

Guía dirigida a profesorado de
Educación Secundaria Obligatoria



GUÍA DIDÁCTICA

Hablamos de buenos tratos

Programa financiado por el Ministerio de Educación,
Formación Profesional y Deportes



Índice

Introducción Puntos de partida de la prevención de la violencia de género	03
Tema 1 Rosa y azul: una desigualdad que produce violencia	04
Tema 2 Nos buscamos y nos encontramos: modelos de pareja	15
Tema 3 Las trampas del amor romántico	24
Tema 4 Banderas rojas en la relación de pareja	32
Tema 5 Buenos tratos en pareja	40
Tema 6 Consentimiento y encuentros eróticos positivos	48
Tema 7 Roles de género y seducción	57
Tema 8 Foto no solicitada: violencia sexual a través de internet	66

INTRODUCCIÓN

Puntos de partida de la prevención de la violencia de género

La presente guía se enmarca en el **Plan Estratégico de Inteligencia Emocional y Bienestar Socioemocional**, impulsado por la **Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Castilla-La Mancha**. Este plan tiene como objetivo mejorar y proteger, de manera integral, la salud y el bienestar emocional tanto del alumnado como del resto de los agentes de la comunidad educativa de los centros educativos de Educación Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional sostenidos con fondos públicos de nuestra Comunidad Autónoma.

El plan se encuentra dentro de la línea de lo recogido en la **Estrategia de Salud Mental** y en el **Plan de Acción de Salud Mental 2022-24**, y contempla cuatro grandes ejes de actuación: ‘Salud mental y bienestar socioemocional de todos los miembros de la comunidad educativa’; ‘Prevención de conductas suicidas’; ‘Prevención de adicciones con y sin sustancias’; y ‘Educación afectivo-sexual’.

La educación afectivo-sexual desempeña un papel fundamental en el fomento del buen trato y en la prevención de la violencia de género entre personas jóvenes. Al proporcionar información precisa y completa sobre la sexualidad y sobre las relaciones afectivas, eróticas y de pareja, la educación afectivo-sexual capacita a los y las jóvenes para entender y respetar la diversidad, promoviendo la empatía y la comunicación. Además, contribuye a desarrollar habilidades emocionales que son cruciales para establecer relaciones saludables basadas en el consentimiento mutuo, el respeto y la igualdad de género.

Al sensibilizar a las personas jóvenes sobre los estereotipos de género, los roles tradicionales y los comportamientos violentos, se fomenta una mentalidad crítica y se fortalece la capacidad de reconocer y rechazar conductas abusivas. Así, **la educación afectivo-sexual no sólo empodera a las personas jóvenes para construir relaciones afectivas saludables, sino que también actúa como una herramienta clave en la erradicación de la violencia** al abordar sus raíces desde la base, promoviendo una sociedad más equitativa y respetuosa.

Esta guía didáctica está dirigida al profesorado de educación secundaria, con el objetivo de introducir la educación afectivo-sexual en el entorno privilegiado que constituye el aula, así como de **contribuir al fomento de relaciones de buen trato y a la prevención de la violencia de género**. La guía proporciona recursos pedagógicos que permiten abordar de manera inclusiva y respetuosa los temas relacionados con la sexualidad, los afectos y las relaciones interpersonales, promoviendo el diálogo abierto y la comprensión entre el alumnado. De este modo, el aula se convierte un espacio educativo en el que se cultivan las habilidades sociales y emocionales para que las personas jóvenes construyan relaciones saludables y contribuyan al desarrollo de una sociedad más justa e igualitaria.

Desde la **Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Castilla-La Mancha** queremos facilitar al profesorado y, por ende, al alumnado, el contenido de esta guía didáctica, con la finalidad de **favorecer el desarrollo personal de nuestros menores**.

TEMA 1

ROSA Y AZUL

Una desigualdad que produce violencia

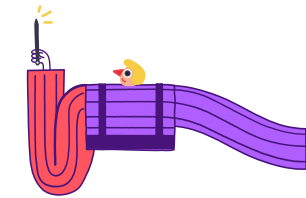
Femenino y masculino

Cuando hablamos de nuestra identidad sexual nos referimos a quiénes somos, cómo nos sentimos y cómo queremos ser vistos por las demás personas respecto a lo que tiene que ver con nuestro sexo. **Nuestra identidad se forma a partir de muchos elementos, y el género es uno de ellos. Se trata de una parte importante de quiénes somos, pero no nos define por completo.**

Pero, ¿qué significa realmente ser hombre o ser mujer? ¿Por qué a veces se habla de desigualdad entre lo masculino y lo femenino?



Algunas definiciones



SEXO

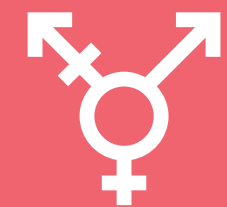
Es habitual que cuando se habla de sexo se utilice una definición algo reduccionista, relacionada únicamente con los aspectos biológicos y, en concreto, con los genitales. Te animamos a ampliar esta definición: **nuestro sexo es cómo nos percibimos y nos identificamos** -como hombres o como mujeres, o incluso de una forma no binaria o que fluctúa entre los dos polos de ese continuo-. **Esta identificación está influenciada por elementos biológicos, pero también sociales.**

Las etiquetas “hombre” y “mujer” se refieren a las categorías de sexo.

GÉNERO

Cuando hablamos de género nos referimos, precisamente, a esos **elementos sociales, y, en concreto, a las normas que los hombres y las mujeres reciben a lo largo de toda su vida respecto a cómo deben ser y comportarse.** Podríamos pensar que, como no son innatas, tienen menos importancia que las características biológicas, pero permean completamente en nosotros y nosotras, y dan forma a nuestra identidad.

Las etiquetas “masculino” y “femenino” se relacionan con el género.



Construcción social de género

El género no es simplemente algo que se nos asigna al nacer basado en cómo se ven nuestros cuerpos, sino que **es algo que vamos aprendiendo y que tiene que ver con lo que se espera que sean los hombres y las mujeres dentro de una sociedad. El género tiene que ver con una amplia gama de características, con roles y comportamientos, que influyen en las expectativas, permisos y valoraciones asociadas a las personas dentro de una sociedad.**

Los roles de género son las funciones sociales que han sido asignadas a cada sexo. Tradicionalmente el papel social masculino ha implicado actividades públicas, trabajo remunerado, liderazgo y autoridad; mientras que el papel femenino se ha desarrollado en la esfera privada, principalmente asociado con tareas domésticas y trabajo de cuidado no remunerado, como las labores domésticas y el cuidado de otros miembros de la familia.



“LO FEMENINO”

En muchas culturas, lo femenino se asocia comúnmente con la delicadeza, la sensibilidad y el cuidado, por lo que las mujeres a menudo aprenden a ser compasivas, emocionales y orientadas hacia la crianza y el hogar. Sin embargo, es importante reconocer que estas **características no definen a todas las mujeres, y que cada mujer tiene su propia individualidad** más allá de las expectativas de género.



“LO MASCULINO”

Por otro lado, **lo masculino suele asociarse con la fortaleza, la independencia y la determinación.** Los hombres aprenden a ser proveedores, líderes y mostrar menos emociones. Sin embargo, al igual que en el caso de lo femenino, **estas expectativas no se aplican a todos los hombres,** y muchos desafían estas normas de género.

El problema de esta distinción no es únicamente que no da cuenta de toda la diversidad que existe, sino que genera desigualdades. Esto ocurre porque **socialmente hemos aprendido que hay una serie de características -las masculinas- que tienen más valor;** y porque las ideas que tenemos sobre las características, roles y comportamientos de cada sexo también crean ideas sobre las capacidades que tienen las personas sólo por ser hombres o ser mujeres.



Si ponemos el foco en el ámbito de la sexualidad, encontramos también estereotipos y mandatos culturales que nos hablan de cómo ha de ser, vivirse y expresarse esta dimensión y, más en concreto, aquello que tiene que ver con el deseo y las prácticas sexuales.

Normas que tienen su aplicación concreta para hombres y mujeres; qué roles sexuales han de adoptar, y qué se permite y se castiga para cada uno. Así, **tenemos ideas como que a todas las mujeres les van a gustar los hombres y al revés; que a las mujeres a las que les gustan los hombres deben esperar a que ellos tomen la iniciativa en la seducción o en la erótica, porque si no se las verá “desesperadas”, “guarras” o “agresivas”; o que los hombres tienen que mostrarse sexualmente interesados y activos para demostrar que son hombres** -cuando ser hombre o mujer no tiene ninguna relación con si se tiene más o menos deseo, o si se tiene más o menos interés en compartir la erótica con otras personas-; entre otras.

Estas normas de género rígidas y estereotipadas perpetúan una cultura que sanciona y reprime a aquellas personas que desafían las convenciones. **Pero la desigualdad de género no sólo impacta en las vivencias de las mujeres, sino que supone una pesada carga para los hombres, que se ponen en riesgo al asumir determinados roles y expectativas sociales.** La presión para cumplir con estándares de masculinidad conlleva la ocultación de vulnerabilidades, el temor al rechazo por expresar emociones consideradas débiles, y la perpetuación de actitudes que refuerzan la dominación y control.

Existen estereotipos y mandatos que nos hablan de cómo debe ser nuestra sexualidad

Desigualdad de género

La desigualdad de género es visible en todos los ámbitos y lugares del mundo. Existen comunidades donde las niñas enfrentan dificultades para acceder a la educación, debido a las normas culturales arraigadas que priorizan la educación de los niños. A largo plazo, esta desigualdad tiene consecuencias significativas, limitando las oportunidades de desarrollo personal y profesional de las niñas.

Las mujeres también enfrentan desafíos cuando buscan acceder a la atención médica y, en concreto, a los servicios de atención a la salud sexual. Muchas mujeres -especialmente aquellas más vulnerables- encuentran obstáculos de tipo administrativo, lingüístico, o relacionados con los prejuicios de los/as profesionales, lo que tiene importantes consecuencias para su salud.





Violencia de género

La violencia de género es otra manifestación alarmante de la desigualdad de género, al servicio de la reafirmación y perpetuación de esa injusta organización social que sitúa a los hombres como superiores y dominantes sobre las mujeres, que deben mostrarse pasivas y sumisas.

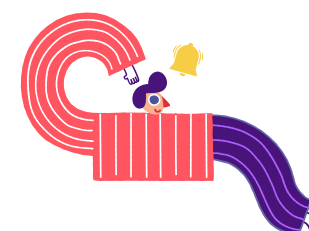
Es más que un conflicto ocasional; **se trata de un problema profundo y arraigado en nuestra sociedad, y de un tipo de violencia que no es neutral ni casual, sino que está arraigada en cómo nuestra sociedad ve y trata a hombres y mujeres.** Esta violencia puede manifestarse en formas sutiles, como el acoso callejero y el acoso en línea, hasta formas más extremas, como la agresión sexual y el feminicidio. Estos actos violentos no sólo tienen un impacto devastador en la vida de las víctimas, sino que también perpetúan un ciclo de miedo y opresión que socava la capacidad de las mujeres para vivir vidas plenas y seguras.

La violencia de género es un problema profundo y arraigado en nuestra sociedad

La sociedad patriarcal, que da más poder y privilegios a los hombres, es donde crece esta violencia. En este modelo, se espera que los hombres se comporten de una forma determinada y las mujeres de otra; algo que se **reproduce y se mantiene a través de la cultura, el lenguaje y la educación que recibimos en casa, en la escuela y en otros lugares.** Llegamos a ser parte de nuestra forma de pensar, sentir y actuar, determinando cómo nos movemos en el mundo.

La sociedad, a menudo sin darse cuenta, transmite estas ideas sexistas a las generaciones más jóvenes, inculcando valores diferentes en niños y niñas. Esta manera de pensar se convierte en un mecanismo poderoso para mantener la desigualdad entre géneros.

Uno de nuestros objetivos como educadores y educadoras debe ser contribuir a construir un mundo donde todas las personas tengan igualdad de oportunidades y derechos, donde puedan tomar decisiones sobre sus propias vidas y cuerpos sin ser limitadas por estereotipos de género, y reconociendo que la desigualdad de género está conectada con otras discriminaciones como el racismo, la xenofobia, la homofobia y la discriminación económica.



Recuerda...

