

El 25 de noviembre es el día internacional de la no violencia contra las mujeres. Se escogió esta fecha en honor a las hermanas Mirabal. Minerva, Patria y M^a Teresa **Mirabal** fueron asesinadas en 1960 en la república dominicana por ser contrarias al dictador Rafael Leónidas Trujillos.

Mediante las actividades que en todo el mundo se organizan en este día, nos queremos acordar de todas las mujeres que sufren violencia de género; sin embargo, sabemos que eso no basta. Se requiere la **implicación de distintos sectores sociales**, ya que este es un problema de la sociedad misma. Por eso creemos, que además de conseguir ayudas eficaces para las mujeres víctimas del mal trato, es necesaria una labor de **prevención**, y continuar desarrollando actividades en el campo de la **coeducación**. Por lo tanto, podemos valernos de la oportunidad que nos brinda la celebración de este día, el 25 de noviembre, para llevar al aula distintas actividades preventivas, pero sin olvidar que, en la medida en que una educación adecuada garantiza la igualdad de sexos y la felicidad de las mujeres y hombres del futuro, el sistema educativo tiene mucho que aportar. Tengamos muy presente, además, que en lugar de ceñirnos a actividades de un sólo día, es mejor que las actividades educativas se encuadren en un **programa adecuado** para todo el curso.

En este apartado encontrarás dos unidades didácticas para trabajar el 25 de Noviembre. He aquí el **orden** en el que encontraremos las explicaciones:

1. Explicación esquematizada de la actividad.
2. Actividad paso a paso: explicaciones para el profesorado, y además, indicaciones que el educador/a deben dar al alumnado.
3. Material para el alumnado: aunque en una primera impresión pueda parecer que el material está repetido, no es así, ya que el apartado para el alumnado está modificado; se han omitido algunas anotaciones y aparecen carteles, fichas, etc..

1. UNIDAD DIDÁCTICA DESARROLLO ESQUEMATIZADO

Actividades el 25 de noviembre.		
1. PROPUESTA		
<p>Ideas a trabajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⌘ Resolución de conflictos: resolución ética. ⌘ Igualdad de derechos. 		
Discusión: las chicas quieren jugar al fútbol,	Escenificar: los roles estarán escritos.	
“Brain storming”	¿Qué me sugiere la palabra conflicto?; completar una definición entre todos/as.	
Hacer frente a los conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> • El/La profesor/a leerá la definición. • Identificar y explicar los elementos/ comportamientos inadecuados que se hayan dado en la discusión realizada. • Resolución ética de los conflictos.. • Nueva discusión: ética. 	
Organizar un partido mixto.	Se puede organizar para jugar diferentes clases o hacer grupos dentro de la misma. No tiene porque ser un partido largo: puede ser algo simbólico, utilizarlo para enseñar a quien no sepa, o incluso como el principio de una actividad que se convierta en costumbre: jugar juntos chicos y chicas.	

*La información resaltado en cuadros grises son aquellos aspectos que el/la docente deben explicar. Recomendamos que lo haga de un modo dinámico, que se de al alumnado la oportunidad de hablar y dar ejemplos, siempre de manera encauzada y dirigida por el profesorado.

PROCEDIMIENTO DETALLADO PASO A PASO

1. Se les propondrá un tema a debatir; deben discutir en función de los roles que se les van a entregar, interpretando al personaje que les toque.

Las chicas quieren jugar al fútbol en el patio del centro después de comer. Normalmente son los chicos los que están jugando (5-7 chicos), y son ellos los que disponen del espacio físico necesario para jugar. Los chicos llevan año haciéndolo así y según ellos esa es la razón por la cual tienen derecho a usarlo. Las chicas han propuesto jugar creando grupos mixtos, para que nadie se quede sin jugar al fútbol.

2. En función del número de alumnos/as se formarán uno o dos grupos de discusión. El/La profesor/a repartirá los roles, dejará un minuto para que cada cual lea el suyo, y se asegurará de que todo el mundo los ha entendido.

3. **¿Qué es un conflicto?**

En la discusión ha surgido conflicto..

¿Qué es un conflicto? *Qué quiere decir la palabra conflicto. Es la situación que lleva a una persona o más a estar en desacuerdo, ya que sus posicionamientos, valores, intereses o necesidades son diferentes, o al menos, así lo parece.*

¿Has estado alguna vez en una situación así? ¿Cómo has resuelto el conflicto?

4. ¿Cómo solucionas los conflictos?

Todas las personas tenemos distintos modos de solucionar los conflictos; son nuestras herramientas, nuestras estrategias. Ha llegado el momento de fijarnos en esas estrategias, para ver si son las adecuadas, o si, quizás, necesitamos otras. ¿Cuáles son tus estrategias?

Después de plantear todo esto al alumnado colocarán en las paredes del aula unas hojas en las que aparecerán escritas las actitudes que se mencionan en la tabla (evasión, imponer los criterios propios, obedecer, negociar). Después se les explicarán las definiciones que aparecen en la tabla. Se les dará la opción de participar para buscar una explicación conjunta, poner ejemplos, etc...

- **Evasión:** actuar como si no tuviera importancia. Es quiere decir que tienes que aguantarte, ya que no hablas de ello. Te quedas con la sensación que deja el tener que saber que el problema irá aumentando, aunque tú hagas como si nada.



- **Imponer el propio criterio:** implica enfrentar el conflicto autoritariamente, imponiendo la propia solución como única alternativa. Cuando una persona se impone a otra está abusando de su poder.



- **Sumisión:** asumir la posición del otro aunque no estemos de acuerdo y sin discutir. Muchas veces esto dura sólo un tiempo porque al final explotamos, pero otras veces se

puede convertir en una rutina que nos llena de malestar



- **Negociación:** *en este caso el conflicto se enfrenta; se trabaja por medio del diálogo y la cooperación para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.*



*Está claro que la forma más adecuada de afrontar un conflicto es la negociación. Pero, ¿cómo se negocia?
Cuando resolvemos los conflictos de forma no amistosa aparecen estos comportamientos (Se escribirán en la pizarra las conductas de la tabla)*

Resolución de conflictos de forma no amistosa:

Ponerse a la defensiva

Comportamiento agresivo

Enfado, exasperación

Prejuicios

Imposición; dominación

Inflexibilidad

Desconfianza

Piensa en la discusión que habéis tenido. ¿Crees que ha habido alguna de estas actitudes?

