

RESPECTO Y TOLERANCIA



Manual para docentes



The project „Promote Respect and Tolerance — ProSpecT” is funded by the European Union’s Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

CONTENIDOS

Introducción	2
Talleres formativos	
• I sesión: Rompiendo el hielo y Introducción Amor, Amistad, Intimidad.....	3
• II sesión: Relaciones saludables y tóxicas Conductas aceptables y inaceptables Estudio de caso "Marta"	10
• III sesión: Poder y Control El buen compañero/La buena compañera	20
Información para l@s docentes	
Relaciones abusivas y tóxicas	30

INTRODUCCIÓN

Este Manual ha sido desarrollado dentro del proyecto “Promover el respeto y la tolerancia – ProSpecT”, cofinanciado por el Programa de Derechos, Igualdad y Ciudadanía (REC) de la Unión Europea.

El objetivo del proyecto es empoderar a la juventud para que establezcan relaciones saludables, iguales y tolerantes.

¿Por qué es necesario trabajar el tema de la igualdad en las relaciones?

Tener relaciones románticas saludables, iguales y tolerantes durante la adolescencia es una de las cosas más importantes para el bienestar, la salud, el rendimiento escolar y la autoestima de los adolescentes. Son la base de los comportamientos y la autoestima en las relaciones futuras.

Desafortunadamente, estas relaciones a menudo van acompañadas de violencia, que puede ir desde burlas abusivas hasta abuso sexual. Muchos autores consideran que la violencia entre adolescentes en el noviazgo es un grave problema de salud pública. Algunos creen que esta violencia es más frecuente que en las parejas de mayor edad.

Al participar en las actividades presentadas en este Manual, los jóvenes aumentarán su comprensión de lo que es y lo que no es una relación igualitaria y saludable, y eso evitaría que se conviertan en perpetradores o víctimas de violencia en el noviazgo.

El Manual está diseñado para que lo utilicen las escuelas y las organizaciones juveniles para implementar actividades con jóvenes de 13 a 18 años.

El Manual consta de tres sesiones, cada una de las cuales tiene una duración de 90 min. Se ha desarrollado una aplicación web que proporciona recursos vinculados a las actividades del Manual

(para acceder a la aplicación: http://chancebg.org/?page_id=1159)

Algunas recomendaciones para los formadores:

Se utilizan métodos interactivos: ejercicios, estudios de casos y juegos.

Las sesiones de capacitación las llevan a cabo uno o dos capacitadores: maestros, asesores escolares, psicólogos, trabajadores sociales, etc. No se requiere ninguna calificación profesional especial, pero la experiencia de trabajar con niños y jóvenes a esta edad ayudaría. El capacitador establece las tareas, orienta y resume las discusiones y monitorea cómo se desarrollan los procesos en el grupo (actividad, motivación, conflictos).

Para incrementar la actividad, motivación y comunicación de los participantes, es bueno enfatizar que la opinión y las ideas de todos en el grupo son igualmente valiosas para el trabajo en grupo.

Tamaño del grupo: 18-20 participantes. Todos los participantes y el formador se sientan en círculo, excepto cuando se trabaja en grupos pequeños o cuando un ejercicio requiere un ejercicio diferente.

1. Introducción

- *Palabras introductorias del capacitador/a*

El capacitador/a presenta brevemente el proyecto en un lenguaje comprensible para los adolescentes.

El segundo paso es explicar a los jóvenes por qué es necesaria la formación y cuál es su finalidad. Por ejemplo:

"En este grupo tendremos la oportunidad de pensar en las relaciones románticas que entablamos. A veces nos lastiman, pero a menudo las aceptamos y toleramos por una variedad de razones. Hablaremos sobre los riesgos de estar en una situación desfavorable, tales como sufrir humillaciones, faltas de respeto e incluso dolor físico, ser oprimidos y utilizados por nuestra pareja como objeto y su propiedad.

En estos talleres reflexionaremos y hablaremos sobre lo que es aceptable y lo que no; nos hará pensar en las relaciones en las que nos encontramos o en las que creará.

Es muy importante cuando presentamos el programa a adolescentes, enfatizar que es una formación, no un grupo terapéutico. Pero debido a la naturaleza de los temas tratados, es posible que hagan asociaciones con sus experiencias personales. No deben compartir con el grupo detalles y sentimientos personales que alguien pueda abusar más tarde.

Los adolescentes tienen que entender que estamos disponibles y dispuestos a tomarnos un tiempo y hablar sobre lo que les entusiasma fuera del grupo, así como que podemos dirigirlos a profesionales que puedan brindarles ayuda profesional si es necesario.