La desigualdad de género surge cuando las normas sociales limitan las oportunidades y el acceso a recursos basados en el género. La violencia de género es una manifestación alarmante de esta desigualdad, arraigada en una sociedad patriarcal que otorga más poder a los hombres. Es crucial recordar que estas ideas se transmiten en forma de juicios implícitos sobre los géneros, perpetuando la desigualdad entre sexos.

Qué es el feminismo



El feminismo es un movimiento social y político que busca la igualdad de género en todas las áreas de la vida. Surge como respuesta a las desigualdades históricas y sistemáticas que enfrentan las mujeres y otros grupos vulnerables debido a su género.

El feminismo no busca poner a las mujeres por encima de los hombres, sino que busca desafiar y cambiar las estructuras de poder que perpetúan la desigualdad de género. El feminismo busca derribar las barreras que impiden que las mujeres accedan a oportunidades educativas, laborales y sociales en igualdad de condiciones que los hombres.

Además, el feminismo lucha contra la discriminación basada en el género, incluida la violencia de género, el acoso sexual y la brecha salarial.



ACTIVIDADES DEL TEMA 1

Para trabajar en el aula

1: El planeta de Ohm

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Un grupo de extraterrestres del planeta Ohm van a venir a la Tierra para hacer una investigación sobre la población. Han elegido a este grupo como colaborador para poder recoger la información que necesitan. En el planeta Ohm no existen los hombres ni las mujeres, por lo que no entienden cuáles son las diferencias; el grupo tendrá que hablar de qué diferencia a hombres y mujeres en este planeta, no sólo a nivel físico.



Objetivos:

- Identificar estereotipos de género.
- Reflexionar sobre los roles en la masculinidad y la feminidad.



Contenidos:

- Estereotipos y roles de género.
- Diversidad sexual.

Características a tener en cuenta:

- Cómo son sus cuerpos y sus genitales
- Cómo se comportan
- Cómo se expresan
- Cómo se relacionan
- Cómo gestionan sus emociones
- Qué gustos tienen

Para reflexionar:

A continuación, se reflexionará sobre el proceso de socialización de hombres y mujeres, teniendo en cuenta la biografía personal de cada persona y sus diferencias individuales. Se puede realizar una búsqueda de imágenes de personas que no se ajustan a las características esperables de hombres y mujeres, con el objetivo de reflexionar sobre las características comentadas anteriormente.



Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

Hay tantas formas de ser mujer y hombre como mujeres y hombres en el mundo. No existe una forma correcta de comportarse como hombre o como mujer, si no que cada persona es única, independientemente del sexo que ocupe.

02

El proceso de socialización puede hacer que asumamos que hombres y mujeres debemos comportarnos, ser y pensar de una determinada manera, apartando de este marco las diferencias individuales. Así, damos por hecho las diferencias entre ambos sexos como excluyentes y no como complementarias.

2: ¿De quién es esto?

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Dibujaremos una silueta de hombre y otra de mujer en el papel continuo. A continuación, se entregará a cada participante un papel o tarjeta que contenga un adjetivo, actividad, parte del cuerpo, palabra o imagen que suele asociarse a hombres o mujeres, y que habremos preparado previamente. Tendrán que pegar su papel en la silueta a la que suelen asociarlo, y tendrán que explicar la razón por la que eligen colocarlo en una u otra silueta.

Después, analizaremos qué se ha puesto en cada silueta y por qué. En este punto, podemos introducir la idea de roles y estereotipos de género. A partir de esta actividad veremos qué actitudes e ideas tiene interiorizado el grupo.

Objetivos:



- Reflexionar sobre los roles de género que se atribuyen a hombres y mujeres.
- Analizar los distintos roles de género existentes en sociedad.
- Hacer comprender que las características asignadas socialmente a hombres y mujeres se pueden transformar.

Contenidos:



- Estereotipos y roles de género.
- Sistema sexo-género..



Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

El género es una construcción cultural, pero nos influencia en nuestra vida diaria. Es algo que nos “atraviesa” en la construcción de nuestra identidad.

02

Determinadas palabras se asocian más a las mujeres, y se suelen usar en femenino, y otras se asocian más a lo masculino. También podemos incluir la reflexión sobre el masculino como “género neutro”.

3: “Yo nunca...”

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Emulando el juego “Yo nunca”, diremos en voz alta algunas afirmaciones. Si se trata de algo que los participantes han hecho, deberán marcar un punto en un papel. Al finalizar los enunciados, cada participante deberá contar sus respuestas afirmativas e indicar el total.

Cada respuesta afirmativa hace referencia a la realización o implicación de una práctica de abuso y violencia. Con ello queremos que el grupo se dé cuenta de las violencias presentes en el día a día; y a partir de ello debatir sobre cómo es posible disminuir esos comportamientos.

Objetivos:



- Identificar y prevenir la violencia sexual y la violencia de género.
- Reflexionar sobre los posibles tipos de violencia sexual y de género a los que se pueden enfrentar las personas en el día a día.



Contenidos:

- Buenos tratos. Primeros pasos para la prevención de la violencia.
- Violencias por orientación e identidad sexual fuera de la heteronormatividad.
- Cyberviolencias.

Enunciados:

- Yo nunca he usado el sarcasmo y la ironía para insultar a mis compañeros y compañeras de clase.
- Yo nunca he ignorado a alguien simplemente porque me cae mal.
- Yo nunca he gritado e insultado a otra persona por su orientación sexual o su identidad de género.
- Yo nunca he emitido algún comentario con respecto al físico de otra persona. Ejemplo: que gordo/a estas, mírate los pelos, hoy no te has arreglado.
- Yo nunca he hablado mal de una persona hasta el punto de hacerla sentir mal.
- Yo nunca le he tocado una parte del cuerpo a alguien sólo por “juego” y sin su consentimiento.
- Yo nunca he reenviado una foto, video o audio de alguien sin su consentimiento.
- Yo nunca me he burlado de alguien por su forma de vestir, actuar y expresarse.
- Yo nunca he visto cómo se burlan, acosan, maltratan, pegan y hacen sentir mal a un compañero o compañera (físico o virtual). Ejemplo: ver peleas de compañeros y no hacer nada.

i

Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

Existen violencias en nuestro día a día y es importante reconocer que podemos ser víctimas de esas violencias, pero también podemos ejercerlas. En ambos casos podemos trabajar y mejorar nuestra capacidad de resolución de problemas, comunicación y gestión emocional.

02

Las violencias se pueden presentar en el mundo físico, pero también en el mundo digital.

03

Todas las violencias afectan nuestra integridad como personas y a la vivencia de nuestra sexualidad. No porque esté normalizado significa que el efecto sea menor.

04

Identificar y denunciar estas violencias es fundamental. Es importante recordar que no estamos solos/as y siempre hay personas que pueden ayudarnos.

TEMA 2

MODELOS DE PAREJA

Nos buscamos y nos encontramos

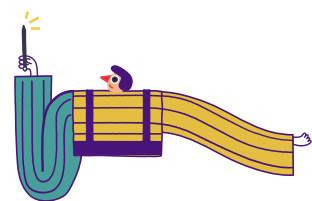
Cómo vinculamos

La construcción de las relaciones de pareja constituye un viaje único, donde cada persona trae consigo sus propias experiencias, expectativas y deseos. **En nuestra cultura existen una serie de ideas respecto a cómo tienen que relacionarse entre sí los miembros de una pareja, así como lo que se espera en ellas de las mujeres y de los hombres.** Es fundamental ayudar al alumnado a preguntarse qué modelo relacional les gustaría tener, en lugar de dar por hecho que su pareja debe ser “su todo”, o que perderán su individualidad al estar en pareja.

- **Contar con información sobre las diferentes opciones que existen en cuanto a modelos de relación es crucial** para establecer vínculos desde la libertad y la autonomía.
- **Al ser conscientes de las diversas formas en que las parejas pueden relacionarse, las personas jóvenes pueden tomar decisiones más informadas** y alineadas con sus necesidades y deseos individuales, lo que a su vez promueve relaciones más saludables y satisfactorias.



¿Qué significa ser pareja?



Existen muchos tipos de parejas, pero todas comparten estas dos características:

- **Han elegido estar juntas.** Se trata de un compromiso que, además, se renueva día a día.
- **Lo que tienen esas dos personas es especial.** Las parejas crean un vínculo diferente al que comparten con el resto de personas.

La pareja es una consecuencia de que seamos seres sexuados y diversos. Nos atraemos, nos buscamos, nos encontramos y nos vinculamos.



Relaciones en la adolescencia

Durante la adolescencia, la búsqueda de identidad se entrelaza con la exploración de la intimidad emocional y física que ofrecen las primeras relaciones de pareja. Es común que éstas sean intensas y apasionadas, marcadas por un fuerte componente emocional que refleja la necesidad de pertenencia y aceptación.

Generar espacios en el aula en los que poder abordar las cuestiones de la pareja implica acercarse al alumnado sin juicios y sin deslegitimar sus vivencias.

Piensa en tu adolescencia y en tus primeras relaciones. ¿Qué le dirías a tu yo adolescente?

La idea de la media naranja genera expectativas poco realistas y conflictos en la relación

La media naranja

En las culturas occidentales, uno de los modelos de pareja más arraigados es lo que comúnmente se denomina “la media naranja”. Este modelo se basa en la idea romántica de que cada persona tiene una pareja perfecta, alguien que es su complemento exacto; y que juntos forman una unidad completa y armoniosa.

La metáfora visual de la media naranja sugiere que dos individuos se unen para completarse mutuamente, formando así una entidad única y perfecta. Sin embargo, este ideal romántico pasa por alto la complejidad y la individualidad de cada persona; las personas son seres completos que son el resultado de sus propias experiencias, emociones y relaciones pasadas, lo que hace imposible encontrar a una persona que sea una réplica exacta de otra. Además, no sólo la pareja cubre nuestra necesidad de pertenencia; también pertenecemos en nuestro grupo de amigos y amigas o en la familia.

La concepción de la media naranja o la búsqueda de alguien que nos complete puede generar expectativas poco realistas y conflictos en la relación. Creer que nuestra pareja debe satisfacer todas nuestras exigencias, deseos y anhelos pone mucha presión a las relaciones, además de poner en riesgo nuestra individualidad al fusionarnos de manera poco saludable. En lugar de buscar la fusión total, el éxito de una relación radica en la habilidad para gestionar las diferencias y los desafíos que surgen en la convivencia.

La presión innecesaria de encontrar a una única persona para completarnos puede llevar a una falta de aceptación de las diferencias individuales, así como a la frustración y desilusión cuando nuestras expectativas no se cumplen. Es importante reconocer que el amor y el éxito en una relación no dependen de encontrar a alguien idéntico, sino de aprender a aceptar y valorar las diferencias individuales.



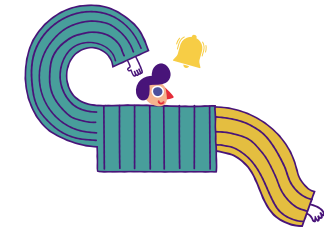
Relaciones inclusivas

Las relaciones inclusivas son otro modelo relacional, en donde **uno de los miembros de la pareja asume predominantemente los gustos, expectativas y roles del otro, en detrimento de su propia identidad y autonomía**. Esta situación puede derivar en una serie de conflictos y dificultades dentro de la relación.

La dinámica de este modelo puede manifestarse de diversas maneras, pero un ejemplo común es la situación en la que uno de los miembros de la pareja asume un papel dominante y controlador sobre el otro. Esto puede ser debido a expectativas sociales tradicionales de género, -donde se espera generalmente que el hombre tenga el control y la autoridad en la relación, mientras que la mujer se subordina a sus necesidades y deseos-. **En esta dinámica, el espacio personal y las necesidades individuales son ignorados o suprimidos en favor de satisfacer los deseos y expectativas de uno de los miembros, pudiendo generar sensación de agobio, falta de libertad y profunda insatisfacción debido a la pérdida de su propia identidad y autonomía. Además, en casos extremos, esta dinámica puede conducir a situaciones de control coercitivo y violencia** dentro de la relación, donde una persona ejerce poder y control sobre todos los aspectos de la vida de la otra persona.



El modelo inclusivo de relación se basa en una dinámica de poder desigual y jerarquizada



Recuerda...

En la construcción de relaciones de pareja durante la adolescencia, es esencial cuestionar los modelos preestablecidos y fomentar la reflexión sobre qué tipo de relación desean establecer las personas jóvenes.

