partir de ahí, modelar posibles conceptos erróneos, criticar ideas estereotipadas y profundizar en los términos amor y enamoramiento.

Alguna de las preguntas con las que se puede iniciar las sesiones en este apartado son:

- ¿Qué se siente cuando uno está enamorado?
- ¿Por qué unas personas tienen más facilidad para enamorarse que otras?
- ¿Podemos estar enamorados eternamente?
- ¿Qué hay después del enamoramiento?
- ¿Es posible amar a alguien sin deseo sexual?



2.- AMOR Y MITOS

Ya hemos visto que cada persona siente y entiende el amor de manera diferente. Y todos estamos influidos por la cultura a la que pertenecemos y que se nos ha transmitido indirectamente a través de la literatura, el cine, la música...

OBJETIVOS

- Identificar los mitos sobre el amor.
- Analizar la influencia de los mitos en nuestro comportamiento y su popularidad.
- Cuestionar los principales mitos del amor y desenmascararlos

SUGERENCIAS

Tal y como hemos mencionado anteriormente, el cine, la literatura, la música o, incluso, los anuncios publicitarios, son fuentes inagotables a través de las cuales se puede identificar los distintos mitos existentes sobre el amor, para después cuestionarlos y realizar una crítica constructiva.

En el cuadernillo de actividades sugerimos algunas películas o cuentos, aunque, quizás, lo más interesante es que ellos realicen sus propuestas y sobre ellas trabajar este tema.

Resulta interesante aprovechar este apartado para debatir mitos como:

- Es tan celoso porque me quiere
- Con mi amor haré que cambie
- El amor lo puede todo
- Se puede querer a alguien y al mismo tiempo tratarla de forma violenta



OBJETIVOS

- Identificar el rol tradicional masculino y femenino en las relaciones de pareja. Como se espera que sienta piense y actúe un hombre y una mujer en cuestiones de amor.
- Analizar la influencia de la sociedad, la educación, etc., en el desarrollo de estos estereotipos de género
- Cuestiona los roles tradicionales masculino y femenino y, construye tu propio ideal.

SUGERENCIAS

En este apartado resulta fundamental tomar conciencia de los estereotipos de género que influyen directa e indirectamente sobre nuestra manera de comportarnos. Para ello basta prestar atención a los distintos medios de comunicación (prensa, radio, televisión, etc. todo vale) y a partir de ahí comenzar a trabajar. Es interesante finalizar este apartado con la construcción de un nuevo concepto individual, personal,...de lo que es ser un hombre y una mujer.

II. RELACIONES DE PAREJA. ¡TU DECIDES!

Uno de los aspectos más llamativos, que observamos tanto dentro como fuera de la consulta, es lo poco que sabemos sobre qué es y qué implica “ser una pareja”.

Por ello, comenzamos este apartado aclarando algunas ideas y, desterrando otros tantos mitos en torno a las relaciones de pareja.

Una pareja es la suma de dos individualidades completas, que deciden libremente formar un equipo en beneficio de ambas. Bajo la premisa “yo gano tu ganas” cada miembro de la pareja sacrifica parte de sus individualidad sin perder la identidad propia.



1.- TIPOS DE RELACIONES DE PAREJA

¿Existe un modelo único de “pareja ideal” o quizás existen tantos modelos como parejas”?

Para arrojar algo de luz sobre el concepto de “pareja emocional”, “relación de pareja”, “novios”, “compañeros” o... como lo queramos llamar, presentamos cuatro modelos básicos de pareja (según el cuadernillo de actividades adjunto). Y, los analizaremos uno a uno hasta llegar a definir un modelo saludable de pareja.

OBJETIVOS:

- Cuestionar conceptos muy populares como “medias naranjas”, “almas gemelas”, “príncipes azules”....
- Conocer distintos tipos de relaciones de pareja y sus distintas implicaciones, positivas y negativas, para cada miembro de la pareja.
- Construir entre todos un modelo saludable de pareja, que permita el desarrollo y crecimiento de ambos miembros de la pareja (1+1=3).

- Tomar conciencia de lo que implica una relación de pareja, a que compromete y a que no.
- Buscar modelos de pareja alternativos e igualitarios.

SUGERENCIAS

Cómo en los apartados anteriores iniciamos las sesiones con preguntas abiertas para conocer los conceptos y los modelos que ellos poseen y, de los cuales tenemos que partir. Intentamos establecer un debate, relacionando los nuevos conceptos con lo visto en los apartados anteriores, favoreciendo el rol activo del alumnado, la reflexión y flexibilidad de ideas.

- ¿Cuántos tipos de parejas conoces?
- ¿Debemos compartirlo todo en pareja?
- ¿Existe la media naranja?
- ¿El chico aporta seguridad y protección y las mujeres somos más sensibles y comprensivas?



También puede resultar interesante comentar y analizar relaciones de pareja del cine, literatura, tv..., que ellos conozcan, relacionándolas con lo aprendido en el apartado anterior sobre los roles y estereotipos de género.