- *Introducción de participantes, reglas de grupo, expectativas.*

El grupo se organiza en círculo. Cada uno de los participantes se presenta. Modelo de muestra para presentación:

<p>Soy</p> <p>Lo más importante para mi en una relación de pareja es.....</p> <p>Estoy aquí para</p> <p>Espero de esta formación</p>
--

- **Reglas para el trabajo en grupo**

Para que los participantes se sientan bien durante la sesión es necesario establecer las reglas del grupo. El formador/a invita a los adolescentes a proponer reglas. / *L@s jóvenes@s hacen sugerencias, proponen algunas y el formador/a las escribe en un cartel /.*

Ejemplos de reglas: *escucharse unos a otros; Precisión en el tiempo; Sin juzgar ni insultar; Teléfonos móvil - en 'modo silencioso'; Hablar solo de lo que pasa en el grupo*

- **Cumplimentación de un cuestionario** (*Anexo 1*)

El cuestionario se completa al principio y al final del programa. Es necesario para evaluar los resultados de las actividades del proyecto y debe introducirse muy brevemente.

II. Ejercicios sobre el tema

- **"Mitos sobre las relaciones románticas en la adolescencia" - debate**

Los participantes se dividen en 4 grupos pequeños

Cada grupo recibe un caso (*Anexo 2*). Durante 7-8 minutos, los grupos preparan argumentos para probar sus casos. Siguen las presentaciones y discusiones (no más de 5 minutos cada una).

Primera discusión:

I grupo: en una relación romántica, la chica debe ajustarse a los deseos del chico.

II grupo: en una relación romántica, el chico debe ajustarse a los deseos de la chica.

Segunda discusión:

Grupo III : La gente está celosa cuando está enamorada

Grupo IV: Los celos no son una expresión de amor.

El formador/a escucha las presentaciones sin interferir, dar valoraciones o tomar partido. Resume enfatizando que toda opinión es importante para ser escuchada, aunque no la aceptemos.

- **"Por el amor": estudio de caso**

Los participantes se dividen en 2 grupos. El moderador entrega a cada grupo un caso (*Anexo 3*) o pide a los participantes que accedan a la aplicación web y vean los casos allí. Los participantes del grupo discuten el caso y responden a las preguntas. Cada grupo elige un portavoz. Cuando los grupos están listos, los portavoces presentan las sus ideas a los demás.

Caso 1

Sergio está enamorado de Cristina. Ella, sin embargo, no le presta atención. Ella está saliendo con un chico mayor. Sergio comparte sus sentimientos con su mejor amiga,

Berta. La invita a tomar un café para hablar de Cristina. Berta es buena y receptiva, Sergio lo aprecia y siempre se lo dice. Paseando, la besa, sin saber que Berta está realmente enamorada de él.

Preguntas:

¿Qué pasará después? ¿Qué significa este beso: amistad, amor, desesperación o ...? ¿Debería Berta aprovechar la oportunidad para iniciar una relación con Sergio? ¿Es posible que Sergio ame a Berta o simplemente la use?

Caso 2

Antonio y Lidia han estado saliendo durante tres meses. Antonio está locamente enamorado de ella. Él la espera, le compra pequeños obsequios, la llama y le envía mensajes de texto constantemente ... Todos sus amigos están celosos porque él es alto, guapo y obviamente le tiene mucho, mucho cariño a Lidia. Ella está feliz con él. Sin embargo, no le gustan sus amigos. Él piensa que son estúpidos y ella pierde el tiempo con ellos en lugar de estar con él. Está celoso de los chicos y molesto por las chicas. Hoy, Paco, el mejor amigo de Lidia en clase, cumple años y ella promete ir a su fiesta de cumpleaños. Antonio la amenaza con que, si va a la fiesta sin él, significa el fin de su relación ...

Preguntas:

¿Qué pasará después? ¿Cómo demuestra Antonio su amor por Lidia? ¿Lidia debería sacrificar a sus amigos en nombre del amor? ¿Lidia será feliz sin Antonio? ¿Y será feliz sin amigos?

III. Resumen y comentarios

Todos están sentados en círculo. El capacitador comparte en una frase sus sentimientos sobre la actividad realizada y sugiere a los demás participantes que hagan lo mismo siguiendo el modelo:

Para mí, hoy fue útil porque o Hoy lo más interesante para mí fue cuando porque Y, tú ¿Cómo lo ves?

Fecha

IES.....

CUESTIONARIO

para conocer las actitudes de los jóvenes sobre las relaciones románticas

Gracias por dedicar tiempo para completar este cuestionario. Responde lo que creas que sería aceptable en una relación de pareja.

Marca solo una respuesta para cada pregunta. El cuestionario es anónimo, así que responde con sinceridad.

¿Quién crees que debería tomar las decisiones sobre ...

	Yo debería tomar la decisión	Podemos debatirlo pero yo debería tomar la decisión	Deberíamos tomar una decisión conjunta	Lo podemos debatir pero mi pareja debería decidir	Mi pareja debería tomar la decisión
¿qué amig@s tienes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿ qué ropa llevas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿ cómo gastas tú dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Es aceptable para ti si tú pareja...