En la columna de la derecha aparecen conductas éticas, que son más adecuadas para resolver conflictos. Une cada una de ellas con la actitud no amistosa a la que deben sustituir.

Resolución de conflictos de forma no amistosa:	Resolución de conflictos de forma ética
Ponerse a la defensiva	Paciencia
Comportamiento agresivo	Flexibilidad
Enfado, exasperación	Deseo de llegar a un acuerdo
Prejuicios	Escuchar y ponerse en el lugar de la otra persona
Imposición; dominación	Actitud comprensiva y abierta
Inflexibilidad	Actitud no agresiva (no menospreciar, no insultar...)
Desconfianza	Confianza

***EJEMPLOS:**

Ponerse a la defensiva: Actitud comprensiva y abierta

Comportamiento agresivo: Actitud no agresiva

Enfado, exasperación: Deseo de llegar a un acuerdo

Prejuicios: Escuchar y ponerse en el lugar de la otra persona

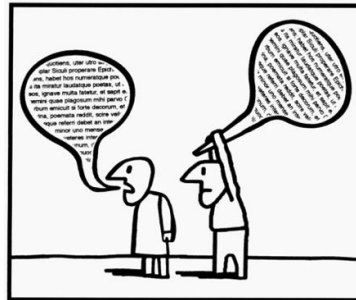
Imposición; dominación: Paciencia

Inflexibilidad: Flexibilidad

Desconfianza: Confianza

Hay otras combinaciones posibles. Se puede dar al alumnado la opción de explicar qué piensan. Pueden explicar porqué en su opinión una actitud es contraria a la otra; porqué ayuda a resolver el conflicto o no.

5. Aprender a resolver los conflictos



Para resolver los conflictos sin recurrir a la violencia hay que tener en cuenta una serie de premisas.

- ♥ *Creer que el diálogo sirve para resolver el conflicto.*
- ♥ *Ser capaz de ponerse en el lugar de la otra persona y de ayudarla.*
- ♥ *Dar confianza, y tener confianza en la otra persona y en su.*
- ♥ *Trabajar juntos/as para conseguir un acuerdo.*

6. “De buen rollo”: Nos vestimos con actitudes éticas.

Tendremos en cuenta todo esto para volver a debatir el mismo tema de antes. En esta ocasión vestiremos las actitudes éticas mencionadas en el apartado 4.

La profesora o profesor repartirá las tarjetas en las que aparecerá una actitud ética que ayuda a resolver el conflicto. El alumnado debe colocárselas en el pecho. Comenzará el mismo debate de antes, pero esta vez, tendrán en cuenta la actitud que llevan puesta y la que ven en el resto de compañeras/os. Puede que al principio les resulte extraño volver a la misma discusión, o el cambio de rol. Es conveniente que el profesorado les anime y explique que es una sensación normal que podemos sentir en la vida real y que a resulta muy difícil mantener esas actitudes que ayudan a resolver el conflicto, pero que, aún así, es bueno fijarse en las ventajas que conlleva. También se puede mencionar lo siguiente:



- En la mayoría de las ocasiones la otra persona no está en contra de mí, sino en contra de lo que pienso.



- Los derechos no se votan, no se negocian... Debemos respetarlos porque son derechos.

LA



IGUALDAD ES UN DERECHO

7. Una mirada crítica: ¡Que no nos engañen!

Fíjate en las discusiones que hay a nuestro alrededor, por ejemplo, en las que podemos ver en la televisión. Se puede apreciar claramente que nos rodean un montón de actitudes inadecuadas, y resulta evidente lo importante que es aprender a resolver conflictos. Así, viviremos sin malos rollos, disfrutaremos más y mejoraremos nuestro entorno... Debemos tener una mirada crítica para darnos cuenta de que algunas actitudes no nos convienen. ¡Que no nos engañen!

MATERIALES PARA ALUMNADO

En este apartado se encuentra el material necesario para llevar a cabo esta unidad didáctica: textos, carteles, tarjetas, etc...

En algunos de los pasos propuestos no es estrictamente necesario utilizar un soporte escrito, se puede trabajar de forma oral y dirigida por el profesorado.

ROLES PARA EL DEBATE

IRAIDE: Tenéis derecho a jugar al fútbol, y no quieres jugar con los chicos; son muy brutos. Además, a Ander le encanta empujar y poner la zancadilla; no juega limpio.

SARE: Está claro que necesitáis el patio para jugar, al igual que los chicos. A ti no te importa jugar junto con ellos, porque así podéis aprender cosas nuevas y ellos también aprenderán cosas nuevas de vosotros.

IRANTZU: ¡Que venga el Ander ese! Tú eres más grande que él, y además llevas tres años haciendo kárate. Le mandas al cuerno con sus zancadillas. Jugaréis con los chicos. Ya le vas a quitar tú las ganas de hacerse el macarra con las chicas.

AINHARA: Te da igual el fútbol, pero las amigas te necesitan para hacer bulto y estas dispuesta a colaborar. Te preocupa Irantzu; es una buena chica, pero bastante agresiva. Hay que ayudarla a controlarse.

MARTINA: Tienes dudas. Por un lado, jugar con los chicos puede ser muy divertido; por otro lado, Ander e Irantzu siempre andan enfadados. De jugar juntos habrá que hablar con ellos, para que se controlen, porque las/los demás lo pasáis mal; son muy agresivos y se enfadan entre sí. ¡Vaya dos! También está Liher, que el otro día saltó un comentario de lo más machista, cuando dijo que para hablar de modelitos las chicas no necesitan el patio.

LIHER: Tenéis derecho a poder jugar; los chicos siempre habéis usado el patio después de comer. De todos modos, tal vez deberíais pedir perdón, porque la última vez que hablasteis de esto dijiste que las chicas deben quedarse a los lados del patio, hablando de sus modelitos. Fue un comentario machista; te pasaste un poco.

UNAI: Quieres jugar con las chicas. Ellas también tienen derecho. Si no; otra opción es repartir los días, pero a ti te gusta jugar todos los días. De todas formas, Irantzu te da un poco de miedo; es muy grande y hace kárate. La verdad, tampoco estás muy seguro.