La información sobre diversas opciones de modelos de pareja permite vínculos basados en la libertad y autonomía, contribuyendo a relaciones más saludables y satisfactorias.

Modelos de interdependencia

El modelo de interdependencia **representa una apuesta moderna por relaciones horizontales e igualitarias, donde se fomenta el amor sin dominación**. En este enfoque, se reconoce la individualidad de cada persona, así como la importancia de la relación de pareja y la colaboración conjunta. Una característica fundamental de este modelo es la existencia de espacios propios y compartidos, que varían en función de las necesidades y preferencias de cada persona y pareja. **Se promueve la reflexión y la toma de conciencia de la propia identidad,, así como de la combinación de ésta con la seguridad afectiva que brinda la relación.**

En este modelo, se entiende que las **diferencias individuales son valoradas y respetadas como parte de la riqueza de la relación. Las cuestiones comunes no generan conflicto,**

ya que las parejas negocian abiertamente aquello que pueda ser fuente de discordia. El área compartida de la relación incluye tanto aspectos individuales de cada miembro como elementos que son resultado de la colaboración y la construcción conjunta. Su tamaño y contenido dependen de las negociaciones y acuerdos alcanzados por ambas partes.

En un modelo de interdependencia, ambas personas pueden satisfacer sus necesidades relacionales sin sacrificar su identidad personal; los roles son flexibles y se ajustan según las circunstancias y las necesidades de la pareja; **se reconoce y respeta la igualdad de valor y dignidad de cada miembro de la pareja; y se fomenta una relación igualitaria,** donde ambas personas tienen las mismas oportunidades, libertades y autonomía, tanto juntas como por separado.



ACTIVIDADES DEL TEMA 2

Para trabajar en el aula

1: El semáforo de las relaciones

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Repartiremos a cada participante una tarjeta verde, una tarjeta roja y una tarjeta amarilla, que habremos preparado anteriormente. A continuación, se expondrán diferentes frases a las que tendrán que reaccionar levantando la tarjeta que consideren oportuna en cada una de ellas: verde si están de acuerdo; roja si no están de acuerdo; y amarilla si no están seguros. Las frases sobre las que trabajaremos están relacionadas con los diferentes modelos de pareja que se transmiten a través de los medios de comunicación, y con los mitos del amor romántico.

Objetivos:



- Reflexionar sobre los diferentes modelos de relación de pareja que transmiten los medios de comunicación.
- Promover una actitud crítica ante los mensajes sobre los modelos de relación, a menudo basados en la idea de amor romántico.
- Fomentar valores como la diversidad, la identidad propia, la intimidad, la personalidad, la comunicación bidireccional, en el entorno de la pareja y de otras relaciones.

Contenidos:



- Mitos del amor romántico. Modelos de pareja.
- Buen trato y prevención de la violencia de género.
- Diversidad como valor.

Enunciados:

- Cada uno de nosotros/as tiene en el mundo a alguien con quien está predestinado a estar, su media naranja.
- Los polos opuestos se atraen. Los que se pelean se desean.
- Para ser realmente feliz no es importante tener pareja.
- Si me quiere de verdad no se fijará en otras personas.
- Cuando no me pregunta a dónde voy, con quién voy o con quién hablo es que no me quiere lo suficiente. (Los celos son síntoma de amor).
- El amor y el enamoramiento no son lo mismo.
- El amor lo puede todo, si nos queremos podemos con los obstáculos que se nos presentan, solo hay que intentarlo.
- Quien bien te quiere te hará llorar.
- A las mujeres les gusta hacerse de rogar. Si dicen que no e insisten será un sí.



Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

El amor y el enamoramiento son dos conceptos distintos, aunque estén relacionados.

02

Los celos no son sinónimo de amor o enamoramiento, sino signo de debilidades e inseguridades a nivel personal y de pareja. No podemos negar su existencia, porque son una emoción natural, pero es importante que sepamos identificarlos y sobre todo gestionarlos, de manera

que la vivencia de la relación sea positiva para ambos miembros, y no causa de sufrimiento y malestares.

03

No debemos olvidar que una pareja está formada por dos personas, con identidades propias, con sus defectos y sus virtudes, que juntos crean una tercera identidad, la pareja. Así, no debemos olvidar la importancia de las tres; la individualidad de cada individuo y la parte común a ambas, todas igualmente importantes.

2: Modelos de pareja cuestionables

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Comenzaremos la actividad leyendo tres historias de tres parejas diferentes. Tras una lluvia de ideas, se trata de identificar cada uno de los aspectos que caracterizan a esas parejas, para reflexionar sobre si éstos son operativos/saludables o no.

Objetivos:



- Identificar modelos dañinos de comunicación en pareja y modelos dañinos de relación.
- Promover modelos de relación y comunicación saludables.
- Ofrecer las herramientas necesarias para establecer estos modelos, en los que la comunicación se vuelve la base de una relación saludable.

Contenidos:



- Modelos y relaciones de pareja.
- Buen trato en pareja.
- Comunicación y negociación en pareja.

Preguntas que pueden ayudar a la reflexión:

- ¿Qué aspectos consideráis como positivos en esta pareja?
- ¿Qué aspectos consideráis como negativos en la pareja?
- ¿Cómo os sentiríais vosotros/as en una relación así?
- ¿Hay diferencias entre los personajes de una misma historia?
- ¿Cómo creéis que se sienten cada uno de ellos?
- ¿Qué haríais vosotros/as ante situaciones de este tipo?
- ¿Cómo os comunicaríais vosotros/as en un caso así? ¿Qué haríais?

Analizados los casos comentaremos a qué modelo de pareja corresponde cada uno, y dibujaremos la representación gráfica de cada modelo, **utilizando la combinación entre dos círculos**. Por último, hablaremos de cómo las parejas pueden ir adaptando la relación a las necesidades individuales y conjuntas. Podemos pedirles que piensen **también** en relaciones de su entorno.

Los casos sobre los que vamos a trabajar son los siguientes:

- Adela y Paco tienen 60 y 65 años respectivamente. Llevan juntos desde los 15 y no se imaginan la vida de otro modo. Paco se ha jubilado hace unos meses y ahora disfruta de largos paseos por las mañanas y partidas de cartas por las tardes con su grupo de amigos de la infancia. Adela continúa siendo encargada de las tareas del hogar, el cuidado de sus dos nietos y el de su marido. Les va relativamente bien, pero desde hace unos cuantos años ella siente que 'le falta algo'.
- Ana y Manu tienen 18 años. Los han cumplido con una semana de diferencia y la fiesta fue orgásmica. Desde que se conocieron la vida no puede ser más bonita. Ella ha dejado su entrenamiento intensivo de natación porque dice que prefiere estar con su novio cada tarde en vez de las competiciones que tanto gusto le reportaban antes. Él ha abandonado uno de sus grandes proyectos personales, escribir un libro, porque le roba mucho tiempo. Lo único que importa ahora es estar juntos.
- Mateo y Raúl están disfrutando de los 30. Llevan juntos 5 años, tres de los cuales en convivencia. Aseguran elegirse cada día, si bien es frecuente que Mateo quede una vez a la semana con su mejor amigo y acudan los dos a esas clases de italiano que tanto le gustan. Raúl continúa empeñado en su deseo de ser bombero, por lo que dedica mucho tiempo a preparar esa oposición. A pesar de sus vidas ajetreadas, nunca dejan de cenar juntos. Dicen que es el momento de calidad más importante de su día.



Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

Es importante diferenciar entre "querer mucho" y "querer bien". Cuando queremos a alguien, es imposible que queramos que esta persona sufra.

02

Las parejas que nos rodean son un ejemplo estupendo para "practicar" estos conocimientos. ¿Qué modelos de relación representan?

TEMA 3

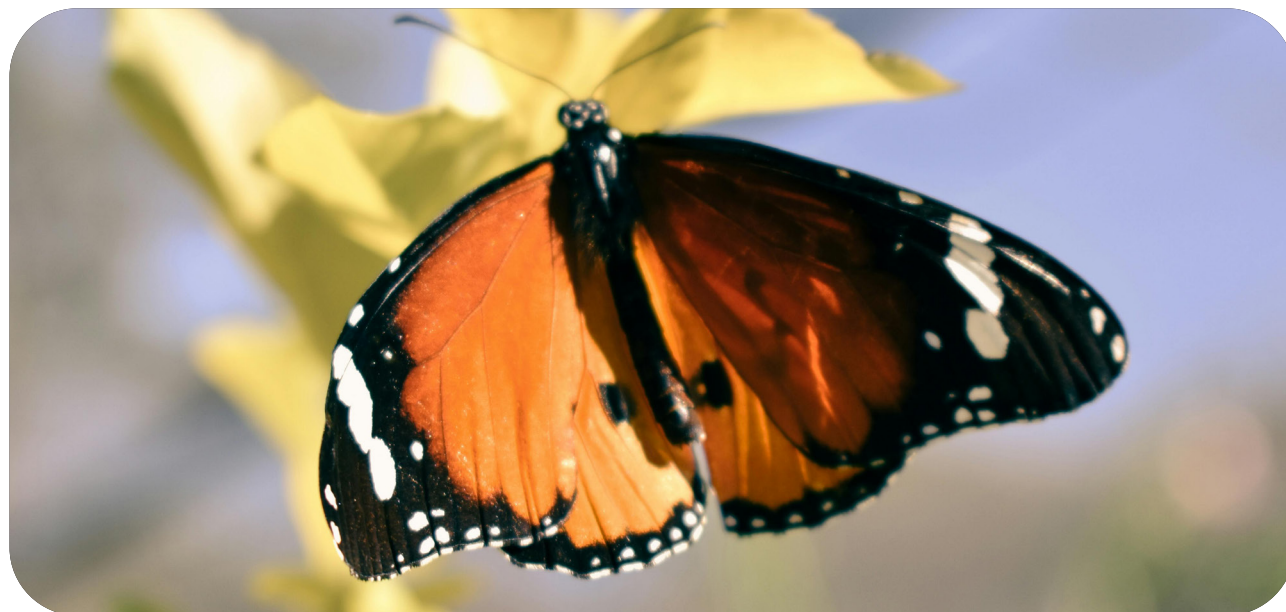
LAS TRAMPAS del amor romántico

Qué es el amor romántico

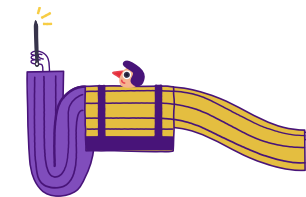
El amor romántico es un **constructo cultural** que promueve una **idealización del amor y las relaciones de pareja, con características como la fusión completa, la dependencia emocional y la exclusividad absoluta**. Sin embargo, este ideal romántico puede llevar a una serie de trampas que afectan negativamente a las relaciones.

En ocasiones, la intensidad de lo que sienten las personas jóvenes en el contexto amoroso es muy alta, y se nutre de estas ideas del amor romántico, llevándolas a tomar decisiones que ponen en juego su yo más auténtico:

- Diciendo sí cuando realmente quieren decir no.
- Cambiando cosas de ellas mismas que les gustan para ser aceptadas o más deseables.
- Dejando de ver a sus amistades o de realizar sus hobbies por miedo a que la otra persona les deje o se enfaden.
- Enviando fotografías eróticas sin pensar en sus pros y contras.
- No utilizando métodos anticonceptivos bajo la premisa de que el amor protege.
- Quedando con alguien que no conocen en lugares privados sin avisar a nadie.



Algunas definiciones



ENAMORAMIENTO Y AMOR

El enamoramiento y el amor son conceptos distintos, aunque relacionados. El enamoramiento es un proceso, corto e intenso, que suele ocurrir al inicio de las relaciones y que tiene una duración determinada, no es infinito. El amor sin embargo es un estado más tardío, más a largo plazo, que se alcanza tras el enamoramiento (aunque no necesariamente) y de menor intensidad.

Merece la pena establecer una diferencia entre enamoramiento y amor para entender que **el enamoramiento es una experiencia bastante común y universal, de gran intensidad; mientras el amor es un sentimiento con más proyección** que nos permite establecer relaciones basadas en el vínculo y el compromiso, con una duración mayor está influenciada por elementos biológicos, pero también sociales.