	No	No es aceptable pero le perdonaría	Es aceptable si he hecho algo que le disguste	Sí
Te engaña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te toca incluso si no quieres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te obliga a tener sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te dice lo que tienes que hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te pega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En una relación, ¿es aceptable para ti si tú novio/ novia ..

	No	A veces	Sí
¿Te revisa el teléfono móvil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te telefonea o te escribe constantemente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pasa fotos o videos tuyos sin tú permiso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Escribe comentarios desagradables sobre ti en las redes sociales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Quiere saber tus contraseñas en las redes sociales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si experimentas alguna de las situaciones anteriores y necesitas ayuda, ¿sabes a quién puedes pedir ayuda?

Sí No

Si es así, ¿a quién le preguntarías?

.....



¿Crees que sabes lo suficiente sobre cómo construir una relación saludable??

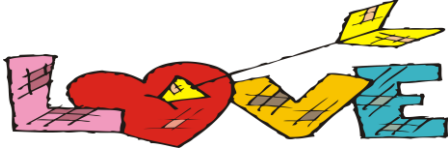
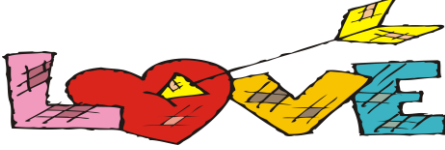
Sí No


¿Hay algo más que te gustaría saber sobre las relaciones íntimas? En caso afirmativo, explícalo por favour


.....

Género: Chico Chica Edad :

<p>I grupo de discusión Caso 1</p>	<p>En una relación romántica, la chica debe ajustarse a los deseos del chico.</p>	
<p>II grupo de discusión Caso 1</p>	<p>En una relación romántica, el chico debe ajustarse a los deseos de la chica.</p>	

<p>III grupo de discusión Caso 2</p>	<p>La gente está celosa cuando está enamorada</p> 	
<p>IV grupo de discusión Caso 2</p>	<p>Los celos no son una expresión de amor.</p> 	

<p>Caso 1</p>	<p>Sergio está enamorado de Cristina. Ella, sin embargo, no le presta atención. Ella está saliendo con un chico mayor. Sergio comparte sus sentimientos con su mejor amiga, Berta. La invita a tomar un café para hablar de Cristina. Berta es buena y receptiva, Sergio lo aprecia y siempre se lo dice. Paseando, la besa, sin saber que Berta está realmente enamorada de él.</p>
	
<p><u>Preguntas:</u> ¿Qué pasará después? ¿Qué significa este beso: amistad, amor, desesperación o ...? ¿Debería Berta aprovechar la oportunidad para iniciar una relación con Sergio? ¿Es posible que Sergio ame a Berta o simplemente la use?</p>	

<p>Caso 2</p>	<p>Caso 2 Antonio y Lidia han estado saliendo durante tres meses. Antonio está locamente enamorado de ella. Él la espera, le compra pequeños obsequios, la llama y le envía mensajes de texto constantemente ... Todos sus amigos están celosos porque él es alto, guapo y obviamente le tiene mucho, mucho cariño a Lidia. Ella está feliz con él. Sin embargo, no le gustan sus amigos. Él piensa que son estúpidos y ella pierde el tiempo con ellos en lugar de estar con él. Está celoso de los chicos y molesto por las chicas. Hoy, Paco, el mejor amigo de Lidia en clase, cumple años y ella promete ir a la fiesta de él. Antonio la amenaza con que, si va a la fiesta sin él, significa el fin de su relación ...</p>
	
<p>¿Qué pasará después? ¿Cómo demuestra Antonio su amor por Lidia? ¿Lidia debería sacrificar a sus amigos en nombre del amor? ¿Lidia será feliz sin Antonio? ¿Y será feliz sin amigos?</p>	

Sesión II

Relaciones saludables y tóxicas Comportamientos aceptables y inaceptables Estudio de caso "Marta"

I. Introducción:

- Preguntas al grupo:

¿Cómo te sientes después de la primera sesión? ¿Qué fue lo más importante para ti después de la formación?

Es importante que el capacitador anime a los participantes a compartir sobre el impacto de la sesión en sus pensamientos, sentimientos y comportamiento.

- Recuerde a los participantes que sigan las reglas del trabajo en grupo / desde la primera sesión/.

II. Ejercicios sobre el tema

- Relaciones / saludables y no saludables / comparación

Dibujamos la siguiente tabla en un papel (en un poster):

<i>Relación sana / igualitaria</i>	<i>Relación no saludable / desigual</i>
-	-

Cada participante comparte características, que según él definen las relaciones saludables y no saludables. El formador/a escribe las respuestas en el cartel, animando a los participantes a sugerir más ideas. Finalmente, el formador resume las respuestas.