PAUL: Las chicas también tienen derecho, y crees que lo vais a pasar muy bien juntos. Tus amigos se toman el fútbol demasiado en serio: todos creen que van a acabar de profesionales en algún equipo de primera división. Te da un poco de miedo la actitud de Ander; tendríais que hablar con él. Tienes una hermana y no te gustaría que nadie la amedrentase. Y luego está Irantzu, que esa también... ¡como se pasa!

ANDER: Jugamos juntos y punto. Total, isi se van a cansar el tercer día! Luego el patio será nuestro de nuevo. Y si Irantzu quiere guerra se la da guerra. Aunque bueno, a veces no se si todos están de acuerdo conmigo. Es igual, el patio es nuestro...y el fútbol también.

AITZOL: te da igual el fútbol, pero los amigos te necesitan para hacer bulto, y estás dispuesto. Los chicos siempre habéis usado el patio para jugar al fútbol. ¿A qué se debe esta nueva moda? Liher tienen razón. ¿Por qué nos e quedan a los lados del patio, hablando de sus tonterías?

Carteles para pegar en las paredes. (apartado 4)



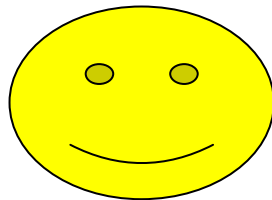
Evasión



Imposición



Obediencia



Negociación

En la columna de la derecha aparecen conductas éticas, que son más adecuadas para resolver conflictos. Une cada una de ellas con la actitud no amistosa a la que deben sustituir.

Resolución de conflictos de forma no amistosa:	Resolución de conflictos de forma ética
Ponerse a la defensiva	Paciencia
Comportamiento agresivo	Flexibilidad
Enfado, exasperación	Deseo de llegar a un acuerdo
Prejuicios	Escuchar y ponerse en el lugar de la otra persona
Imposición; dominación	Actitud comprensiva y abierta
Inflexibilidad	Actitud no agresiva (no menospreciar, no insultar...)
Desconfianza	Confianza

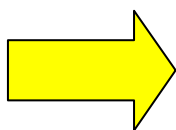
Y NO OLVIDES QUE:



En la mayoría de las ocasiones la otra persona no está en contra de mí, sino en contra de lo que pienso.



Los derechos no se votan, no se negocian... Debemos respetarlos porque son derechos.



LA IGUALDAD ES UN DERECHO

Tarjetas para una discusión ética

Actitud
comprensiva y
abierta

Actitud
comprensiva y
abierta

Confianza

Confianza

Paciencia

Paciencia

Flexibilidad

Flexibilidad

Deseo de
alcanzar un
acuerdo

Deseo de
alcanzar un
acuerdo

Escuchar

Escuchar

Ponerse en el
lugar de la
otra persona

Ponerse en el
lugar de la
otra persona

Actitud no
agresiva

Actitud no
agresiva

No
menospreciar,
no insultar

No
menospreciar,
no insultar

2. UNIDAD DIDÁCTICA

DESARROLLO ESQUEMATIZADO

Actividades para el 25 de noviembre.		
2. PROPUESTA		
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Ideas a trabajar. ☞ Si a la influencia de la pareja; no al control. ☞ La violencia de género también puede ser psicológica. ☞ Resolución de conflictos: resolución ética. 		
Canción: "Ella" Bebe	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes la han compuesto? • Escuchar la canción y trabajarla. 	
La violencia de género también puede ser psicológica, y comenzar con mecanismos de control.	<ul style="list-style-type: none"> • Influencia de la pareja/ Control de la pareja. • Historia: Alex y Sandra. 	
Como resolver a los conflictos que surgen en la pareja.	<ul style="list-style-type: none"> • Como resolver los conflictos. 	

PROCEDIMIENTO DETALLADO PASO A PASO

1. "Ella"

Bebe compuso esta canción y la integro en su album *Pa fuera telarañas* en el 2004. en ese mismo album aparece *Malo*, la canción con la que dió el salto a la fama. Si bien *Malo* es una canción cuya letra se dirige a criticar la actitud del maltratador, en *Ella* la cantante nos habla de la actitud de una mujer que quiere salir del maltrato.

2. Escuchar la canción y trabajarla.

Primero el alumnado escuchará la canción sin tomar nota, pero intentando captar el mensaje. Después, se les entregará la letra de la canción. Se formarán grupos de trabajo: un buscará aquellas palabras, frases o partes de la canción que reflejen el dolor y sufrimiento provocado por el maltrato; otro grupo buscará los mensajes de esperanza que reflejan la determinación de liberarse y acabar con esa situación. El/la profesor/a debe incentivarles para que dialoguen en los grupos, ya que después habrá una puesta en común, en la que tendrán

que explicar porque han escogido las distintas ideas que exprese la canción con mensajes de esperanza o recuerdos del dolor. Si alguien no está de acuerdo en algún punto puede comentarlo. Se trata de fomentar el diálogo para llegar a un resultado conjunto.

***Lauki grisetan nabarmendurikoa irakasleak berak azaldu beharreko kontuak dira. Gomendatzen dugu era dinamikoan egitea, ikasleei berba egiteko eta adibideak emateko aukera emanez, baina betiere, irakasleak bideratuta.**

“Ella” (Bebe)

Ella se ha cansado de tirar la toalla
se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche pero no esta cansada
no mira ningún espejo pero se siente toda guapa

Hoy ella se ha puesto color en las pestañas
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña
hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujer que se da cuenta de su alma

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño

Hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.
Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser
llanto...

Hoy vas a mirar para adelante
que para atrás ya te doy yo bastante
una mujer valiente, una mujer sonriente
mira como pasa

Hoy no ha sido la mujer perfecta que esperaban
ha roto sin pudores las reglas marcadas
Hoy a calzado tacones para hacer sonar sus pasos
Hoy sabe que su vida nunca mas será un fracaso

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
Hoy vas conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo
Hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo...
Hoy vas a conseguir
reír tanto de ti y ver que lo has logrado...

Hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado que...

Hoy vas a ser la mujer
que te dé la gana de ser
Hoy te vas a querer
como nadie te ha sabido querer

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
Hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.
Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser
llanto...
Hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado ohhhh...

*Ikasleentzako orrian kantak hutsuneak dauzkak, entzun ahal bete ditzaten.