El enamoramiento se produce al principio de la relación, y es muy intenso. El amor es un sentimiento más tranquilo y de mayor proyección

Sentirse enamorado/a

Las siguientes afirmaciones describen el fenómeno del enamoramiento:

- Esa persona de repente está en el centro de todo y no puedes concentrarte en otra cosa.
- Estar con esa persona te produce una combinación de ilusión, alegría, nervios y vergüenza.
- Te cuesta encontrar fallos en esa persona, a la que ves perfecta. Te gustaría gustarle tanto como te gusta a ti y por eso muestras tu mejor versión.

En este estado se producen una serie de cambios en el cerebro que nos producen felicidad y que nos hacen sentir una cierta fijación hacia la otra persona. Por eso decimos que estamos pillados o pilladas. A veces se trata de algo correspondido, y se tiende a la fusión. Otras veces no lo es, y vemos a la otra persona como inalcanzable.



Después del enamoramiento

A medida que va desapareciendo el enamoramiento, **comenzamos a ver a la otra persona como “realmente es”, con sus virtudes y sus defectos.** Es como si se rompiera el hechizo.

Puede ocurrir entonces que nos siga gustando y que decidamos apostar por dar continuidad a la relación. Otras veces no queremos seguir adelante con una relación.

Algunas personas sienten que necesitan **el “subidón” del enamoramiento** de manera continua, y por eso tienen dificultades para establecer relaciones más estables.

También hay personas que tratan de que la relación de pareja mantenga el espíritu del enamoramiento, **poniendo en juego todos los mitos del amor romántico.**

Los mitos del amor romántico alimentan expectativas irreales que pueden conducir a relaciones insatisfactorias y dañinas

Cuatro de los mitos más extendidos del amor romántico

LA FUSIÓN COMPLETA

El amor romántico promueve **la idea de que las parejas deben estar completamente fusionadas, perdiendo su identidad individual en favor de la relación.** Esta fusión puede generar dependencia emocional, al esperar que la otra persona sea la fuente exclusiva de felicidad y satisfacción.

Por otra parte, la exclusividad absoluta hace que las parejas no tengan espacio para el afecto hacia otras personas, como el grupo de amigos o la familia. Esta expectativa puede generar celos, posesividad y control en la relación.

La idea de la fusión conlleva una idealización de la pareja, esperando que sea perfecta y satisfaga todas las necesidades emocionales y sociales de la persona. También está relacionada con los roles de género poco flexibles, donde se espera que cada miembro de la pareja se adhiera a estereotipos de masculinidad y feminidad, limitando la expresión individual y reforzando las desigualdades de poder dentro de la relación.

EL AMOR TODO LO PUEDE

Este mito **sugiere que el amor, por sí mismo, tiene el poder de superar cualquier conflicto o dificultad en una relación. La realidad es que las relaciones requieren más que sólo amor para funcionar.** Elementos como la comunicación, la negociación, la resolución de conflictos y el compromiso son igualmente cruciales. Ignorar estos aspectos fundamentales puede dar lugar a decepciones y frustraciones cuando las parejas se enfrentan a dificultades que el amor por sí solo no puede superar.

EL AMOR DUELE

La afirmación de que “el amor duele” encapsula un mito sobre las relaciones románticas que ha sido ampliamente difundido a través de muchos productos culturales y artísticos.

Este mito **sugiere que experimentar dolor o sufrimiento en una relación es inevitable o incluso necesario para que sea auténtica y significativa.**

En realidad, el amor no debería ser sinónimo de sufrimiento; si bien es cierto que todas las relaciones pueden enfrentar momentos difíciles, la idea de que el dolor es inherente al amor puede conducir a la aceptación injustificada de comportamientos dañinos o relaciones tóxicas.

EL AMOR CURA

La idea de que “el amor cura” **viene a decir que una relación amorosa tiene el poder mágico de sanar heridas emocionales profundas y de transformar a las personas.**

Esta narrativa también ha sido perpetuada en diversas formas de expresión cultural, alimentando la idea de que encontrar el amor es la panacea para resolver todos los problemas personales.

Sin embargo, si bien el apoyo emocional y la conexión con otras personas son importantes, atribuir la responsabilidad completa de la curación y transformación personal al amor puede minimizar la importancia del autocuidado y el trabajo personal, e incluso la importancia del trabajo terapéutico.

Superar los mitos del amor romántico

Es importante reconocer y cuestionar las expectativas irracionales del amor romántico para construir relaciones más satisfactorias. Esto quiere decir fomentar la autonomía y la identidad individual dentro de la relación, cultivar la comunicación sobre las necesidades y expectativas de cada miembro, promover el respeto mutuo y la igualdad de oportunidades en la relación, reconocer y valorar las diferencias individuales, así como trabajar juntos para superar los desafíos y conflictos de manera constructiva, en lugar de esperar una fusión completa y perfecta.

Al desafiar las trampas del amor romántico, podemos construir relaciones más auténticas y satisfactorias basadas en el respeto, la comunicación y la aceptación de la individualidad. Para ello, resulta necesario incidir en las siguientes herramientas:

Promover la independencia emocional

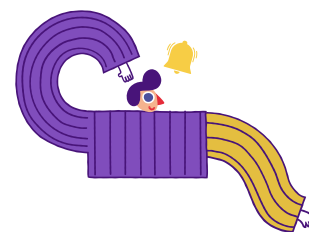
Fomentar que cada miembro de la pareja mantenga su propia identidad, intereses y metas personales, al tiempo que comparte una vida en común.

Desafiar los roles de género

Cuestionar las expectativas preestablecidas sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres en una relación, promoviendo la igualdad de género y la libertad para expresarse.

Fomentar la empatía y comprensión

Cultivar la empatía y la comprensión mutua ayuda a construir relaciones más sólidas y satisfactorias, al tiempo que se superan las barreras del individualismo excesivo.



Recuerda...

El amor romántico, como constructo cultural, idealiza las relaciones y se convierte en una trampa. Superar las trampas del amor romántico implica desafiar expectativas irracionales, promover la autonomía emocional, cuestionar los roles de género tradicionales, fomentar la empatía y la comprensión mutua, y construir relaciones auténticas basadas en el respeto y la comunicación.



ACTIVIDADES DEL TEMA 3

Para trabajar en el aula

1: El semáforo de las relaciones

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Comenzaremos preguntando al grupo qué es el amor y si creen que el amor y el enamoramiento son lo mismo. Tras la lluvia de ideas sobre los dos conceptos, realizaremos el visionado de una [escena de la película "Persépolis"](#), que nos sirva de reflexión y punto de partida para el trabajo posterior.

Objetivos:



- Identificar y prevenir la violencia sexual y la violencia de género.
- Reflexionar sobre los posibles tipos de violencia sexual y de género a los que se pueden enfrentar las personas en el día a día.

Contenidos:



- Mitos del amor romántico.
- Modelos y relaciones de pareja.





Trabajamos sobre los mitos:

Tras diferenciar ambos conceptos, continuaremos con la lectura en voz alta de los principales mitos del amor romántico. Pediremos a los participantes que se posicionen ante las afirmaciones usando para ello una de las tarjetas de colores proporcionadas, donde rojo significa “no” o “no estoy de acuerdo”; amarillo es “dudo” y verde es “sí” o “estoy de acuerdo”. Deberán además argumentar su opinión.

Algunos de los mitos a trabajar pueden ser los siguientes:

- Existe en el mundo una única persona destinada para mí, mi media naranja.
- Si no hay celos no hay amor.
- Si estoy enamorada, no me puede atraer otra persona.
- Que me deje ver su móvil significa que hay confianza en la pareja.
- El amor lo puede todo.
- Los que se pelean se desean; los polos opuestos se atraen.
- El amor verdadero es el que se produce a primera vista.

Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

El amor es un sentimiento que nos ayuda a crecer y a ser felices, no nos limita ni nos hace sentir mal.

02

El amor y el enamoramiento son conceptos distintos, aunque relacionados.

2: Un amor de película

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

En grupos pequeños, pediremos que escriban cuáles son los mensajes sobre el amor que recibimos a través de diferentes productos culturales como canciones, novelas, videoclips, películas, series, etc. Se les animará a recoger frases textuales.

En gran grupo, se identificará cuáles de esos mensajes corresponden con los mitos del amor romántico, así como a reflexionar sobre cuánto tienen de reales.

Objetivos:



- Identificar y comprender los mitos del amor romántico.
- Reconocer las trampas asociadas al ideal romántico y sus efectos en las relaciones.
- Promover el desarrollo de habilidades críticas para construir relaciones saludables y satisfactorias.

Contenidos:



- Mitos del amor romántico. Trampas asociadas al ideal romántico. Dependencia emocional, pérdida de autonomía, roles de género inflexibles.
- Herramientas para superar las trampas. Promover la independencia emocional, desafiar roles de género, fomentar la empatía y la comprensión.

Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

El amor romántico es una construcción cultural que influye en nuestras percepciones y expectativas sobre las relaciones amorosas.

02

Identificar y cuestionar los mitos asociados al amor romántico, como la fusión completa, la dependencia emocional y la exclusividad absoluta, permite evitar las expectativas poco realistas.

03

Los productos culturales contribuyen a la formación de expectativas sobre el amor. Analizarlos críticamente contribuye a desmitificar determinados mensajes, así como a ajustar expectativas.

TEMA 4

BANDERAS ROJAS

En las relaciones de pareja

Qué es una bandera roja

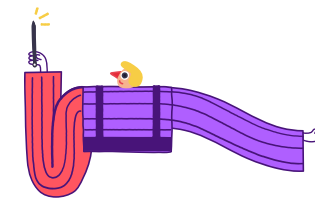
Cuando hablamos de nuestra identidad sexual nos referimos a quiénes somos, cómo nos sentimos y cómo queremos ser vistos por las demás personas respecto a lo que tiene que ver con nuestro sexo. Nuestra identidad se forma a partir de muchos elementos, y el género es uno de ellos. Se trata de una parte importante de quiénes somos, pero no nos define por completo.

Pero, ¿qué significa realmente ser hombre o ser mujer? ¿Por qué a veces se habla de desigualdad entre lo masculino y lo femenino?

- **Identificar estas banderas rojas es esencial para tomar decisiones respecto a la permanencia en una relación** de pareja, o para aconsejar a una persona que está viviendo esa situación.
- **Crear espacios que permitan reconocer estas banderas rojas es crucial para que el alumnado entienda que de ese tema “sí se habla”** en clase. Sólo a partir de ahí es posible prevenir posibles situaciones de violencia; y brindar el apoyo y la orientación necesarios a las personas que puedan encontrarse en situaciones de riesgo o vulnerabilidad en sus relaciones.



Tipos de banderas rojas



COMPORTAMIENTO CONTROLADOR

El control excesivo sobre la pareja, como vigilar constantemente sus actividades, restringir su libertad o exigirle constantes explicaciones sobre sus acciones.

CELOS

A pesar de que muchas veces se entienden como una forma de expresión del amor, los celos indican inseguridad y falta de confianza en la relación, lo que puede llevar a comportamientos posesivos, o incluso agresivos.

MANIPULACIÓN EMOCIONAL

Utilizar emociones como la culpa o el miedo para influir en las decisiones o acciones de la pareja, manipulando incluso su percepción de la realidad. Esto es lo que denominamos gaslighting o luz de gas: la manipulación hasta el punto de que la otra persona duda de si lo que está sintiendo o viviendo es real.

VIOLENCIA VERBAL O FÍSICA

Los insultos, las amenazas, las agresiones físicas o cualquier forma de violencia son señales claras de que la relación es potencialmente peligrosa. En ocasiones, esta violencia no se ejerce inicialmente hacia la otra persona, sino que se muestra un comportamiento agresivo en ciertos espacios que, erróneamente, puede interpretarse como un ejemplo de carácter.

FALTAS DE RESPETO

El desprecio, la ridiculización o la falta de consideración hacia la pareja o hacia otras personas son indicadores de que la persona establece dinámicas relacionales peligrosas.

AISLAMIENTO SOCIAL

Intentar separar a la pareja de su círculo social o familiar, limitando su contacto con otras personas y generando dependencia emocional. Este aislamiento puede ser parte de un conjunto de comportamientos posesivos, donde la persona busca aumentar su control sobre la relación y dificultar la independencia.