- "Aceptable - inaceptable" - un ejercicio para llegar a un consenso grupal

Los participantes se dividen en 3-4 grupos. Cada grupo recibe un caso (Anexo 1) para discutir. Se debe llegar a un consenso en el grupo sobre si el comportamiento de los personajes es **aceptable o inaceptable**.

Caso 1:

Rafael escucha a otros hablar sobre mantener a las chicas a raya y cree que es importante estar atento a esto. Él, nunca golpearía a su novia, pero cuando discuten ambos se enfadan mucho y cuando ella va demasiado lejos, a veces la empuja contra la pared para marcar territorio

Case 2:

José rompió con su novia porque llegaron a un punto en que discutían todo el tiempo. Después de la ruptura, ella lo llamó y le pidió que eliminase una serie de fotos íntimas que tiene de ella en su teléfono. José le dice que las ha borrado pero en realidad no lo ha hecho. Cuando él y sus amigos se reúnen, a menudo comparten fotos de las chicas con las que se relacionan y con las que han estado en el pasado.

Case 3:

Teresa se ha enamorado de Sebastián que pasea por su calle varias veces a la semana para verla. Sienten mucha atracción entre ellos y él dice que ella es la única persona con la que realmente puede hablar. También le ha dicho que no está preparado para una relación seria. Teresa sabe que ve a otras chicas. Incluso ha hablado con algunas de ellas por teléfono cuando han estado juntos. En esos momentos se siente mal cuando piensa en las otras chicas, pero lo ama tanto y por eso acepta la situación.

A continuación, se realiza una discusión en grupo.

En este ejercicio, es importante que el capacitador se asegure de que todos comprendan qué es un consenso. Debe quedar claro para todos y que deben alcanzarse juntos.

*El **objetivo** de este ejercicio es abrir una discusión y presentar diferentes puntos de vista.*

*El **punto clave** de este ejercicio es permitir que cada persona exprese su opinión sin juzgar. Algunas personas se sienten muy incómodas cuando otras personas no están de acuerdo con ellas y pueden responder de diferentes maneras. El punto central aquí es que no se trata de lo correcto o incorrecto, sino de lo "aceptable" o "inaceptable". **Puede ser diferente para diferentes personas.***

*Lo más **importante** para el capacitador es abstenerse de compartir su opinión y simplemente reflexionar sobre lo que dicen los participantes, contribuyendo al proceso solo si las discusiones son unilaterales.*

- **“Conoce a Marta”** – estudio de caso

Los participantes se dividen en 3-4 grupos. El formador/a lee la historia de Marta. Luego distribuye a cada grupo un juego de tarjetas con preguntas (Anexo 2) o pide a los participantes que accedan a la aplicación web y vean la actividad allí.

Marta tiene 16 años. Se siente insegura de su apariencia física. Marta es inteligente y divertida y siempre tiene historias que contar. Marta siempre trata de hacer feliz a todo el mundo. Se confunde fácilmente con sus emociones, le resulta difícil confiar en otras personas y es muy sensible a la ira y la agresión.

Marta quiere estar con alguien. ¿Es Víctor? ¿O Andrés? ¿O quizás Dani?

Víctor:

- es alto, guapo, deportista; viste ropa de moda;
- sabe que a las chicas les gusta
- tiene muchos seguidores en las redes sociales
- le dice a Marta que la ama
- no le gusta hablar de problemas
- puede ser desconsiderado y no siempre la trata de una manera que demuestre que le importa
- está celoso sin motivo; a menudo dice mentiras
- siempre está enfocado en salirse con la suya

Andrés

- según las otras chicas /, no usa ropa moderna;
- es sensible, inteligente, atento;
- está interesado en computadoras y física;
- le dice a Marta que la ama
- habla con ella sobre los problemas y está dispuesto a comprometerse
- respeta sus opiniones y la trata de una manera que demuestra que se preocupa por ella
- disfruta pasar tiempo con ella y entiende cuándo necesita espacio
- Ambos deciden que está bien y lo que no está bien en una relación de pareja

Dani:

- es lindo, usa ropa de marca
- tiene mucho dinero y el último modelo de teléfono
- le dice a Marta que la ama
- le grita cuando discuten y la insulta
- ignora continuamente sus sentimientos
- la acusa de coquetear o hacer trampa sin razón, a veces lastimándola verbal o físicamente como resultado
- controla a dónde va, a quién ve y con quién habla

Tarea: Responda las preguntas:

1. ¿A quién le atrae Marta?
2. ¿Qué obtiene Marta de cada una de las relaciones?
3. ¿Qué obtiene cada uno de los chicos de Marta en la relación?

¿Qué obtiene Marta de la primera relación? ¿Qué obtiene del segundo? ¿Y del tercero?

¿Qué obtiene Víctor de esta relación? ¿Qué obtiene Andrés de la relación? ¿Y Dani?

Después del trabajo en grupos pequeños, se lleva a cabo una discusión con todo el grupo.