3. Violencia de género y maltrato

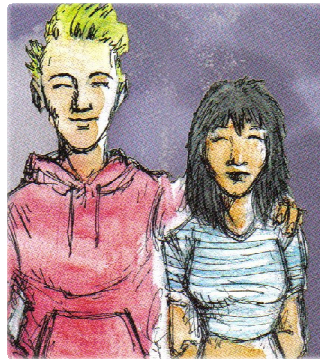
Los estudios realizados demuestran, por un lado, que también se dan en las relaciones que tienen las personas jóvenes, sobre todo violencia psicológica; y por otro lado, que les resulta muy difícil reconocer esa violencia. A veces sucede que las relaciones de pareja no son igualitarias. Esto puede derivar en un maltrato, y no estamos exagerando.

¿Violencia psicológica?

Cuando alguien te insulta, te humilla, se burla de ti, te amenaza o no te tiene en cuenta... te des cuenta o no, te hace daño. Y ese daño no deja una marca externa que pueda cicatrizar, porque como es más difícil ver que

te deja herida y dónde te la deja, no le puedes poner una tirita. Pero... aunque tú ni siquiera llegues a darte cuenta, esa violencia te deja marca.

Se habla de violencia psicológica cuando se utilizan una serie de actitudes y palabras destinadas a descalificarte o negar tu manera de ser, a dominarte o ejercer poder sobre ti. Son palabras, gestos o acciones que tienen como objetivo hacerte daño. Incluso te lo pueden hacer o decir de una forma sutil, cariñosa o de broma, de forma que no parezca que tiene la intención que tiene, pero no te engañes: por mucho que se adorne o se intente tapar, sigue siendo violencia. Y no hace falta que te hayan dado un solo golpe.



Desconéctate del maltrato

¡Conéctate a las relaciones igualitarias!
¡Conéctate al derecho de vivir en igualdad!

4. ¿Cando empieza una relación a no ser igualitaria?

Se puede comenzar haciéndoles estas preguntas:

- ¿Es normal que nuestra pareja influya en nosotros/as?
- ¿Es normal que nuestra pareja nos controle?

Si se quiere se les puede dar tiempo para comentarlo, poner ejemplos, etc...

Todos y todas conocemos a alguien de quien hemos pensado en algún momento “desde que se ha enrollado con ese (o con esa), ha cambiado”. Seguro que esos cambios y la influencia de unas personas sobre otras se ven mejor desde fuera, cuando estamos dentro, nos perdemos.

En las relaciones que tienen algo de intimidad, ya sea de amistad o de pareja, es normal que la influencia surja y que aumente a medida que crece la relación. En nuestras relaciones es normal

que en algún momento intentemos influir sobre la otra persona y/o nos dejemos influir; esta influencia contribuye a que cada miembro se sienta apoyado por el otro permitiendo nuestra autorrealización y nuestra autonomía. Pero, ¿hasta dónde hablamos de una influencia sana? ¿Hasta dónde podemos dejarnos influir? ¿Cuánto tiempo? Dejarse influir no significa ser menos en algo, ni perder nuestra libertad. Significa aceptar que ambas partes tienen algo que aportar a la relación.

Es conveniente no olvidar que:

**LA INFLUENCIA MUTUA NO ES ADECUADA
CUANDO SE UTILIZA PARA CONTROLAR A LA
OTRA PERSONA**

Controlar el teléfono de nuestra pareja, los mensajes que llegan, su forma de vestir, dónde está, con quién y cuándo, controlarla sin cesar, menospreciarla, insultarla...

SON MECANISMOS DE CONTROL

No tienen nada que ver con el amor!

5. FÍJATE EN ESTA HISTORIA

Leerán esta historia. También la pueden leer o escenificar un alumno y una alumna. Después de esto se les pedirá que opinen sobre el conflicto surgido y como se ha resuelto.

¿Qué consejo le darías a Leire? ¿Y a Aitor?

Leire: Hoy estoy muy contenta.

Aitor: ¿Y eso?

Leire: Tengo que contarte una cosa... ¿Te acuerdas de que estuve en un campamento en Navarra? Volví justo antes de conocerte; te conté que allí lo había pasado muy bien y que hice rafting, natación... ¿te acuerdas?

Aitor: Sí, ya me acuerdo. ¿Por qué?

Leire: Pues me ha llamado uno de los chicos que estuvo en el campamento, Mikel. Es de Tolosa; creo que ya te he hablado de él: uno que tiene una furgoneta California, viejísima, que compró por Internet... ¿Te acuerdas?

Aitor: Sí, ya sé quién es. ¿Por qué?

Leire: Pues me ha dicho que para el mes que viene están preparando una salida: cuatro días en la zona de Belagua. Pasaremos el día en el monte y por la tarde bajaremos al refugio. ¡Qué bien! Estoy deseando ir. Los dos últimos meses han sido muy duros.

Aitor: Sí, claro, será eso, que han sido meses muy duros.

Leire: ¿Por qué dices eso? Es verdad que han sido duros. He tenido que estudiar mucho; me he pasado los días y las noches metida en casa y en la biblioteca.

Aitor: Y por eso tienes que ir al monte?

Leire: No tengo que ir; quiero ir; me hace bien. Ya sabes que me gusta mucho hacer deporte. Además he engordado; tanto tiempo sentada estudiando...!he echado un culo!

Aitor: ¡Venga Amaia! Eso no es porque no hagas deporte, es porque comes demasiado: hoy bocadillo, mañana sándwich, y luego está toda la cerveza que bebes, claro.

Leire: ¡No me lo puedo creer! ¿No puedo beber cerveza?, ¿O qué? Solo tomo cuatro zuritos a la semana, el sábado por la noche cuando salgo contigo, y sin alcohol. ¡Ni que fuera una alcohólica o algo así!

Aitor: Alcohólica no, pero de seguir así, pronto serás una foca.

Leire: ¡Pero que dices Aitor! ¡No tienes derecho...!

Aitor: ¡Oye, perdona! Soy tu chico, y pensaba que te podía decir las cosas sin miedo a que te enfadases, que había confianza,

Leire: Claro que la hay.

Aitor: Pues si hay confianza, no sé porque te enfadas... Yo solo quería decir que puedes beber agua, como hacen otras chicas, que ya se sabe que la cerveza va a la tripa, y los bocadillos y los sandwiches al culo.