CARENCIA DE RESPONSABILIDAD AFECTIVA

La incapacidad de reconocer o asumir la responsabilidad de los propios actos, culpando constantemente a la pareja por los problemas en la relación. También puede estar relacionada con la dificultad para entender el impacto que tienen las propias acciones en el resto de personas.

Esta falta de responsabilidad afectiva puede derivar en dinámicas en las que la persona establece un refuerzo intermitente (a veces estoy, pero otras veces no) o no deja clara su intención de comprometerse o no, generando un limbo que tiene como resultado la dependencia emocional.

Herramientas para la prevención

Identificar las señales de alerta en una relación de pareja es fundamental, ya que **puede prevenir situaciones de abuso o violencia en el futuro. Sin embargo, es habitual que las personas jóvenes no sean plenamente conscientes de la seriedad de ciertos comportamientos o que puedan minimizar su impacto debido a la influencia del amor romántico** o las presiones sociales que les hacen normalizar conductas poco saludables.

Para contribuir a la prevención de estas actitudes y comportamientos resulta imprescindible dotar al alumnado de **herramientas que sirvan tanto para la identificación como para la prevención de determinadas actitudes y comportamientos.**

AMOR PROPIO

Es importante cultivar un ambiente que nutra su autoestima, promoviendo la aceptación de la singularidad de cada persona, alentando el reconocimiento y valoración de sus fortalezas, logros y cualidades únicas.

En este contexto, también debemos desvincular al alumnado de los modelos de belleza irrealistas y de las exigencias de las redes sociales. Su valía como personas no depende de la cantidad de “likes”, ni de la comparación con otras personas. Cada persona merece amor y respeto simplemente por el hecho de existir, celebrando sus virtudes y aceptando sus limitaciones.

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Los límites personales son las fronteras emocionales, físicas y mentales que las personas establecemos para proteger nuestro bienestar y nuestra autonomía. Estos límites definen lo que una persona está dispuesta a aceptar, tolerar o permitir en sus interacciones. Reconocerlos y comunicarlos ayuda a proteger la integridad emocional y física, así como a preservar la autonomía y bienestar.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

La comunicación es esencial en cualquier relación, especialmente en las relaciones de pareja. Para fomentar estas habilidades en el alumnado es importante generar espacios para entrenar la escucha activa, la expresión asertiva y el manejo emocional, que podrán poner en juego también en sus relaciones de pareja.

HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Podemos ayudar al grupo en la identificación y expresión de emociones durante un conflicto, fomentando la comprensión mutua. También podemos enseñar estrategias para manejar el enfado de forma constructiva.

RESPONSABILIDAD AFECTIVA

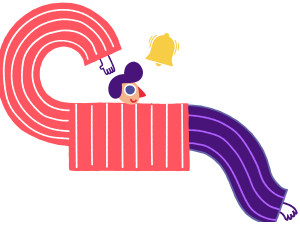
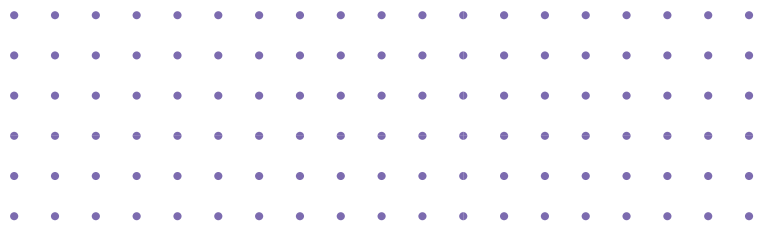
La responsabilidad afectiva implica la conciencia de cómo nuestras acciones afectan a las personas que nos rodean, también a nuestra pareja. Podemos fomentar la comprensión de determinadas señales emocionales en la otra persona; y enseñar la importancia de establecer y respetar límites personales y de pareja, lo que redundará en la construcción de relaciones basadas en el respeto y la reciprocidad emocional.

Las habilidades de comunicación son herramientas necesarias a lo largo de toda la vida y de las múltiples situaciones que implican la interacción entre personas. Fomentar la expresión clara, la escucha activa y la empatía no sólo mejora la comunicación en el aula, sino que también prepara al alumnado para enfrentar situaciones que ya están viviendo o situaciones futuras, así como para construir relaciones saludables en todas las etapas de sus vidas.

Responsabilidad afectiva online

Si hablamos de responsabilidad afectiva, es obligatorio referirse a internet, donde esta responsabilidad adquiere una dimensión única. Prácticas como el “ghosting” (ignorar abruptamente a alguien sin explicación) o la falta de claridad en las intenciones pueden tener un **impacto emocional significativo en las personas involucradas.** En este sentido, resulta crucial enfatizar la importancia de la transparencia y la honestidad en las interacciones en línea, alentando a las personas jóvenes a ser conscientes de cómo sus acciones virtuales pueden afectar la salud emocional de otras personas.

Podemos ayudar al alumnado a prevenir relaciones perjudiciales ofreciendo determinadas herramientas relacionadas con la comunicación y los límites



Recuerda...

Reconocer y abordar las “red flags” en las relaciones de pareja es crucial para tomar decisiones informadas sobre la permanencia en la relación. La creación de espacios seguros en el ámbito educativo es fundamental para que el alumnado comprenda que es posible hablar abiertamente sobre este tema en el aula.



ACTIVIDADES DEL TEMA 4

Para trabajar en el aula

1: El poder de las señales

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Cada participante recibirá tres tarjetas (roja, verde y amarilla), que habremos preparado previamente. A continuación, se leerán diferentes situaciones, ante las que el grupo deberá reaccionar a través de sus tarjetas. La tarjeta verde indica que se trata de una situación sin peligro; la amarilla, que hay algún motivo para preocuparse; y la roja, que estamos ante una red flag. Se comentará cada caso en concreto, fomentando el desarrollo de propuestas para gestionar las diferentes situaciones.



Objetivos:

- Sensibilizar sobre la importancia de reconocer “red flags” en las relaciones.
- Facilitar el entendimiento de diferentes tipos de señales de advertencia.
- Proporcionar herramientas prácticas para abordar situaciones potencialmente nocivas en una relación.

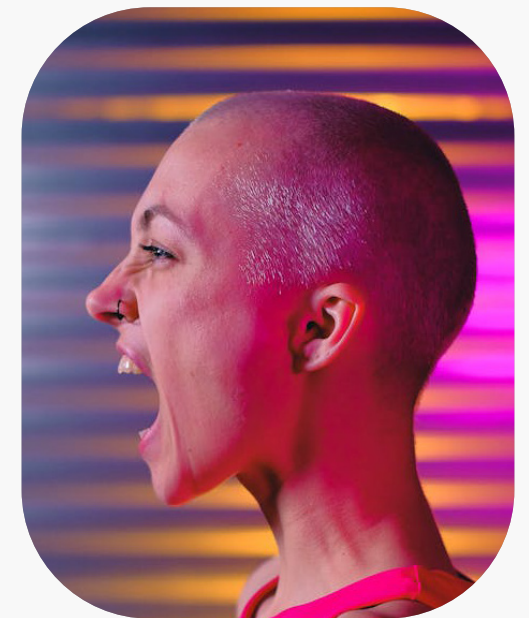


Contenidos:

- Tipos de “red flags” en relaciones.
- Estrategias de prevención y autocuidado.

Listado de situaciones:

- Decir que no te quieres comprometer y que prefieres fluir.
- Pedir las contraseñas de sus redes sociales a tu pareja.
- Tener un puntito agresivo.
- Hablar continuamente de tus ex, diciendo que estaban todas locas o locos.
- Hacer ghosting.
- Cancelar siempre planes en el último momento.
- Pedir a tu pareja que se haga una videollamada al llegar casa siempre que sale.
- Criticar continuamente a otras personas.
- Decirle a la otra persona que eso que te está diciendo nunca ha pasado y que se lo ha inventado.
- Ser controlador o controladora.
- Echarle la culpa de vuestras discusiones a tu pareja.
- Pensar que todo el mundo quiere robarte a tu pareja.
- Insistir e insistir para que la otra persona haga lo que quieres.



Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

Identificar las señales de advertencia en una relación es un acto de autocuidado y auto-respeto. Hay ciertos comportamientos que no son aceptables en una relación sana. Ante ellos, es imprescindible establecer límites.

02

Cuando hablamos de “red flags” no nos estamos refiriendo a las características que, para cada persona, son descartables en una pareja (que fume, que no quiera ser padre o madre, etc.), sino a comportamientos peligrosos.

03

En ocasiones, se habla de relaciones tóxicas con relativa ligereza y desde una perspectiva bidireccional. Cuando una persona ningunea, maltrata, controla o manipula a otra, está ejerciendo violencia.

04

La comunicación es la piedra angular de las relaciones saludables. Es esencial para entender las necesidades y expectativas de ambos miembros de la pareja.

2: Líneas rojas

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Se comentarán diferentes situaciones que podrían requerir el establecimiento de límites. Cada persona reflexionará sobre ello y, posteriormente, compartirán sus elecciones en grupos pequeños.

Para aquellas situaciones que sí requieran límites se compartirán técnicas de comunicación asertiva, pudiendo realizar *role playings* para representarlas y poner el foco en aspectos concretos.

Objetivos:



- Reflexionar sobre la importancia de establecer límites en las relaciones interpersonales.
- Proporcionar herramientas prácticas para identificar y comunicar límites de manera efectiva.

Contenidos:

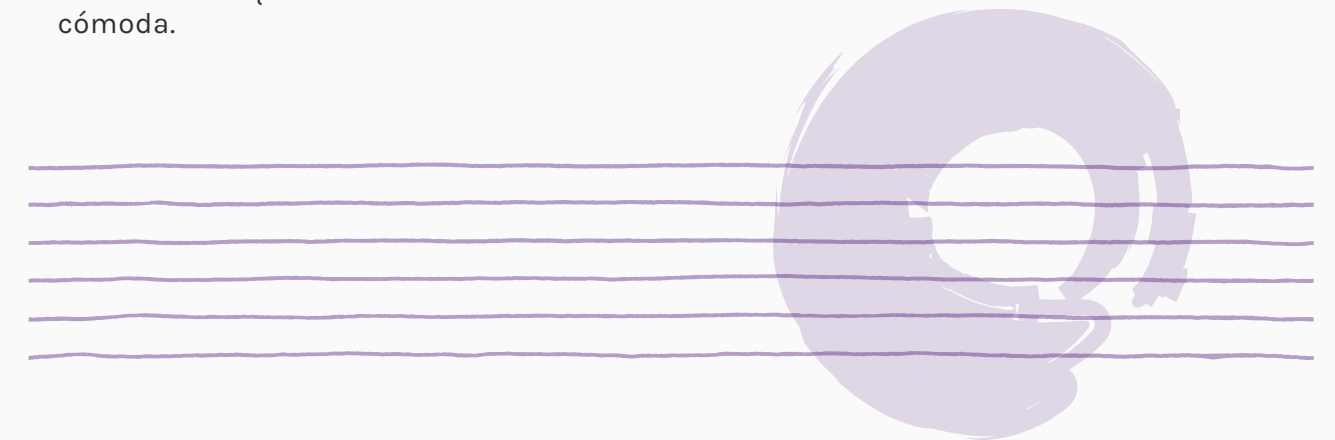


- Definición y tipos de límites.
- Estrategias de comunicación asertiva para expresar límites.



Listado de situaciones:

- Tu pareja revisa constantemente tus redes sociales y hace comentarios sobre tus interacciones en línea.
- Tu pareja emite comentarios negativos y críticas constantes hacia tu apariencia, habilidades o decisiones.
- Tu pareja quiere estar constantemente contigo y se muestra incómoda cuando pasas tiempo a solas o con otras personas.
- Tu pareja insiste en que cambies aspectos fundamentales de tu personalidad o estilo de vida.
- Tu pareja no respeta tus límites en el contexto erótico y presiona para realizar prácticas con las que no te sientes cómodo o cómoda.
- Tu pareja muestra celos intensos, revisa constantemente tus pertenencias en busca de pruebas de infidelidad y desconfía sin razón aparente.
- Tu pareja trata de separarte de tus amigos y familiares, limitando tu contacto con otras personas.
- Tu pareja te chantajea emocionalmente.
- Tu pareja te exige constantemente explicaciones detalladas sobre tus cosas.



Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

Los límites son fundamentales para construir relaciones saludables y respetuosas.