Resumen del caso

Intuimos cómo es una relación sana. Implica respeto - honestidad - igualdad - libertad - consentimiento-**comunicación**. Entonces, ¿por qué muchas personas terminan en relaciones poco saludables y abusivas?

III. Resumen de la sesión y comentarios

Todo el grupo está sentado en círculo. El capacitador comparte en una frase sus sentimientos sobre la actividad realizada y sugiere a los demás participantes que hagan lo mismo siguiendo el modelo:

*Para mí, hoy fue útil porque o Hoy lo más interesante para mí fue cuando
.. porque ¿Y para tí?*

Rafael escucha a otros hablar sobre mantener a las chicas a raya y cree que es importante estar atento a esto. Él, nunca golpearía a su novia, pero cuando discuten ambos se enfadan mucho y cuando ella va demasiado lejos, a veces la empuja contra la pared para marcar territorio

Acceptable/No acceptable

José rompió con su novia porque llegaron a un punto en que discutían todo el tiempo. Después de la ruptura, ella lo llamó y le pidió que eliminase una serie de fotos íntimas que tiene de ella en su teléfono. José le dice que los ha borrado pero en realidad no lo ha hecho. Cuando él y sus amigos se reúnen, a menudo comparten fotos de las chicas con las que se vinculan y de las chicas con las que han estado en el pasado.

Acceptable/No acceptable

Teresa se ha enamorado de Sebastián que pasea por su calle varias veces a la semana para verla. Sienten mucha atracción entre ellos y él dice que ella es la única persona con la que realmente puede hablar. También le ha dicho que no está preparado para una relación seria. Teresa sabe que ve a otras chicas. Incluso ha hablado con algunas de estas chicas por teléfono cuando han estado juntos. En esos momentos se siente mal cuando piensa en las otras chicas, pero lo ama tanto y por eso acepta la situación.

Acceptable/No acceptable

Conoce a Marta



Ella es:

- tiene 16 años y se siente insegura sobre su apariencia física;
- inteligente y divertida y siempre con historias que contar;
- siempre trata de hacer feliz a todo el mundo;
- se confunde fácilmente con sus emociones, y encuentra que es difícil confiar en otras personas;
- muy sensible a la ira y la agresión

Marta quiere estar con alguien...

¿ Es Víctor?



Víctor es

- es alto, guapo, deportista; viste ropa de moda;
- sabe que a las chicas les gusta y que a menudo tiene una nueva novia;
- tiene muchos seguidores en las redes sociales;
- le dice a Marta que la ama
- no le gusta hablar de problemas
- puede ser desconsiderado y no siempre la trata de una manera que demuestre que le importa
- está celoso sin motivo; a menudo dice mentiras
- siempre está enfocado en salirse con la suya

¿Es Andrés?



Andrés

- según las otras chicas / , no usa ropa moderna;
- es sensible, inteligente, atento;
- está interesado en computadoras y física;
- le dice a Marta que la ama
- habla con ella sobre los problemas y está dispuesto a comprometerse
- respeta sus opiniones y la trata de una manera que demuestra que se preocupa por ella
- disfruta pasar tiempo con ella y entiende cuándo necesita espacio
- Ambos deciden creen que está bien y lo que no está bien en una relación de pareja

¿Es Dani?



Dani:

- es guapo, usa ropa de marca
- tiene mucho dinero y el último modelo de teléfono le dice a Marta que la ama
- le grita cuando discuten y la insulta
- ignora continuamente sus sentimientos
- la acusa de coquetear o hacer trampa sin razón, a veces lastimándola verbal o físicamente como resultado
- controla a dónde va, a quién ve y con quién habla

¿A quién le atrae Marta?



Víctor



Andrés



Dani

Tarea: Responda las preguntas:

1. ¿Qué obtiene Marta de cada una de las relaciones?
2. ¿Qué obtiene cada uno de los chicos de Marta en la relación?

¿Qué obtiene Marta de la primera relación? ¿Qué obtiene ella del segundo? ¿Y del tercero?

¿Qué obtiene Víctor de esta relación? ¿Qué obtiene Andrés de la relación? ¿Y Dani?

Poder y control La buena pareja

I. Introducción

- Preguntas al grupo:

- ¿Cómo te sientes después de la primera sesión?

- ¿Qué fue lo más importante para ti después de la sesión?

Es importante que el facilitador dirija la retroalimentación para compartir cuál fue el impacto de la sesión en los pensamientos, sentimientos y comportamiento de los participantes.