Leire: ¡Y que le voy a hacer! Tengo hambre. Muchas veces no me da tiempo de pasarme por casa a comer, y me tengo que llevar algo así por las mañanas.

Aitor: Pues llévate fruta; eso no engorda. Además, si te cuidas, no tendrás que irte cuatro días al monte, a hacer deporte.

Leire: Bueno, eso es distinto: en esos cuatro días, además de hacer deporte, estaré con gente que me gusta. Lo paso muy bien con esa cuadrilla.

Aitor: ¡Ya me parecía a mi que lo del deporte era una excusa!

Leire: ¿Qué?

Aitor: Queriendo darme pena, que si han sido meses duros...que si...todo mentira. Lo que pasa es que te quieres juntar con esa pandilla de lerdos, y punto!

Leire: ¡De lerdos nada! Son mis amigas y mis amigos! ¿Te enteras?

Aitor: Sí. Y además está claro que los quieres más que a mí.

Leire: Eso no es verdad, Aitor; no sé porque estás enfadado, pero tú sabes que te quiero muchísimo.

Aitor: Vamos, dime la verdad: te gusta alguno de ellos, ¿a que sí?

Leire: Eso no es verdad. De todas formas, no entiendo porque dices eso. Los chicos de tu cuadrilla siempre decís que aunque un chico ande con una chica no se puede evitar que se fije en otras.

Aitor: Y es verdad. Los chicos somos así. Es una cuestión de hormonas.

Leire: ¡Venga ya! Y las chicas no tenemos hormonas, ¿o qué?

Aitor: Es distinto. Si una chica tiene novio no debe hacer eso.

Aitor: ¿Por qué?

Leire: Porque todo el mundo va a pensar que es una guarra.

Aitor: ¿Cómo?

Leire: Lo que oyes.

Aitor: ¡No me lo puedo creer!

Aitor: Mira, Leire. Has dicho que entre nosotros hay confianza, ¿no? Pues entonces, escucha lo que voy a decirte: yo sé bien como son los chicos, porque yo soy un chico. Si vas al monte sola, sin mi, los tíos van a pensar que quieres guerra; con más razón, si encima duermes con ellos, en la misma habitación. Créeme, Leire.

Leire: Pero si también van chicas; yo no soy la única. Además, son unos chicos muy majos. Los conozco bien, Aitor; no son así.

Aitor: No lo entiendes, eso no importa si tú vas sola; pensarán que vas buscando algo. Y ni que decir tiene, sí encima te pones una de esas camisetitas que te gustan a ti.

Leire: ¡Lo que faltaba! ¡¿Qué pasa con mis camisetas?

Aitor: Que son muy estrechas, Leire; que se te notan las tetas, tienen mucho escote y encima las llevas bien cortitas, enseñando el ombligo. Y me imagino que aprovecharás para llevar el *piercing*, ¿no?

Leire: ¿Y porque no?, me lo he hecho para enseñarlo.

Aitor: ¡Ah! ¡Y me lo dices así!

Leire: ¡Oye, cuando me lo hice estuviste de acuerdo!

Aitor: Creí que te lo hacías porque sabías que me gustaba.

Leire: Así es.

Aitor: Entonces sólo debería verlo yo. Tendría que ser algo nuestro, y no deberías enseñárselo para provocar a todo el que se te acerque.

Leire: Pero ¿qué dices, Aitor? Yo no tengo intención de provocar a nadie.

Aitor: Si, sigue así, haciéndote la tonta. Estoy seguro de que me has entendido desde el principio, y de que sabes que tengo razón. Mira, si vas a esa salida lo nuestro se acabó, ¿entendido? Yo no voy a seguir contigo si andas por ahí calentando al personal. Tengo mi orgullo, ¿te enteras?

Leire: No te lo tomes así, de verdad, Aitor. Si este tema te lo hace pasar tan mal puedes venir conmigo. Iremos juntos, ¿vale?

Aitor: ¡Si, claro! Para que todo el mundo piense que andas con un monstruo que quiere controlarte. ¡Ni pensarlo! A mi no se me ha perdido nada en Belagua.

Leire: Bueno, les pondré una excusa y no iré. Pero no te disgustes tanto, Aitor, no hay ninguna razón, créeme. Yo sólo ando contigo, con nadie más. Soy tu chica.

Aitor: Bueno, eso es otro asunto.

Leire: ¿Qué quieres decir?

Aitor: Y como se yo en qué has andado hasta ahora. El dichoso Mikel ese siempre anda detrás de ti.

Leire: Mikel no anda detrás de mi.

Aitor: Déjame tu teléfono. Voy a leer los mensajes.

Leire: Ni pensar. Para qué vas a leer tú mis mensajes.

Aitor: Quiero saber si me has dicho la verdad.

Leire: ¡Ni pensar, el teléfono es privado!

Aitor: ¿Esta es la confianza de la que hablas? ¿Esa confianza que dices que hay entre nosotros? Si me estás diciendo la verdad porque no quieres que los lea.

Leire: Vale, por una vez. ... pero sólo porque quiero que veas que te digo la verdad.

Aitor: Si, y luego iremos a tu casa y me enseñarás los e-mails.

Leire: Esto es demasiado, Aitor.

Aitor: ¿quieres que te crea, si o no?

....

6. Reflexión

¿Qué aconsejarías a Leire? ¿Y a Aitor?

En esta historia Aitor se queja a Leire. A ella le hace mucha ilusión ir al monte, estar con sus amigas y amigos. A Aitor no le ha gustado la idea desde el principio. El chico tiene muchas dudas, celos infundados y además quiere a Leire para él sólo. No acepta que ella tiene derecho a tener amigas/os, derecho a decidir por si misma, a pasarlo bien, a vestir como quiera... Quiere tenerla bajo control, y para eso utilizará distintos mecanismos: la insultará, menospreciará, humillará, hará que Leire se sienta culpable, no respetará su intimidad...

Leerán de nuevo la historia y localizarán esos mecanismos de control que ha utilizado Aitor, y que aparecen en la tabla. Para esto puede que necesiten alguna ayuda, como poner algún ejemplo.