02

Cada persona tiene el derecho y la responsabilidad de establecer y comunicar sus límites de manera clara. De la misma manera, la empatía y el respeto hacia los límites de las demás personas son esenciales para mantener relaciones equitativas y satisfactorias.

03

La comunicación asertiva es una herramienta valiosa para expresar límites de manera efectiva.

TEMA 5

BUENOS TRATOS

En las relaciones de pareja

Respeto, empatía y apoyo

En una relación de pareja, **los buenos tratos se refieren a la interacción basada en el respeto mutuo, la empatía, la comunicación abierta y el apoyo emocional. Se trata de una etiqueta que incluye múltiples actitudes y acciones**, desde los gestos cariñosos hasta la posibilidad de hacer algo que implique una cesión personal en pro de la otra persona y de la relación. Los buenos tratos tienen que ver con reconocer y valorar las opiniones, sentimientos y necesidades de la pareja, tratándola con consideración y dignidad en todo momento.

Más allá de evitar agresiones físicas o verbales, los buenos tratos abarcan también la ausencia de comportamientos sutiles, pero igualmente dañinos, como críticas no constructivas, burlas, cuestionamientos o el uso del silencio como castigo. Pero, sobre todo, **más allá de la prevención de actitudes y comportamientos negativos -lo que llamamos maltrato-, los buenos tratos se dirigen a fomentar las interacciones positivas.**

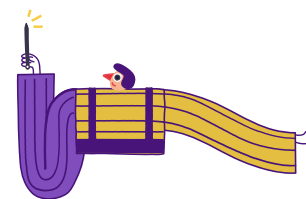


En una relación sana, los buenos tratos se manifiestan en la aceptación y valoración mutua, donde ambos miembros se sienten comprendidos, apoyados y respetados en su individualidad. Para ello, la empatía juega un papel fundamental al permitirnos ponernos en el lugar de la otra persona, comprender sus emociones y perspectivas, y responder de manera comprensiva y solidaria.

En el contexto de los buenos tratos, la **comunicación abierta también es esencial para establecer una conexión significativa en la pareja, permitiendo expresar pensamientos, sentimientos y preocupaciones de manera clara y honesta.** Una comunicación efectiva facilita la resolución de conflictos, fortalece la confianza y promueve un ambiente de entendimiento mutuo.

Por último, el **apoyo emocional implica estar presente para la pareja en momentos de alegría o dificultad, brindando consuelo, aliento y comprensión sin juzgar.** Se trata de un elemento que fortalece la conexión emocional entre los miembros de la pareja, promueve la confianza mutua y crea un ambiente de seguridad y bienestar en la relación.

Respetar los límites y la individualidad contribuye a construir un lazo sólido basado en el amor, la comprensión y el bienestar compartido



La erótica del buen trato

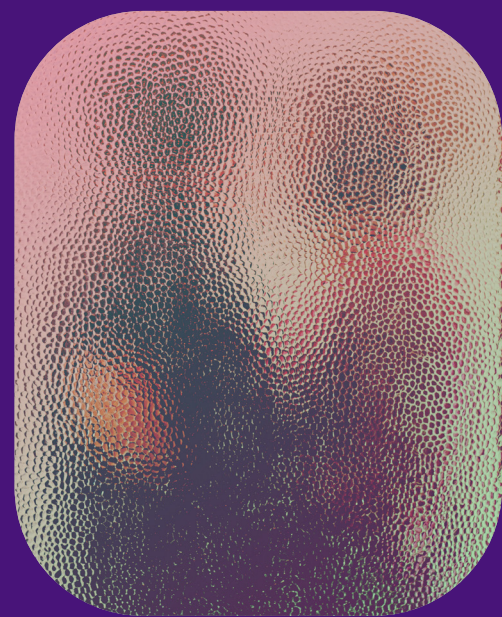


Muchos productos culturales nos muestran como algo deseable una dinámica relacional que se parece a una montaña rusa. A veces sus miembros están muy arriba y otras -quizás más que las primeras-, muy abajo: discuten, se insultan, se faltan al respeto. Se transmite la idea de que las relaciones merecen realmente la pena cuando son así, porque si no pueden resultar aburridas. Además, se le da un valor muy importante al papel de la erótica en ese contexto; es muy intensa y muchas veces se encuentra al servicio de la reconciliación.

El videoclip de la canción We found love, de la cantante Rihanna, expresa a la perfección esta cuestión.

Contra estos modelos, tenemos la oportunidad de compartir con el alumnado lo satisfactorio -e incluso erótico- del buen trato.

Lo que no se nombra no existe



El hecho de que la palabra buentrato no esté recogida de forma oficial como lo está la palabra maltrato, da buena cuenta de la falta de reconocimiento y atención hacia las acciones positivas y respetuosas en comparación con las negativas.

Existe una tendencia social enfocada en los aspectos perjudiciales de las interacciones humanas, lo que puede perpetuar una cultura que subestima la importancia y el impacto positivo de las relaciones saludables.

Es fundamental reconocer y promover el buentrato para construir una sociedad basada en el respeto mutuo y el bienestar colectivo. Te animamos a utilizar la palabra en el contexto informal.

Habilidades para fomentar el buen trato

En el aula, hay una serie de habilidades y herramientas que podemos fomentar y entrenar para fomentar que el alumnado establezca relaciones basadas en buenos tratos.

ESCUCHA ACTIVA

Practicar la escucha activa implica prestar atención a lo que la otra persona está comunicando, mostrando interés genuino en sus pensamientos, sentimientos y necesidades.

EMPATÍA

Implica tener la capacidad de percibir y comprender las experiencias y sentimientos de otra persona, sin juzgar ni criticar. La empatía es mostrar comprensión, solidaridad y apoyo hacia los demás, reconociendo y validando sus emociones.

COMUNICACIÓN AFECTIVA

Desarrollar habilidades de comunicación abierta y honesta para expresar pensamientos, sentimientos y preocupaciones de manera clara y respetuosa.

ASERTIVIDAD

Saber expresar las propias opiniones y establecer límites de manera firme pero respetuosa, sin agredir a la otra persona.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Aprender a manejar desacuerdos de forma constructiva, buscando soluciones mutuamente beneficiosas y evitando comportamientos dañinos o destructivos.

Prevención de situaciones de violencia

La prevención de situaciones de violencia desde los buenos tratos es fundamental para construir una sociedad más justa e igualitaria.

La prevención de situaciones de violencia desde los buenos tratos es fundamental para construir una sociedad más justa e igualitaria. Para ello, es crucial ser conscientes de que los roles de género y los guiones preestablecidos para hombres y mujeres dentro del contexto del amor relacional, a menudo resultan limitantes y nos encasillan, además de actuar de forma sutil.

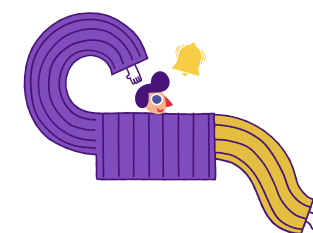
El fomento de los buenos tratos requiere comprender, cuestionar y desafiar estos roles, que pueden perpetuar dinámicas dañinas en las relaciones interpersonales.

Complementando la información del Tema 1, en la que compartíamos una definición de violencia de género, y en la que exponíamos las causas de ésta, es importante conocer de qué manera concreta se manifiesta este tipo de violencia. En concreto, existen dos formas de violencia de género; una cuyas manifestaciones son explícitas y otra basada en cuestiones más sutiles:

- **Violencia directa.** Puede entenderse como los comportamientos dirigidos a una o varias mujeres en concreto. Estos comportamientos, a su vez, pueden tener un carácter más o menos visible y categorizarse de forma gradual en una escala que va desde el control y la humillación hasta las manifestaciones físicas, como los golpes o, en el caso más extremo, el asesinato.

- **Violencia estructural y cultural.** La violencia directa no surge de la nada, sino que encuentra sus raíces en este tipo de violencias: situaciones de discriminación que las mujeres sufren en nuestra sociedad por el mero hecho de ser mujeres, así como los prejuicios, estereotipos y creencias que legitiman dicha discriminación.

El fomento de los buenos tratos se erige como una poderosa herramienta de prevención contra la violencia de género, abordando tanto las manifestaciones explícitas como las más sutiles.



Recuerda...

En una relación de pareja, los buenos tratos se centran en el respeto mutuo, la empatía, la comunicación abierta y el apoyo emocional.

Más allá de evitar agresiones, los buenos tratos se centran en fomentar las interacciones positivas, lo que implica una prevención de comportamientos dañinos.

El respeto a los límites y la autonomía, junto con la celebración de las diferencias, son cruciales para enriquecer la relación de pareja.



ACTIVIDADES DEL TEMA 5

Para trabajar en el aula

1: Aprendiendo sobre asertividad

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Comenzaremos la actividad explicando y definiendo qué es la asertividad y su importancia en las relaciones interpersonales. Además, expondremos que para poder trabajar la asertividad, podemos poner en práctica una técnica llamada DEPA (explicada más adelante). Esta técnica puede ser útil para aprender a comunicarnos de forma eficaz y asertiva en nuestras relaciones de pareja.



Objetivos:

- Identificar aspectos relevantes en la comunicación asertiva.
- Reflexionar sobre los modelos de comunicación y negociación.
- Fomentar comportamientos asertivos.



Contenidos:

- Comunicación y negociación en pareja.
- Buen trato en pareja.

Las siglas **DEPA** significan **Descripción, Emoción, Petición y Agradecimiento**. Aunque también puede ocurrir que, a pesar de comunicarnos de forma asertiva, la otra persona no cambie su conducta y siga igual. Por ello podemos añadir la **variante DEPAC**, que incorpora la “C” de consecuencia, sin ser una amenaza, sino simplemente algo que podemos añadir en caso de que la conducta que queremos cambiar de la otra persona se esté manteniendo invariable. Una vez explicada la técnica, ofreceremos un ejemplo de cómo se pondría en práctica.

Ejemplo. “Mi pareja no usó el preservativo porque decía que no le gustaba como se sentía, o no le apetecía.”

(D)ESCRIPCIÓN

Aquí tratamos de describir el hecho de forma objetiva qué pasó. Ejemplo: en nuestra(s) última(s) relación(es) sexual(es) acabamos sin usar el preservativo.

(E)MOCIÓN

Introducimos el componente emocional, ¿cómo nos ha hecho sentir esa situación? Ejemplo: la verdad es que me sentí un poco presionada e incómoda ya que no me gusta mantener este tipo de prácticas sin preservativo y me sentí vulnerable.

(P)ETICIÓN

La petición se refiere a qué queremos cambiar de la conducta de la otra persona, ¿qué le queremos pedir? Ejemplo: por favor, las próximas veces te pediría que usásemos un preservativo siempre que tengamos este tipo de relaciones y que no me pidas hacerlo sin él.

(A)GRADECIMIENTO

Reforzamos que la otra persona nos escuche. El agradecimiento se puede combinar también con la petición. Ejemplo: te agradezco que me escuches y valores esto que te quería comentar. La próxima vez, te agradecería que... (petición)

(C)ONSECUENCIA (opcional)

Ejemplo: Si no es así, la próxima vez no mantendremos relaciones penetrativas.

Dado el ejemplo y aclarado las dudas, solicitaremos que por pareja desarrollen un ejemplo de cómo usar la técnica en una situación específica, elegida por ellos.

Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

La asertividad implica expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa. Practicar la comunicación abierta permite construir relaciones saludables y evitar malentendidos.

02

La asertividad implica aprender a establecer límites de manera firme pero respetuosa. Aprender a decir “no” cuando sea necesario y defender tus derechos de manera adecuada contribuye a mantener relaciones equitativas.

03

La asertividad implica ser consciente de las propias emociones y reconocer las emociones de las demás personas. Al expresar tus sentimientos de manera honesta, se fomenta un ambiente de comprensión mutua.



2: Violencia de género

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Para comenzar, se dibujará y explicará una pirámide dividida en partes que representen:

- Los tipos de violencia de género existentes respecto a su manifestación: física, psicológica, sexual, económica, institucional.
- Los tipos de violencia de género existentes respecto a su visibilidad: visible, invisible.
- Los tipos de violencia de género existentes respecto a su carácter estructural o directo: explícita, sutil.



Objetivos:

- Elaborar colectivamente un imaginario sobre el concepto de violencia sexual y de género.
- Detectar los tipos de violencia sexual y de género que pueden darse y hacer visible el sistema sobre el que se asientan.