2.- BUSCANDO A MI CHIC@ IDEAL ¿QUE CHIC@ ME CONVIENE?

Aclarado el tema de que elementos constituyen una pareja, cuáles son las condiciones necesarias y suficientes de la misma avanzamos un poquito mas. En este apartado nuestro objetivo es elegir con cabeza, con sentido común.

Para ello hablaremos de autoconocimiento y, de algunos conceptos ligados al mismo, como autoconcepto y autoestima.

1º paso: ¿Cómo soy yo? Tª círculos concéntricos del amor:

¿Cuáles son mis **VALORES**, mi filosofía de vida, mis **HÁBITOS** o costumbres, mis **PREFERENCIAS**? Tomar conciencia de cómo soy, cuáles son mis prioridades, qué necesito cambiar, ,...



a qué no estoy dispuesto a renunciar me ayudará a saber qué personas pueden “encajar” conmigo como pareja y, que otras serían incompatibles con mi persona.

OBJETIVOS:

- Lograr un adecuado conocimiento de si mismos. Es decir, ser capaces de identificar sus valores o filosofía de vida, sus hábitos y sus preferencias.
- Entender la relación entre autoestima y autoconcepto.
- Ser conscientes de la importancia de conocerse bien para elegir a personas compatibles con nuestra identidad y nuestros valores.
- Establecer una relación entre la felicidad en una pareja y la compatibilidad de personalidades.

SUGERENCIAS:

Esta temática despierta muchísimo interés casi a cualquier edad y cualquier tipo de cuestionario o gráfico de personalidad o de autoconocimiento (sencillo, divulgativo...) rescatado de Internet, revistas, etc., resulta interesante y ameno para introducirnos en el tema.

2º paso: ¿Cómo sería ella?:

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de: ¿Qué busco en una pareja? ¿Qué quiero compartir? ¿Qué espero, qué puedo dar?,....
- Conocer la importancia de compartir valores con la pareja.
- Ser conscientes de las consecuencias nefastas de traicionar tus valores y tus principios.

SUGERENCIAS:

Insistir en la idea de lo importante que es conocerse a si mismos para no actuar a tontas y a locas y, destapar alguno de los mitos relacionados con las parejas planteando cuestiones del tipo:

- ¿Realmente los polos opuestos son buenos compañeros?,
- ¿Nos deben gustar las mismas cosas?
- ¿Qué nos une más las semejanzas o las diferencias?
- ¿Qué no podríamos soportar?, ¿Qué no me agrada pero si podría aceptar?



3º paso: Y que nunca falte....

OBJETIVOS:

- Insistir en la importancia de valores como el respeto, libertad, independencia, empatía, equidad,.....
- Destacar que el amor es una condición necesaria pero no suficiente para constituir una pareja "feliz", necesitamos más...
- Asentar la idea de que las parejas se eligen, no es una cuestión de azar, de suerte... **¡¡¡¡Podemos y Debemos elegir!!!!**



3.- ¡¡¡TU DECIDES!!!

Tenemos derecho a elegir un amor que nos beneficie. Somos responsables de nuestras decisiones, responsables de cuidarnos, de protegernos y de elegir lo mejor para nosotros.

OBJETIVOS:

- Repasar todo lo aprendido con respecto al amor y las parejas sentimentales.
- Que cada alumno pueda nombrar algunos puntos principales de su "pareja ideal".
- Iniciar la idea de la responsabilidad de nuestras decisiones.



SUGERENCIAS:

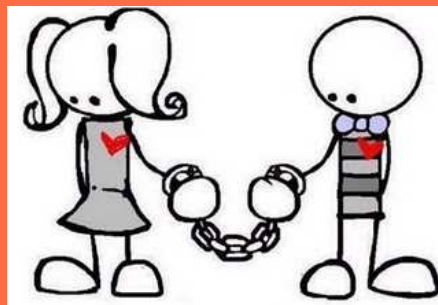
- Iniciar el tema de la responsabilidad de nuestras acciones y decisiones. Salir con alguien es una decisión que tomamos, una elección que realizamos.
- Insistir en la idea de pareja como una relación que "suma", que te hace sentir más feliz, no más preocupad@ y, que NUNCA "resta" vitalidad, alegría o bienestar. El amor nunca debe hacer daño ni limitar tus posibilidades.

III.- NO TE LÍES ¡¡¡¡¡PASA DE LOS MALOS

ROLLOS!!!!

Ya sabemos qué es el amor, el enamoramiento; hemos definido qué es una relación de pareja saludable y cómo sería nuestra posible chic@ ideal.