Insultar	
Amenazar	
No respetar la intimidad	
Humillar	
Hacer que se sienta culpable	
Menospreciar	
(Otros)	

ESTO NO ES ADECUADO, Y NO ES LO QUE NORMALMENTE SUCEDE EN LAS RELACIONES DE PAREJA.
Leire será la marioneta de Aitor, y ese chico no merece la pena.

¡OJO! Para que puedas disfrutar en tus relaciones de pareja, no te olvides:

La **INFLUENCIA** mutua...

1. No se impone
2. No nos hace sentir humillación
3. No nos ofende
4. Hay confianza en la otra persona. En las relaciones, es normal dudar a veces o perder la confianza en ciertos momentos; no pasa nada si la otra persona nos ofrece pruebas tangibles de su buena voluntad. Entonces podremos recuperar la confianza.

El **CONTROL** ocurre cuando....

- ♣ Hay un desequilibrio en la influencia. Esta no es mutua sino que es mayor sobre uno de sus miembros; normalmente ese miembro es la chica, sobre la que se ejerce coerción, amenazas o incluso violencia.
- ♣ El control impide cubrir necesidades (acudir a una fiesta, verse con las amigas, tener tiempo libre, vestirse con un estilo propio, etc.)
- ♣ El control impide crecer fuera de la relación (apuntarse a un curso, buscar un trabajo para ganar dinero extra, participar en actividades sociales y culturales, etc.)

El control no nos permite desarrollarnos fuera de ella relación de pareja, en otro ámbitos distintos.; no podemos estudiar lo que queramos, buscar el trabajo que deseemos, participar en las actividades sociales que nos gusten, etc.

7. ¿Cómo resolver los conflictos que surgen en nuestra relación de pareja?

Para poder resolver conflictos sin violencia se requiere seguir algunos pasos importantes, y asumir ciertas actitudes básicas:

- ♥ Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto.
- ♥ Ser capaz de escuchar y contener al otro en su visión del problema.
- ♥ Generar confianza, confiar en el otro y en los compromisos que se adquieran.
- ♥ Cooperar para que lleguen a acuerdo.

En la columna de la derecha aparecen conductas éticas, que son más adecuadas para resolver conflictos. Une cada una de ellas con la actitud no amistosa a la que deben sustituir.

Resolución de conflictos de forma no amistosa:	Resolución de conflictos de forma ética
Ponerse a la defensiva	Paciencia
Comportamiento agresivo	Flexibilidad
Enfado, exasperación	Deseo de llegar a un acuerdo
Prejuicios	Escuchar y ponerse en el lugar de la otra persona
Imposición; dominación	Actitud comprensiva y abierta
Inflexibilidad	Actitud no agresiva (no menospreciar, no insultar...)
Desconfianza	Confianza

Se puede volver a escenificar la discusión entre Sanda y Alex, pero esta vez, el/la profesor/a repartirá unas tarjetas en las que aparecerán escritas actitudes éticas necesarias para resolver conflictos. Estas tarjetas se las pegaran en el pecho o en algún lugar visible. (Consultar la 1ª propuesta de ejercicios)

MATERIALES PARA ALUMNADO

En este apartado se encuentra el material necesario para llevar a cabo esta unidad didáctica: textos, carteles, tarjetas, etc...

En algunos de los pasos propuestos no es estrictamente necesario utilizar un soporte escrito, se puede trabajar de forma oral y dirigida por el profesorado.

“Ella” (Bebe)

Ella se ha cansado de tirar la toalla
se va quitando poco a poco telarañas
no ha dormido esta noche pero no esta cansada
no mira ningún espejo pero se siente toda guapa

Hoy ella se ha puesto color en las pestañas
hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña
hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
hoy es una mujer que se da cuenta de su alma

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño

Hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.

Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser
llanto...

Hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado que...

Hoy vas a ser la mujer
que te dé la gana de ser

Hoy te vas a querer
como nadie te ha sabido querer

Hoy vas a mirar para adelante
que para atrás ya te doy yo bastante
una mujer valiente, una mujer sonriente
mira como pasa

Hoy no ha sido la mujer perfecta que esperaban
ha roto sin pudores las reglas marcadas
Hoy a calzado tacones para hacer sonar sus pasos
Hoy sabe que su vida nunca mas será un fracaso

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
Hoy vas conquistar el cielo
sin mirar lo alto que queda del suelo
Hoy vas a ser feliz
aunque el invierno sea frío y sea largo, y sea largo...
Hoy vas a conseguir
reír tanto de ti y ver que lo has logrado...

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
Hoy vas a comprender
que el miedo se puede romper con un solo portazo.
Hoy vas a hacer reír
porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser
llanto...
Hoy vas a conseguir
reírte hasta de ti y ver que lo has logrado ohhhh...

Violencia de género y maltrato

Los estudios realizados demuestran, por un lado, que también se dan en las relaciones que tienen las personas jóvenes, sobre todo violencia psicológica; y por otro lado, que les resulta muy difícil reconocer esa violencia. A veces sucede que las relaciones de pareja no son igualitarias. Esto puede derivar en un maltrato, y no estamos exagerando.

¿Violencia psicológica?

Cuando alguien te insulta, te humilla, se burla de ti, te amenaza o no te tiene en cuenta... te des cuenta o no, te hace daño. Y ese daño no deja una marca externa que pueda cicatrizar, porque como es más difícil ver que te deja herida y dónde te la deja, no le puedes poner una tiritita. Pero... aunque tú ni siquiera llegues a darte cuenta, esa violencia te deja marca.

Se habla de violencia psicológica cuando se utilizan una serie de actitudes y palabras destinadas a descalificarte o negar tu manera de ser, a dominarte o ejercer poder sobre ti. Son palabras, gestos o acciones que tienen como objetivo hacerte daño. Incluso te lo pueden hacer o decir de una forma sutil, cariñosa o de broma, de forma que no parezca que tiene la intención que tiene, pero no te engañes: por mucho que se adorne o se intente tapar, sigue siendo violencia. Y no hace falta que te hayan dado un solo golpe.



Desconéctate del maltrato

¡Conéctate a las relaciones igualitarias!

¡Conéctate al derecho de vivir en igualdad!

¿Cando empieza una relación a no ser igualitaria?

- ¿Es normal que nuestra pareja influya en nosotros/as?
- ¿Es normal que nuestra pareja nos controle?