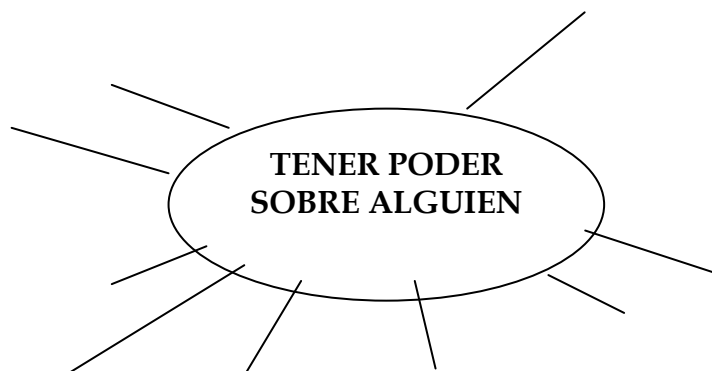
- Recuerde a los participantes que sigan las reglas para el trabajo en grupo.

II. Ejercicios sobre el tema

- Lluvia de ideas

El grupo se organiza en círculo. Todos comparten lo que entienden en la frase "tener poder sobre alguien".

El formador escribe las respuestas en un cartel y anima a los participantes a sugerir más ideas



El formador/a resume las respuestas del grupo.

El formador/a puede dar a los participantes la siguiente definición de muestra de poder:

"Poder: que ejerce fuerte influencia, que se expresa en el derecho y la oportunidad de controlar y someter la voluntad de uno".

- **¿Quién tiene poder sobre quién en la escuela? - lluvia de ideas**

Identifique grupos de personas en la escuela que tienen poder sobre otros grupos. El formador escribe las frases/ideas de los participantes en un cartel.

(sugerencias: profesores / estudiantes, fuertes / débiles, niños / niñas, ricos / pobres, negros / blancos,...)

Preguntas para la discusión:

- ¿Quiénes son "los que ejercen el poder" y "aquellos sobre quienes se ejerce el poder"?
- ¿Cómo se expresa este poder?
- ¿Dónde te situarías en el primer grupo o el segundo?
- ¿Cómo te hace sentir esto?
- ¿Te sientes cómodo@ o incómodo@?
- ¿Qué crees que sucede cuando estás en el grupo sin poder? -

Por ejemplo: si se siente ofendido sin una razón, puede irse a casa y acosar a su hermanita. Está intentando transferir su ira/apresividad a una persona con menos poder.

- **Poder y control en un contexto de relación íntima - discusión**

Discusión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Se puede lograr la armonía eterna en una relación? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles son las manifestaciones de poder en una relación?

- **"La buena compañera"/"El buen compañero": debate**

Descripción: El grupo se divide en grupos más pequeños (máximo 6 personas en un grupo). El capacitador entrega a cada grupo un juego de tarjetas "La buena pareja" (Anexo 1) o pide a los participantes que accedan a la aplicación web y vean la actividad allí.

- 1) Alguien que te cuida
- 2) Alguien con quien puedes hablar sobre cualquier tema
- 3) Alguien a quien le gusta hacer las mismas cosas que a ti
- 4) Alguien que te abraza y te besa
- 5) Alguien que te compre regalos
- 6) Alguien que tenga coche
- 7) Alguien que tenga mucho dinero
- 8) Alguien que sea sincero y honesto
- 9) Alguien que te ame, incluso si no te ves perfecta en ese momento

- 10) Alguien mayor que tú
- 11) Alguien que se vea bien
- 12) Alguien que esté celoso de ti
- 13) Alguien que está en contacto constante contigo
- 14) Alguien que te hace cumplidos
- 15) Alguien que quiera estar contigo por el resto de su vida
- 16) Alguien que comparte sus sentimientos contigo
- 17) Alguien que no te presiona para que hagas cosas que no quieres hacer
- 18) Alguien que no te engañaría
- 19) Alguien de tu edad
- 20) Alguien que tenga buen carácter
- 21) Alguien que pueda hacerte reír
- 22) Alguien que cree que no deberías tener experiencia sexual
- 23) Alguien que descuida a sus amigos y pasa más tiempo contigo
- 24) Alguien que no espera que tengas mucho dinero
- 25) Alguien que no espera que tengas coche
- 26) Alguien que siempre tenga tiempo para escucharte
- 27) Alguien que te muestre cariño
- 28) Alguien a quien puedas cuidar y proteger
- 29) Alguien a quien puedas presentar a tu familia y amigos
- 30) Alguien con quien puedas casarte y tener hijos

Instrucciones: Lee las tarjetas y elige 10 de ellas que crees que describen mejor al compañero/a "ideal". Ordena las características por importancia.

Cada uno de los grupos presenta su trabajo y explica su elección.

Información para el formador: Algunas ideas para generar una discusión:

Alguien a quien le guste hacer las mismas cosas que a ti. Puede ser bueno hacer algunas cosas juntos, pero en ningún caso debéis hacerlo todo juntos; sería bueno tener actividades con tus amistades, por ejemplo, que no incluyan a tu pareja. Por ejemplo: deportes, baile, compras, etc., especialmente si tu relación no va bien.