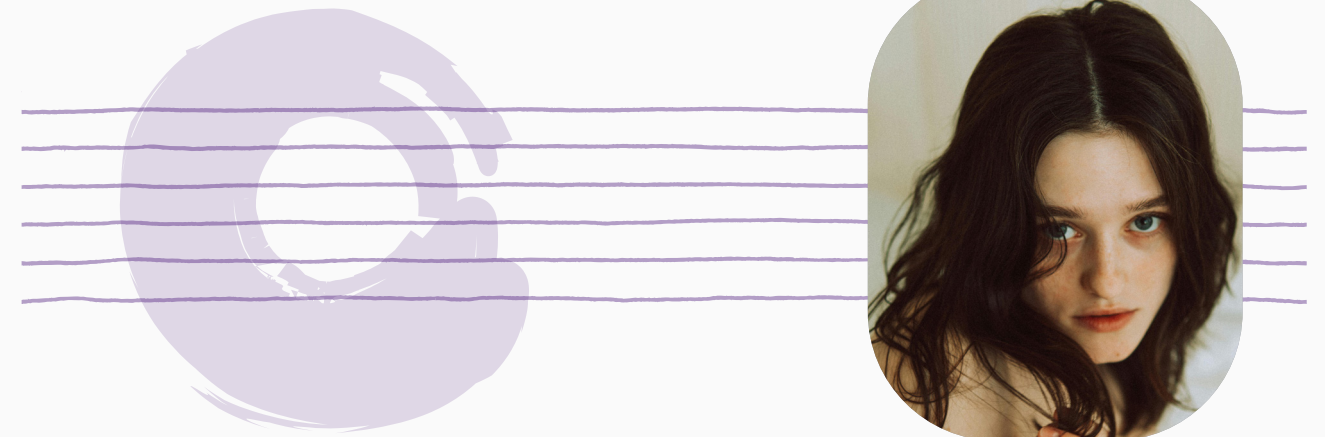
Contenidos:

- Violencia sexual y de género.
- Relaciones de buen trato en pareja.



A continuación, se pedirá al grupo que escriban en post-it diferentes frases o hechos que constituyan situaciones de violencia y que las coloquen en la zona de la pirámide que corresponda. Finalmente, se utilizará la pirámide resultante para explicar el concepto de violencia en todas sus variantes, niveles y formas, partiendo de los ejemplos del grupo. Para finalizar la actividad, puedes desmitificar ideas erróneas respecto a la violencia sexual y de género, a partir de las siguientes afirmaciones:

- Tu pareja te exige constantemente explicaciones detalladas sobre tus cosas.
- La violencia de género sólo se produce de forma esporádica.
- La violencia de género no es un delito en España.
- Si las mujeres quisieran, abandonarían una relación violenta.
- La violencia de género es típica de familias pobres.
- No todos los hombres violentos son alcohólicos.
- No sólo se puede producir violencia de género en el ámbito de la pareja.
- El proceso migratorio hace más vulnerables a las mujeres ante la violencia sexual y de género.
- Los hombres también sufren violencia de género.



Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

Solemos relacionar la violencia de género con los golpes y otras agresiones físicas, pero, en realidad, cuando hablamos de violencia de género nos referimos a cualquier daño que se ejerce contra una mujer sin otro motivo que el hecho de serlo.

02

Los golpes, los zarandeos, las amenazas, los gritos, la humillación o el aislamiento son ejemplos de violencia de género. También lo son las violaciones y la realización de cualquier otro acto de carácter sexual sin consentimiento.

03

La violencia de género es una muestra de poder de los hombres hacia las mujeres que pone de manifiesto una organización de nuestra sociedad basada en la dominación y la discriminación de éstas.

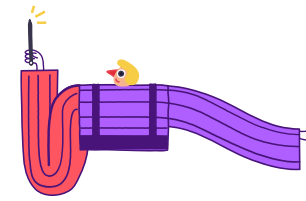
TEMA 6

CONSENTIMIENTO

Y encuentros eróticos positivos

Endendiendo el consentimiento

El consentimiento es crucial en cualquier encuentro erótico. **Se refiere a la aceptación voluntaria y clara de ambas partes antes de participar en cualquier actividad sexual**, ya sea besarse, tocarse o mantener otro tipo de prácticas. El consentimiento es la única forma de garantizar que todas las personas involucradas se sientan respetadas, seguras y cómodas en el encuentro. Y también es la única forma de garantizar el disfrute de ambas. De eso tratan los encuentros eróticos, de los deseos y el placer.



El consentimiento debe ser...

LIBRE

es decir, **no puede estar influenciado por presiones externas**, manipulación o el uso de drogas o alcohol. Una persona inconsciente o bajo los efectos de sustancias no puede otorgar un consentimiento válido.

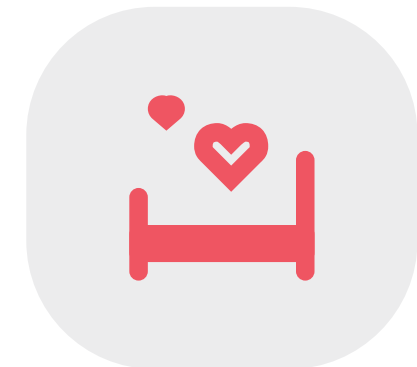
AFIRMATIVO Y ENTUSIASTA

No se trata simplemente de la ausencia de un “no”, sino de una clara afirmación de voluntad. Si no es un rotundo Sí, no es consentimiento. Ahora bien, el consentimiento puede adoptar distintas formas, verbales y no verbales.

ESPECÍFICO

Dar consentimiento para una actividad sexual específica no implica automáticamente el consentimiento para otras actividades o futuros encuentros sexuales.

El consentimiento no sólo implica decir “sí”, sino también poder decir “no” en cualquier momento, sin sentir presiones ni consecuencias. A veces damos por hecho que, si una vez nos dijeron o dijimos que sí en alguna práctica o situación, esto va a ser así para siempre. Pero un sí en el pasado no condiciona un sí en el futuro; el consentimiento no es algo que se dé una vez y para siempre, sino que nos permite expresar en cada momento y situación qué queremos y qué no, establecer límites y respetarnos. Las personas cambiamos de opinión en muchas ocasiones; no siempre queremos lo mismo, de la misma manera o de la misma persona.



El consentimiento exige preguntar y prestar atención a las señales de la otra persona. El consentimiento nunca debe darse por hecho por el comportamiento anterior de la otra persona. Y ante la duda, es mejor preguntar

Cómo decirlo

A veces, las personas jóvenes necesitan ejemplos concretos de expresiones que pueden utilizar a la hora de comunicarse. Lamentablemente, no solemos aprender a expresar nuestros deseos (o incluso a identificarlos), o a poner límites.

Preguntarle a la otra persona lo que le gusta o lo que le apetece, o expresar los deseos propios puede ser sexy. La comunicación sobre el placer y la comodidad de ambas personas fortalece la conexión emocional, transformando el consentimiento en un elemento positivo de la experiencia erótica.

En muchas ocasiones se culpa a quien no ha sido capaz de decir que no, sin tener en cuenta que se trata de algo realmente difícil, especialmente en un contexto en el que se ponen en juego nuestras vulnerabilidades e inseguridades.



En los encuentros eróticos, el consentimiento -expresado de manera libre y afirmativa-, se construye comprendiendo que cambiar de opinión es algo válido

La secuencia erótica

Las normas sociales sobre las relaciones eróticas nos enseñan no sólo dónde tenemos que llegar, sino también cuál es el camino que tenemos que seguir. Así, **aprendemos que hay una especie de secuencia rígida, de prácticas jerarquizadas, que deben ser consecutivas y darse en un orden concreto.** Se trata de una secuencia muy problemática respecto al consentimiento, porque puede hacer que, si en algún momento se desea parar, no se sepa cómo. La realidad es que las relaciones eróticas no siempre empiezan igual, ni tienen que acabar igual; tienen que ver con los deseos propios y los de la otra persona, y con lo que en ese encuentro produce bienestar y placer.

En ocasiones, las personas siguen adelante con el encuentro sin desearlo, pagando un enorme peaje para evitar cualquier consecuencia negativa (que la otra persona se enfade o se

decepcione, o incluso el propio sentimiento de culpa). En esos casos, se suele recurrir al silencio. Un silencio que es un “no”, pero que puede interpretarse como un “sí”. Lamentablemente, hay que cuidar las señales no verbales, ya que pueden ser malinterpretadas o ignoradas, por lo que es buena idea usar palabras.

Cuando hablamos de consentimiento nos referimos a la certeza de que las personas que participan en el encuentro lo están haciendo de forma libre; y que están haciendo en todo momento lo que quieren, con quien quieren, y de la manera que desean. Sin presiones, temores, amenazas o coacciones.

En los casos en los que el “sí” se da con la boca pequeña, hablamos de asentimiento y no de verdadero consentimiento.

Tipos de noes

Decir “no” es la expresión de un límite personal, no un rechazo a otra persona. Es un límite que ayuda a mantener la autonomía corporal y es la línea que separa la seguridad del peligro. **Hay muchos tipos de “noes” que es importante diferenciar. No es lo mismo decir no a la persona, que a la práctica, que al momento o la situación.**

Pero para poner en juego estos matices resulta necesario contar con espacios para la reflexión y la conversación abierta. Estos espacios -que pueden darse en el aula a través de la reflexión grupal- permiten explorar las propias preferencias, comprender las de la otra persona y establecer límites de manera clara y respetuosa.

Las normas sociales respecto a las relaciones eróticas imponen una secuencia rígida, creando problemas de consentimiento

Las relaciones eróticas y los contratos

Es cierto que, si no se obtiene el consentimiento previo y claro, cualquier actividad sexual puede ser considerada como agresión sexual. Sin embargo, hay un mito sobre la legislación que merece la pena desmontar.

El punto fundamental de la ley reside en pasar del “no es no” al “sólo sí es sí”. Hasta ahora, sólo se consideraba un delito grave que una relación sexual se mantuviera con una feroz resistencia por parte de la víctima, pero sabemos que no hace falta resistirse para hacer algo que en realidad no se desea.

Pero consentimiento no es lo mismo que contrato. Un contrato implica comprometerse de antemano a según qué cosas, pero en los encuentros eróticos no hay un guion previo.



Encuentros eróticos positivos

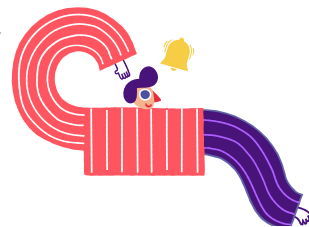
Las relaciones eróticas abarcan todas las formas en las que compartimos nuestra sexualidad con otras personas en busca de placer y satisfacción. Se trata de gestos que nos permiten expresar nuestro deseo: “me gustas”, “te deseo”, “quiero sentirte”, etc.

A ese encuentro entre dos personas que se gustan, se atraen, se desean y se buscan, lo llamamos **encuentro erótico**. Para tener encuentros eróticos positivos tenemos que tener en cuenta algunos ingredientes. La **atracción** es esa fuerza que hace que queramos estar cerca de la otra persona; es una invitación a acercarnos a ella, que se desencadena debido a diferentes estímulos: una mirada, un olor, un gesto, una actitud.

- El **deseo** se refiere a nuestras ganas de estar con alguien y de expresarle lo que nos hace sentir, habitualmente a través de gestos, lo que suele desencadenar excitación. Es habitual que el deseo se transforme en prácticas.
- La **excitación** es un estado de entusiasmo, y también la forma en la que nuestros cuerpos responden a un estímulo erótico.
- El **placer** es una sensación de bienestar que se siente en todo el cuerpo, no sólo en los genitales; y también a nivel psicológico.
- Los **acuerdos**. El encuentro erótico debe ser consentido y acordado.
- El **propio mapa de valores y de toma de decisiones** influye significativamente en la forma en que experimentamos y expresamos nuestros deseos. Este mapa, moldeado por nuestras experiencias, creencias y principios, guía nuestras elecciones.
- Poner el bienestar en el centro implica poder comunicarle a la otra persona lo que nos gusta y cómo nos gusta

Para vivir el encuentro con bienestar es imprescindible evitar los agobios durante y después; agobios por una posible infección o por un embarazo no planificado, por ejemplo. Es posible haber sentido placer físico durante una relación y hacer una mala valoración de la misma debido a estos agobios; porque para tener satisfacción es fundamental prevenir riesgos y poder estar a lo que se está, con seguridad.