Es conveniente no olvidar que:

**LA INFLUENCIA MUTUA NO ES ADECUADA CUANDO
SE UTILIZA PARA CONTROLAR A LA OTRA PERSONA**

Controlar el teléfono de nuestra pareja, los mensajes que le llegan, su forma de vestir, dónde está, con quién y cuándo, controlarla sin cesar, menospreciarla, insultarla...

SON MECANISMOS DE CONTROL

No tienen nada que ver con el amor!

Fíjate en esta historia

Leire: Hoy estoy muy contenta.

Aitor: ¿Y eso?

Leire: Tengo que contarte una cosa... ¿Te acuerdas de que estuve en un campamento en Navarra? Volví justo antes de conocerte; te conté que allí lo había pasado muy bien y que hice rafting, natación...¿te acuerdas?

Aitor: Sí, ya me acuerdo. ¿Por qué?

Leire: Pues me ha llamado uno de los chicos que estuvo en el campamento, Mikel. Es de Tolosa; creo que ya te he hablado de él: uno que tiene una furgoneta California, viejísima, que compró por Internet... ¿Te acuerdas?

Aitor: Sí, ya se quién es ¿Por qué?

Leire: Pues me ha dicho que para el mes que viene están preparando una salida: cuatro días en la zona de Belagua. Pasaremos el día en el monte y por la tarde bajaremos al refugio. ¡Qué bien! Estoy deseando ir. Los dos últimos meses han sido muy duros.

Aitor: Si, claro, será eso, que han sido meses muy duros.

Leire: ¿Por qué dices eso? Es verdad que han sido duros. He tenido que estudiar mucho; me he pasado los días y las noches metida en casa y en la biblioteca.

Aitor: Y por eso tienes que ir al monte?

Leire: No tengo que ir; quiero ir; me hace bien. Ya sabes que me gusta mucho hacer deporte. Además he engordado; tanto tiempo sentada estudiando...¡he echado un culo!

Aitor: ¡Venga Amaia! Eso no es porque no hagas deporte, es porque comes demasiado: hoy bocadillo, mañana sándwich, y luego está toda la cerveza que bebes, claro.

Leire: ¡No me lo puedo creer! ¿No puedo beber cerveza?, ¿O qué? Solo tomo cuatro zuritos a la semana, el sábado por la noche cuando salgo contigo, y sin alcohol. ¡Ni que fuera una alcohólica o algo así!

Aitor: Alcohólica no, pero de seguir así, pronto serás una foca.

Leire: ¡Pero que dices Aitor! ¡No tienes derecho...!

Aitor: ¡Oye, perdona! Soy tu chico, y pensaba que te podía decir las cosas sin miedo a que te enfadases, que había confianza,

Leire: Claro que la hay.

Aitor: Pues si hay confianza, no sé porque te enfadas... Yo solo quería decir que puedes beber agua, como hacen otras chicas, que ya se sabe que la cerveza va a la tripa, y los bocadillos y los sandwiches al culo.

Leire: ¡Y que le voy a hacer! Tengo hambre. Muchas veces no me da tiempo de pasarme por casa a comer, y me tengo que llevar algo así por las mañanas.

Aitor: Pues llévate fruta; eso no engorda. Además, si te cuidas, no tendrás que irte cuatro días al monte, a hacer deporte.

Leire: Bueno, eso es distinto: en esos cuatro días, además de hacer deporte, estaré con gente que me gusta. Lo paso muy bien con esa cuadrilla.

Aitor: ¡Ya me parecía a mi que lo del deporte era una excusa!

Leire: ¿Qué?

Aitor: Queriendo darme pena, que si han sido meses duros...que si...todo mentira. Lo que pasa es que te quieres juntar con esa pandilla de lerdos, y punto!

Leire: ¡De lerdos nada! Son mis amigas y mis amigos! ¿Te enteras?

Aitor: Sí. Y además está claro que los quieres más que a mí.

Leire: Eso no es verdad, Aitor; no sé porque estás enfadado, pero tú sabes que te quiero muchísimo.

Aitor: Vamos, dime la verdad: te gusta alguno de ellos, ¿a que sí?

Leire: Eso no es verdad. De todas formas, no entiendo porque dices eso. Los chicos de tu cuadrilla siempre decís que aunque un chico ande con una chica no se puede evitar que se fije en otras.

Aitor: Y es verdad. Los chicos somos así. Es una cuestión de hormonas.

Leire: ¡Venga ya! Y las chicas no tenemos hormonas, ¿o qué?

Aitor: Es distinto. Si una chica tiene novio no debe hacer eso.

Aitor: ¿Por qué?

Leire: Porque todo el mundo va a pensar que es una guarra.

Aitor: ¿Cómo?

Leire: Lo que oyes.

Aitor: ¡No me lo puedo creer!

Aitor: Mira, Leire. Has dicho que entre nosotros hay confianza, ¿no? Pues entonces, escucha lo que voy a decirte: yo sé bien como son los chicos, porque yo soy un chico. Si vas al monte sola, sin mi, los tíos van a pensar que quieres guerra; con más razón, si encima duermes con ellos, en la misma habitación. Créeme, Leire.

Leire: Pero si también van chicas; yo no soy la única. Además, son unos chicos muy majos. Los conozco bien, Aitor; no son así.

Aitor: No lo entiendes, eso no importa si tú vas sola; pensarán que vas buscando algo. Y ni que decir tiene, si encima te pones una de esas camiseta que te gustan a ti.

Leire: ¡Lo que faltaba! ¡¿Qué pasa con mis camisetas?

Aitor: Que son muy estrechas, Leire; que se te notan las tetas, tienen mucho escote y encima las llevas bien cortitas, enseñando el ombligo. Y me imagino que aprovecharás para llevar el *piercing*, ¿no?

Leire: ¿Y porque no?, me lo he hecho para enseñarlo.

Aitor: ¡Ah! ¡Y me lo dices así!

Leire: ¡Oye, cuando me lo hice estuviste de acuerdo!

Aitor: Creí que te lo hacías porque sabías que me gustaba.

Leire: Así es.

Aitor: Entonces sólo debería verlo yo. Tendría que ser algo nuestro, y no deberías enseñárselo para provocar a todo el que se te acerque.

Leire: Pero ¿qué dices, Aitor? Yo no tengo intención de provocar a nadie.