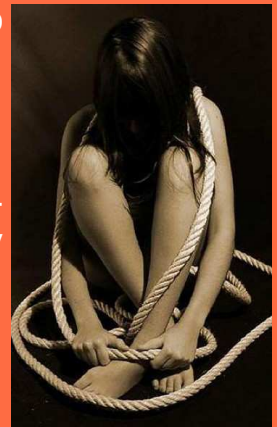
Sólo nos queda un último paso: detectar cuando algo está fallando: **“los malos rollos”**, ¿qué son?, ¿en qué consisten?, ¿cómo detectarlos?, ¿cómo salir de ellos?



¡¡¡PASA DE LOS MALOS ROLLOS!!!

Constantemente estamos tomando decisiones, eligiendo un camino y dejando otros. ¡¡Tú decides!! Somos responsables de nuestras elecciones y, de lo que nos sucede. Por ello, es importante cuidarnos y saber protegernos de aquello que nos hace daño: “¡¡los malos rollos!!”.

- **Control y aislamiento:** Quiere saber todo lo que haces, exige que le des explicaciones de donde has estado o a donde has ido.
- **Desprecio y humillación:** no te deja hablar, no escucha, se burla de lo que dices, de lo que haces e incluso de cómo te vistes.
- **Agresividad:** Se muestra constantemente enfadado, es verbalmente agresivo, insulta y pone malas caras.
- **Negación de los errores:** No pide disculpas, te hace creer que la culpa es tuya y se niega a hablar de lo que te preocupa.
- **Manipulación:** Te miente, te pone trampas para pillarte o ver cuanto le quieres, utiliza tus sentimientos para obligarte a hacer cosas que no quieres.



OBJETIVOS:

- Conocer las distintas manifestaciones de abuso y sus características.
- Aclarar el concepto de abuso o maltrato psicológico.
- Reconocer las manifestaciones de abuso y ser capaces de poner ejemplos.
- Descartar definitivamente los celos como muestra de amor intenso.
- Conocer cuáles son los objetivos del abuso que persigue el “agresor”.



SUGERENCIAS

De nuevo iniciar el tema con preguntas sondeo sobre qué manifestaciones de abuso conocen los alumnos, si serían capaces de identificarlas y, sobre todo, aclarar la incompatibilidad del amor o de una relación saludable con muestras de maltrato.

Nosotras venimos comprobando que los jóvenes desconocen realmente lo que es un maltrato psicológico, un abuso o un acoso.

Acostumbran a identificar maltrato con agresión física y con algo que les ocurre a mujeres casadas pero no a ellos. Por ello nos parece importantísimo aclarar estos conceptos y las distintas manifestaciones de violencia, maltrato o...

El tema de los celos nos parece que merece una mención aparte dado que la mayoría de los jóvenes y no tan jóvenes lo consideran un síntoma de amor.

En este sentido además de la actividad que nosotras planteamos el analizar las series que ven o las letras de canciones que escuchan puede resultar ameno y enriquecedor.

TU INTUICIÓN

“¡Ya lo decía yo que...!”, “Había algo raro...” La intuición es un recurso que poseemos como especie humana.

Resulta interesante analizar como actúa y aprender a utilizarla para identificar cualquier conducta, gesto o actitud inadecuada en la pareja. Así evitamos caer en “amores que matan”.

OBJETIVOS:

- Conocer que la intuición es una herramienta de prevención que todos poseemos con independencia de nuestro sexo (no es algo de mujeres).
- Conocer como actúa la intuición.
- Identificar los pensamientos que provocan la intuición. Diferenciar pensamientos y sentimientos.
- Ser conscientes de que a mayor conocimiento sobre lo que es un abuso mayor intuición.

SUGERENCIAS:

Ser conscientes de lo que pensamos y cómo nos sentimos y la relación existente entre nuestros pensamientos y sentimientos no es tarea fácil.

Requiere práctica, por ello, además de los ejercicios que planteamos en el cuadernillo adjunto, se pueden incorporar todos aquellos que os puedan surgir utilizando distintos medios.

Si se presta atención, a diario escuchamos comentarios que hacen referencia a la intuición: “ya me parecía a mi que...”, “me daba la sensación de que no decía la verdad”,...



¿LO TIENES CLARO? ¡NO TE LÍES!

Llegamos al final de nuestro viaje. Este último apartado pretende únicamente repasar todo lo aprendido y aclarar pequeñas dudas que puedan surgir.

No se trata de transmitir nuevos conceptos sino de poner en práctica a través de divertidos ejercicios todo lo asimilado a lo largo del programa.

OBJETIVOS:

- Repasar conceptos básicos y aclarar dudas
- Aprender a resolver situaciones problemáticas de conflicto, abuso, etc., planteando distintas alternativas de solución.



SUGERENCIAS

Recomendamos plantear actividades de tipo role-playing, simulación de situaciones reales, solución de conflictos, etc., acercándonos a su realidad lo máximo posible.

Como en apartados anteriores, sugerimos ser creativos y utilizar la imaginación para motivar aún más al alumnado.

En el cuadernillo de actividades proponemos algunas ideas sugerentes como puede ser la creación de un consultorio sentimental, escribir canciones, etc.



