

## FICHA DE TRABAJO 9: CONTROL

---

### OBJETIVOS

1. Identificar las conductas de control en las relaciones entre chicos y chicas jóvenes y la función que representan.
2. Debatir sobre el papel del control en las relaciones de pareja

### MATERIALES

Papel continuo de 2 metros de longitud aproximadamente donde dibujaremos un termómetro gigante, con una distribución numérica de 0 a 10. Opción: dibujar en la pizarra el termómetro y posicionarse en fila delante del número.

Listado de frases para leer en el aula y establecer posicionamiento en el termómetro

### METODOLOGÍA

#### Reservar 50 minutos para el ejercicio

Extenderemos el termómetro gigante en el suelo del aula donde vayamos a realizar la actividad. Los/as participantes se distribuirán en torno a él. Plantearemos la actividad como una recogida de opiniones en torno a las relaciones de pareja, aspectos que hemos recogido tras hablar con chicas y chicos de su misma edad y que nos ofrecen situaciones que creemos ocurren con frecuencia dentro de las relaciones. Lo que les pediremos será su opinión personal acerca de esas conductas identificando si consideran que son conductas para controlar al otro/a y en qué grado.

Para ello, iremos enunciando diferentes conductas. Tras cada enunciado, cada participante deberá colocarse, de manera individual, en un punto del termómetro en función de su opinión personal sobre la frase expuesta. Situarse en 0 grados será considerar que la conducta no

implica control y 10 grados control total. Una vez situados todos y todas dentro del termómetro, las personas que se hayan colocado en los puntos más extremos explicarán sus posiciones y, a partir de sus argumentos, el resto irá aportando sus opiniones al respecto.

Finalmente, y tras escuchar todas las opiniones, si alguien desea cambiarse de posición en el termómetro podrá hacerlo, explicando los argumentos que le han servido para decidir su traslado.

La actividad finalizará cuando deseemos, de acuerdo a las veces que queramos “medir la temperatura” del grupo con diferentes frases. Es conveniente no alargarlo excesivamente, siendo adecuada la presentación de 5/6 ítems.

Observaciones: Hay que generar un clima de respeto esencial en esta dinámica, con el fin de no estigmatizar a las personas que inicialmente se posicionen de acuerdo con conductas que tienen que ver con el control hacia otra persona, en definitiva de acuerdo con mitos o estereotipos discriminatorios.

Para favorecer el debate, podremos participar en el termómetro colocándonos en el extremo opuesto a la mayoría del grupo, intentando contra argumentar sus posiciones (haciendo de “abogada/o del diablo”).

El ritmo de la actividad debe ser rápido, ágil, no dejando que los debates se alarguen demasiado, dado que lo interesante del termómetro es ampliar y enriquecer los argumentos en torno a los que los chicos y chicas piensan sobre sus relaciones y las conductas que aparecen en ellas. Como trasfondo, se podrá analizar aquellas conductas que el grupo consensue con un grado de control y analizar la vigencia de esas conductas entre chicos y chicas jóvenes, los valores que las sustentan, los roles y estereotipos que explican la manera de actuar de chicos y chicas...

## LISTADO DE CONDUCTAS

- ❑ Sales con un chico o chica y te hace más de 10 llamadas perdidas y mensajes al día.
- ❑ La chica o chico con quién estás saliendo vigila tus llamadas, los mensajes del móvil o del correo electrónico.

- ❑ Te has echado una novia o novio que no quiere que veas a tus amigos/as porque dice que no te convienen.
- ❑ Cuando se equivoca, la chica o chico con quien sales niega sus errores o nunca pide disculpas.
- ❑ Estás con él, o con ella, y se pone celoso/a si te llaman por teléfono.
- ❑ Si te enfadas con el chico o chica con quien sales, ignora cómo te sientes o considera que son chorradas.

#### **OTRAS OPCIONES:**

- ❑ Quiere saber todo lo que haces, dónde estás o con quién estás cuando no estás con él/ella.
- ❑ Se burla o habla mal sobre las mujeres en general.
- ❑ Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que él o ella quiere.
- ❑ Revisa sin tu permiso tus objetos personales (mochila, bolso, cuadernos, agenda, etc).
- ❑ Te deja plantada/o sin explicaciones.
- ❑ Critica constantemente tu aspecto, tu forma de vestir o pensar.

## CONTENIDOS DE LA FICHA 9: INFLUIR SÍ, CONTROLAR NO!

---

No hay que perder de vista que las y los adolescentes están en una etapa de confusión y prueba de sus capacidades para relacionarse, por eso es importante dejar clara la diferencia entre la influencia y el control en una relación con esquemas breves y claros:

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 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... 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 es un ingrediente negativo que hace que la relación sea absorbente, asfixiante, cerrada e impida crecer como persona y la propia relación. Normalmente son los chicos quienes ejercen el control sobre las chicas con el propósito de poseerlas como una

pertenencia, aleccionarlas en sus actitudes, actuaciones y comportamientos como ellos creen que deben comportarse las mujeres y específicamente "su" chica. Cómo vestir: sexy cuando él quiere, recatada cuando él no está delante para que otros chicos no disfruten de la vista de "su" chica. Cómo comportarse: sumisa, dándole a él la razón, anteponiendo sus deseos a los de la chica. Cómo complacerle y estar a su disposición siempre que él quiera. Y sobre todo, exclusividad para él y su mundo sin importarle lo que ella piense, sienta, necesite o quiera. En definitiva, pensar que no existe otro mundo además del mío.

También las chicas ejercen control sobre los chicos pero suele ser por verse inmersas en una relación de control, por lo que "tú me controlas, yo intento controlarte" (control que nunca es equiparable) o por miedo a ser abandonada por otra chica más sumisa, más dispuesta, más... más.

**¿Qué aporta este ingrediente a la sopa?** Este ingrediente aporta espesante, es como si echáramos tanta maicena a la sopa para espesarla que se convirtiera en puré con grumos. ¡Qué asco!

La posesión de otra persona restringe la libertad, la espontaneidad con lo que hace medir la manera de comportarse, estar hipervigilante sobre si lo que hago está bien o está mal, si le gustará a él o no. Surge la necesidad de estar siempre valorada y de agradar al chico para que no se enfade. Además que la autoestima está por los suelos porque mis deseos y yo nunca son prioritarios.

Este ingrediente va en contra del principio de igualdad al considerar que yo soy más que tú, yo tengo unos derechos que son superiores a los tuyos y tú estás bajo mi dominio porque yo lo valgo. Esto conlleva tener a tu lado a una chica a la que no permites pensar por sí misma y de diferente manera que tú; actuar con independencia por lo que no te necesita a ti y tú quieres que te necesite y dependa de ti para sentirte poderoso.