Alguien que te compre regalos. Esto puede sonar bien, pero ¿esta persona no te hará sentir que le "debes" algo? ¿Cuál podría ser el resultado de esto? ¿No te sentirás entonces presionado/ a hacer cosas que no quieres hacer?

Alguien que está en constante contacto contigo. Esto puede sonar bien al principio, pero ¿no será molesto? ¿No tendrá un sentido de control y un comportamiento de propiedad disfrazado y de preocupación excesiva?

Alguien que te hace cumplidos. Nuevamente, esto puede ser bueno, pero también puede verse como manipulación, especialmente si es de un hombre mayor. ¿Cómo puedes percibir la diferencia?

Alguien que quiera estar contigo por el resto de su vida. ¿Es esto tan importante cuando

eres adolescente? ¿Es realista?

Alguien que descuida a sus amigos para pasar más tiempo contigo. ¿Qué pasará si tu relación se acaba? ¿Te gustaría dejar a tus amistades por tu pareja?

- **Resumen y comentarios**

Todos están sentados en círculo. El formador/a comparte en una frase sus sentimientos sobre la actividad realizada y sugiere a los demás participantes que hagan lo mismo siguiendo el modelo:

Para mí, hoy fue útil porque o Hoy lo más interesante para mí fue cuando porque ¿Y para tí?

III. Clausura

- *Cumplimentación de un cuestionario / Anexo 2 /*

El cuestionario se completa al principio y al final del programa. Es necesario para la evaluación de las actividades del proyecto.

- **Muro de la Amistad**

Se pegan en la pared tantas hojas como participantes del grupo / con sus nombres / .

Instrucción: "Escriba algo bueno para tod@s en su hoja de papel. Esto puede ser un deseo, un cumplido, una palabra amable, ..." Una vez rellenas las hojas, el alumnado coge su propia hoja para recordarles su participación en el programa.

Después de la última sesión, cada participante recibe un **certificado**.

<p>1. Alguien que te cuida</p>	<p>2. Alguien con quien puedes hablar sobre cualquier tema</p>
<p>3. Alguien a quien le gusta hacer las mismas cosas que a ti</p>	<p>4. Alguien que te abraza y te besa</p>
<p>5. Alguien que te compre regalos</p>	<p>6. Alguien que tenga coche</p>
<p>7. Alguien que tenga mucho dinero</p>	<p>8. Alguien que sea sincero y honesto</p>
<p>9. Alguien que te ame, incluso si no te ves perfecta en ese momento</p>	<p>10. Alguien mayor que tú</p>
<p>11. Alguien que sea guapo/a</p>	<p>12. Alguien que esté celoso de ti</p>
<p>13. Alguien que está en contacto constante contigo</p>	<p>14. Alguien que te hace cumplidos</p>
<p>15. Alguien que quiera estar contigo por el resto de su vida</p>	<p>16. Alguien que comparte sus sentimientos contigo</p>
<p>17. Alguien que no te presiona para que hagas cosas que no quieres hacer</p>	<p>18. Alguien que no te engañaría</p>
<p>19. Alguien de tu edad</p>	<p>20. Alguien que tenga buen carácter</p>
<p>21. Alguien que pueda hacerte reír</p>	<p>22. Alguien que cree que no deberías tener experiencia sexual</p>
<p>23. Alguien que descuida a sus amigos y pasa más tiempo contigo</p>	<p>24. Alguien que no espera que tengas mucho dinero</p>
<p>25. Alguien que no espera que tengas coche</p>	<p>26. Alguien que siempre tenga tiempo para escucharte</p>

<p>27. Alguien que te muestre cariño</p>	<p>28. Alguien a quien puedas cuidar y proteger</p>
<p>29. Alguien a quien puedas presentar a tu familia y amigos</p>	<p>30. Alguien con quien puedas casarte y tener hijos</p>

Fecha

IES

CUESTIONARIO

para conocer las actitudes de los jóvenes sobre las relaciones románticas

Gracias por tomarte un tiempo para completar este cuestionario. Responde lo que creas que sería aceptable en una relación de pareja.

Marca solo una respuesta para cada pregunta. El cuestionario es anónimo, así que responde con sinceridad.

¿Quién crees que debería tomar las decisiones sobre...?

	Yo debería decidirlo	Podemos discutirlo, pero yo debería decidirlo	Nosotr@s deberíamos decidirlo conjuntamente	Podemos discutirlo, mi pareja debería decidirlo	Mi pareja debería decidirlo
¿Qué amistades tengo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Qué ropa llevo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cómo gastas tú dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Es aceptable para ti si tú pareja...

	No	No es aceptable pero le perdonaría	Es aceptable si he hecho algo que le disguste	Sí
Te engaña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
te toca incluso si no quieres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te dice lo que tienes que hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te pega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En una relación, ¿es aceptable para ti si tú novio / novia ..