Aitor: Si, sigue así, haciéndote la tonta. Estoy seguro de que me has entendido desde el principio, y de que sabes que tengo razón. Mira, si vas a esa salida lo nuestro se acabó, ¿entendido? Yo no voy a seguir contigo si andas por ahí calentando al personal. Tengo mi orgullo, ¿te enteras?

Leire: No te lo tomes así, de verdad, Aitor. Si este tema te lo hace pasar tan mal puedes venir conmigo. Iremos juntos, ¿vale?

Aitor: ¡Si, claro! Para que todo el mundo piense que andas con un monstruo que quiere controlarte. ¡Ni pensarlo! A mi no se me ha perdido nada en Belagua.

Leire: Bueno, les pondré una excusa y no iré. Pero no te disgustes tanto, Aitor, no hay ninguna razón, créeme. Yo sólo ando contigo, con nadie más. Soy tu chica.

Aitor: Bueno, eso es otro asunto.

Leire: ¿Qué quieres decir?

Aitor: Y como se yo en qué has andado hasta ahora. El dichoso Mikel ese siempre anda detrás de ti.

Leire: Mikel no anda detrás de mi.

Aitor: Déjame tu teléfono. Voy a leer los mensajes.

Leire: Ni pensar. Para qué vas a leer tú mis mensajes.

Aitor: Quiero saber si me has dicho la verdad.

Leire: ¡Ni pensar, el teléfono es privado!

Aitor: ¿Esta es la confianza de la que hablas? ¿Esa confianza que dices que hay entre nosotros? Si me estás diciendo la verdad porque no quieres que los lea.

Leire: Vale, por una vez. ... pero sólo porque quiero que veas que te digo la verdad.

Aitor: Si, y luego iremos a tu casa y me enseñarás los e-mails.

Leire: Esto es demasiado, Aitor.

Aitor: ¿quieres que te crea, si o no?

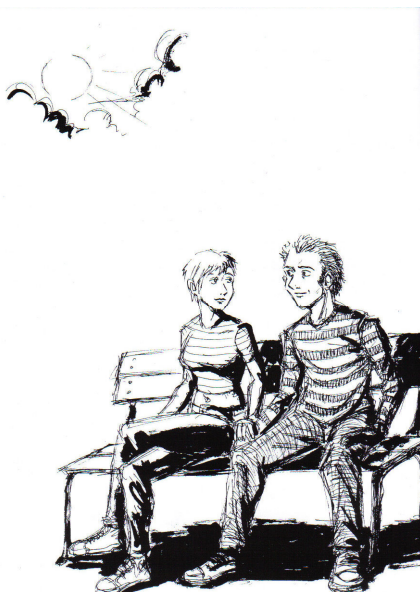
....

6. Reflexión

¿Qué le dirías a Leire? ¿Y a Aitor?

En esta historia Aitor que queja a Leire. A ella le hace mucha ilusión ir al monte, estar con sus amigas y amigos. A Aitor no le ha gustado la idea desde el principio. El chico tiene muchas dudas, celos infundados y además quiere a Leire para él sólo. No acepta que ella tiene derecho a tener amigas/os, derecho a decidir por si misma, a pasarlo bien, a vestir como quiera... Quiere tenerla bajo control, y para eso utilizará distintos mecanismos: la insultará, menospreciará, humillará, hará que Leire se sienta culpable, no respetará su intimidad...

Lee de nuevo la historia y localiza esos mecanismos de control que ha utilizado Aitor, y que aparecen en la tabla.



Insultar	
Amenazar	
No respetar la intimidad	
Humillar	
Hacer que se sienta culpable	
Menospreciar	
(Otros)	

ESTO NO ES ADECUADO, Y NO ES LO QUE NORMALMENTE SUCEDE EN LAS RELACIONES DE PAREJA. Leire será la marioneta de Aitor, y ese chico no merece la pena.

¡OJO! Para que puedas disfrutar en tus relaciones de pareja, no te olvides de que:

El CONTROL ocurre cuando....

- ♠ Hay un desequilibrio en la influencia. Esta no es mutua sino que es mayor sobre uno de sus miembros; normalmente ese miembro es la chica, sobre la que se ejerce coerción, amenazas o incluso violencia.
- ♠ El control impide cubrir necesidades (acudir a una fiesta, verse con las amigas, tener tiempo libre, vestirse con un estilo propio, etc.)
- ♠ El control impide crecer fuera de la relación (apuntarse a un curso, buscar un trabajo para ganar dinero extra, participar en actividades sociales y culturales, etc.)

La INFLUENCIA mutua...

- ♥ No se impone
- ♥ No nos hace sentir humillación
- ♥ No nos ofende
- ♥ Hay confianza en la otra persona. En las relaciones, es normal dudar a veces o perder la confianza en ciertos momentos; no pasa nada si la otra persona nos ofrece pruebas tangibles de su buena voluntad. Entonces podremos recuperar la confianza.

El control no nos permite desarrollarnos fuera de ella relación de pareja, en otro ámbitos distintos.; no podemos estudiar lo que queramos, buscar el trabajo que deseemos, participar en las actividades sociales que nos gusten, etc.

Como resolver los conflictos que surgen en nuestra relación de pareja?

Para poder resolver conflictos sin violencia se requiere seguir algunos pasos importantes, y asumir ciertas actitudes básicas:

- ♥ Valorar el diálogo como instrumento de resolución del conflicto.
- ♥ Ser capaz de escuchar y contener al otro en su visión del problema.
- ♥ Generar confianza, confiar en el otro y en los compromisos que se adquieran.
- ♥ Cooperar para que llegamos a acuerdo.

En la columna de la derecha aparecen conductas éticas, que son más adecuadas para resolver conflictos. Une cada una de ellas con la actitud no amistosa a la que deben sustituir.

Resolución de conflictos de forma no amistosa:	Resolución de conflictos de forma ética
Ponerse a la defensiva	Paciencia
Comportamiento agresivo	Flexibilidad
Enfado, exasperación	Deseo de llegar a un acuerdo
Prejuicios	Escuchar y ponerse en el lugar de la otra persona
Imposición; dominación	Actitud comprensiva y abierta
Inflexibilidad	Actitud no agresiva (no menospreciar, no insultar...)
Desconfianza	Confianza