	No	A veces	Sí
¿Te revisa el teléfono móvil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te telefonea o te escribe constantemente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Pasa fotos o videos tuyos sin tú permiso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Escribe comentarios desagradables sobre ti en las redes sociales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Quiere saber tus contraseñas en las redes sociales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si experimentas alguna de las situaciones anteriores y necesitas ayuda, ¿sabes a quién puedes pedir ayuda?

Sí No

Si es así, ¿a quién le preguntarías?

.....
.....
.....

¿Crees que sabes lo suficiente sobre cómo construir una relación saludable??

Sí No

¿Hay algo más que te gustaría saber sobre las relaciones íntimas? En caso afirmativo, explícalo por favour

.....
.....
.....

Género: Chico Chica Edad :

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

de los participantes en el programa de formación "Respect and Tolerance"

1. ¿Está satisfecho/a de la participación en el programa de formación?

Sí

Parcialmente

No

2. ¿Te han resultado útiles las actividades del programa y la información??

Sí

Parcialmente

No

3. ¿Sientes que tienes una mayor conciencia sobre las relaciones saludables y no saludables?

Sí

Parcialmente

No

4. ¿El curso aumentó tu comprensión de los efectos del poder y el control en las relaciones?

Sí

Parcialmente

No

5. ¿Crees que puedes utilizar los conocimientos del curso para mejorar tus relaciones actuales o futuras?

Sí

Parcialmente

No

CERTIFICADO

de

.....

por participar en un programa de formación en el marco del proyecto
“Promote Respect and Tolerance - PROSPECT”



Lugar

Fecha

Dirección de proyecto.....

RELACIÓN ABUSIVA/TÓXICA

¿Qué es una relación tóxica?

Mantener el control sobre la pareja en forma de abuso verbal, físico, emocional o sexual.

En una relación abusiva, uno de los miembros tiene miedo del otro.

Prueba de autoevaluación:

¿Cómo es tú relación?

Si puede responder "sí" a cualquiera de las siguientes afirmaciones, entonces su pareja está siendo abusiva con usted:

- ✓ Tienes miedo de tu pareja;
- ✓ Tienes miedo de romper con tu pareja;
- ✓ Se sientes aislado de tu familia y amigos debido a tu pareja;
- ✓ Te sientes amenazado/a si dices que no a los tocamientos o al sexo;
- ✓ Sientes que tu pareja tiene dos personalidades diferentes;
- ✓ Tu pareja te insulta con apodosos que te hacen sentir estúpido;
- ✓ Tu pareja te dice que no puedes hacer nada bien;
- ✓ Tu pareja es extremadamente celosa;
- ✓ Tu pareja te dice adónde ir y con quién puedes hablar;
- ✓ Tu pareja te dice que nadie más saldrá contigo;
- ✓ A veces tu pareja te empuja, agarra, golpea, te da patadas ...
- ✓ Tu pareja promete cambiar. Dice que nunca más te volverá a hacer daño.

Si tu pareja te maltrata, debes recordar:

- ✓ **No has hecho nada malo.** No es culpa tuya que tu pareja te maltrate.
- ✓ **Cuanto más tiempo permanezcas en la relación abusiva, más intensa se volverá la violencia.** No se detendrá con el tiempo.
- ✓ Nadie tiene derecho a atacarte por el hecho de estar enojado o borracho.
- ✓ Habla con tus padres, un amigo o amiga o alguien en quien confíes. Si permaneces aislada de tu familia y amistades, el abusador tiene más oportunidades de controlarte y abusar de ti;
- ✓ Obten ayuda de profesionales: una doctora, una psicóloga escolar, un trabajador social, un líder espiritual, una policía;
- ✓ No te encuentres con el abusador sola. No le dejes entrar en tu casa o automóvil cuando estés sola

- ✓ Siempre díle a alguien adónde vas y cuándo planeas regresar;
- ✓ **Establece una hora o un lugar regular para comunicarte con alguien** para que pueda buscarte si no tiene noticias tuyas como estaba planeado;
- ✓ **Piensa un plan de seguridad** y ensaya lo que harías si el abusador se vuelve violento;
- ✓ **Manten un registro del abuso.** Es posible que lo necesites como prueba si tienes que emprender acciones legales.

Qué hacer si una amiga tuya está en una relación tóxica

- ✓ No ignores los signos de abuso;
- ✓ Habla con tu amiga;
- ✓ Dile a tu amiga que estás preocupado. Apoyarlo, no juzgar;
- ✓ Señala los puntos fuertes de tu amiga. Muchas personas en relaciones abusivas ya no son capaces de ver sus propias habilidades;
- ✓ Anime a su amiga a buscar ayuda profesional y confiar en un adulto de confianza;
- ✓ Nunca se ponga en una situación peligrosa con la pareja de la víctima mientras intenta mediar o involucrarse directamente;
- ✓ Llame al 112 si es testigo o sospecha de un abuso.

This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The content represents the views of the partners of PROSPECT project and is their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

May, 2021