La posibilidad de mantener encuentros positivos depende en gran medida de la información que las personas jóvenes hayan recibido, y de los espacios de reflexión que les hayamos proporcionado. Contamos con un espacio privilegiado para desterrar el mito de que la erótica es un manual de recetas y técnicas, para dar espacio a los deseos y las decisiones individuales.



Recuerda...

El consentimiento es esencial en cualquier encuentro erótico, asegurando que todas las partes involucradas se sientan respetadas y cómodas. Debe ser libre de presiones externas, afirmativo, específico para cada actividad, y puede expresarse de diversas formas, tanto verbales como no verbales.

Las normas sociales sobre la secuencia rígida en las relaciones eróticas pueden ser problemáticas. Es esencial reconocer que los encuentros eróticos no siguen siempre un patrón preestablecido.



ACTIVIDADES DEL TEMA 6

Para trabajar en el aula

1: Hagamos un buen trabajo

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Proyectaremos diferentes situaciones en las que la expresión del consentimiento, las propias necesidades, dudas y miedos es importante; así como la negociación con la otra persona. Analizaremos y reflexionaremos sobre las formas de resolución y comunicación que se suelen mantener dentro y fuera de la cama. Las situaciones son las del siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=C5tVQyJQuws&feature=youtu.be>

Tras trabajar sobre las diferentes situaciones y las reflexiones asociadas a ellas, se aportarán claves y herramientas que pueden ser útiles a la hora de afrontar situaciones de este tipo.

Objetivos:

- Ofrecer las herramientas necesarias para establecer modelos de relación saludables y encuentros positivos.
- Fomentar la comunicación en pareja -romántica y erótica- como característica principal en las relaciones de pareja funcionales.
- Ofrecer herramientas útiles para la resolución de conflictos y dificultades en las relaciones de pareja, bien en el plano emocional o en el plano erótico.



Contenidos:

- Relaciones de buen trato en pareja.
- Consentimiento
- Relaciones eróticas positivas.



Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

El consentimiento no solo implica decir “sí”, sino también la libertad de decir “no” en cualquier momento. No se debe dar por sentado que un “sí” anterior o que otras experiencias pasadas condicionan futuros encuentros.

02

La comunicación sobre nuestros deseos y límites tiene el poder de cambiar el curso de una relación.

03

La comunicación sobre deseos y límites es fundamental. Preguntar y expresar lo que se desea puede ser considerado atractivo y fortalecer la conexión emocional.



2: Semáforo de las caricias

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Se le dará a cada participante un folio, en el que deberá dibujar una silueta del cuerpo humano por delante y por detrás. De forma individual cada persona deberá resaltar con un color o rotulador las zonas que otras personas pueden tocar sin consentimiento y cuáles son necesarias para el deseo y consentimiento.

Una vez que lo resalten, se pondrán en común los dibujos. Preguntaremos si les pareció fácil o difícil saber cuáles eran las partes del cuerpo que se podían tocar, cómo se sintieron, etc. Además, veremos si existen diferencias entre hombres y mujeres.

La actividad permitirá también discutir el concepto de “zona erógena”, transmitiendo la idea de que existen muchas diferencias entre personas.

Objetivos:



- Identificar las zonas del cuerpo que pueden ser tocadas por otras personas y cuáles no.
- Reconocer la importancia del cuerpo en la vivencia positiva de nuestra sexualidad.
- Prevenir la violencia sexual.

Contenidos:



- Anatomía y fisiología de la erótica y la reproducción.
- Estereotipos y roles de género. Sistema sexo-género.
- Buenos tratos y consentimiento.



Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

De la misma forma que no nos gusta que nos toquen sin consentimiento, debemos tener mucho respeto con la forma en la que tocamos.

02

El deseo y el consentimiento debe estar presente en todo momento para que las interacciones sean agradables y placenteras.

03

Cuando una persona dice que no, hay que respetar su decisión y aprender a no imponerse.

04

Imponerse y hacer lo que queremos sin respetar la decisión de la otra persona es violencia.



TEMA 7

ROLES DE GÉNERO Y SEDUCCIÓN

Cómo vinculamos

Como sabes, **en las sociedades existen conjuntos de ideas preconcebidas sobre los roles de género, que definen lo que se espera de hombres y mujeres en cuanto a su comportamiento, lenguaje, vestimenta y actitudes, basándose en el sexo asignado al nacer.** Estas ideas y expectativas pueden conducir a tratos desiguales e injustos, lo que limita profundamente la libertad de las personas.

Los estereotipos de género se reflejan en diversos aspectos de la vida cotidiana, incluyendo la sexualidad. Se trata de normas que se ponen en juego en todo tipo de relaciones; entre hombres y mujeres, entre mujeres y entre hombres.

Influyen en las expectativas sobre los cuerpos. La hiperfeminidad representa la exageración de comportamientos considerados femeninos, como la pasividad o la coquetería; mientras que la hipermasculinidad implica la exageración de comportamientos considerados masculinos, como la agresividad o la ambición desmedida. Estas expectativas y estereotipos de género no sólo afectan la autoestima y la salud mental de las personas, sino que también contribuyen a perpetuar la desigualdad y la discriminación en nuestra sociedad.

Muestran un modelo de comportamiento en el marco de los encuentros eróticos que rige el deseo -ellos deben desear, ellas, ser deseadas-; y los papeles que cada uno cumple -ellos deben ser activos y rendir, mientras ellas deben ser sumisas y complacer.

Imponen expectativas restrictivas en la seducción, donde se espera que las mujeres sean pasivas y coquetas, mientras que los hombres deben tomar la iniciativa y ser dominantes. Esta presión para ajustarse a roles preestablecidos puede limitar la expresión auténtica de cada persona y afectar negativamente su autoestima, bienestar emocional y capacidad para establecer relaciones auténticas y saludables.

La trama de la masculinidad tradicional

Los hombres son, a menudo, definidos por un deseo constante. Este relato impone la idea de que el encuentro erótico se reduce a la **penetración**, estableciendo una lista de tareas que deben llevarse a cabo y exhibirse con orgullo, siempre poniendo el foco en el “rendimiento”.

La narrativa insiste en la necesidad de aprovechar cada oportunidad, **perpetuando la idea de que el deseo es un impulso cegador que no puede ser ignorado**. La urgencia implícita conlleva la idea de que quedarse con el “calentón” es inaceptable, presionando a los hombres para actuar más allá de sus deseos genuinos.

En este guion de masculinidad, **la expresión de debilidad o sentimientos es vista como una vulnerabilidad inaceptable**.

Además, se impulsa la creencia de que no es necesario asumir responsabilidades afectivas, como si expresar emociones fuera sinónimo de debilidad.



La presión masculina impone un constante rendimiento sexual, ignorando deseos genuinos y limitando la expresión emocional.

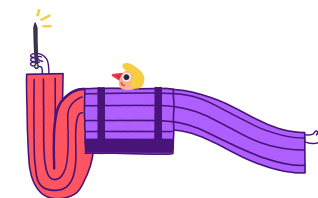
Una nueva forma de ser hombre

La masculinidad no puede ser encapsulada en una narrativa unidimensional que dicta deseos constantes, rendimiento absoluto y la evitación de cualquier muestra de vulnerabilidad. Al desafiar estas creencias, los hombres pueden explorar una masculinidad más auténtica y libre de limitaciones, donde la expresión de emociones y la conexión genuina prevalezcan sobre los roles predefinidos. El verdadero empoderamiento masculino radica en la libertad para ser auténtico, aceptar la diversidad de experiencias y desvincularse de narrativas que perpetúan expectativas poco realistas. En este viaje hacia la autenticidad, los hombres pueden encontrar una conexión más profunda consigo mismos y con los demás, liberándose de las cadenas de estereotipos obsoletos y abrazando una masculinidad más plena y enriquecedora.



La narrativa femenina tradicional

La idea de que resistirse es lo erótico se presenta como un elemento fundamental de las relaciones y de la seducción.



Sin embargo, este juego se desarrolla en un terreno lleno de contradicciones. Las mujeres se ven presionadas a encontrar un equilibrio delicado entre ser consideradas “guarras” o “estrechas”, enfrentándose al fenómeno del slut-shaming -etiquetar a una mujer como guarra- que juzga y etiqueta su expresión sexual. La paradoja de ser atractiva y sexualizar el propio capital erótico entra en conflicto con la realidad de las etiquetas y estigmatizaciones, a menudo limitando las posibilidades de denuncia contra situaciones de violencia.

En este terreno complejo, se promueve la idea de que es preferible hacer algo que no se desea a enfrentar posibles conflictos o problemas. Por esta razón, la culpa asociada al “no” está muy presente.

Para las mujeres, la libertad para expresar el propio deseo se ve entrelazada con la necesidad de sortear estigmas y expectativas externas

Desafiar los roles de género en la seducción

De la caza al baile

Podemos replantear la seducción desde una mentalidad de juego, diversión y aprendizaje, alejándonos de la caza y conquista para abrazar la idea de un baile compartido. Esta fórmula es un camino hacia la autoaceptación y la valoración personal, liberando la presión de cumplir con estereotipos culturales.

También es importante desvincular el ‘no’ de la noción de fracaso, fomentando el respeto mutuo y la aceptación de las decisiones individuales en el juego de la seducción. Podemos alentar a adoptar una mentalidad de aprendizaje, libre de miedos y prejuicios, similar a los primeros pasos que damos al aprender a andar.

Cuando hablamos de relaciones entre hombres y mujeres, la seducción también se ve atrapada, a menudo, en los estereotipos de género. Este modelo, arraigado en la idea de que el hombre es el seductor por excelencia, mientras que la mujer juega el papel de esperar o seducir desde la distancia, limita la autenticidad y el disfrute del proceso.

Los estereotipos de género sugieren que **la iniciativa debe provenir del hombre, siendo su papel mostrar interés y perseverancia. Mientras tanto, se espera que la mujer se haga desear y ponga límites**, perpetuando la noción de que ellas no saben realmente lo que quieren. Estas expectativas generan presiones y frustraciones, tanto para hombres como para mujeres, que se encuentran atrapados en un guion preestablecido que les limita.

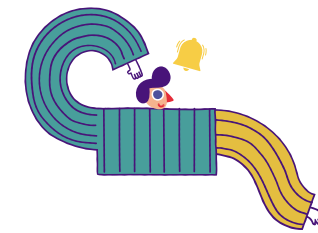
En este escenario, persisten ciertas ideas que hacen que **algunos hombres sientan enfado si su iniciativa no se traduce en éxito**, culpando a la otra persona por no apreciar sus esfuerzos. Por otro lado, **algunas mujeres pueden sentirse atrapadas en el temor de ser percibidas como desesperadas**, o pueden sentir preocupación por que su apariencia física se ajuste a ciertos estándares.

Además, estos modelos tradicionales impactan directamente en el consentimiento. **La expectativa de que el hombre debe tomar la iniciativa y perseguir activamente la atención de deseo que se le resiste, a menudo conlleva a una dinámica desequilibrada en la que la comunicación clara y el respeto mutuo pueden quedar opacados.**

La presión sobre las mujeres para hacerse desear y establecer límites puede crear un escenario en el cual expresar un “no” se ve dificultado por el temor a la percepción social y la posibilidad de ser etiquetadas. Por otro lado, **algunos hombres pueden caer en la trampa de interpretar la resistencia como un desafío a superar en lugar de un límite a respetar.**

Podemos abogar por una visión diferente en el contexto de la seducción, desafiando estos roles. Aquí tienes una metáfora útil para ello: **podemos entender la seducción como un baile, donde cada persona tiene su propio estilo único y personal. La autenticidad y el crecimiento personal son elementos esenciales para disfrutar de la seducción, dejando atrás la necesidad de engañar o adoptar máscaras.**

Podemos entender la seducción como un baile, donde cada persona tiene su propio estilo único y personal



Recuerda...

Las expectativas desiguales impuestas por la educación limitan la autenticidad y el disfrute en la seducción, al dictar que el hombre debe tomar la iniciativa mientras la mujer se debe hacer desear, generando presiones y frustraciones. Estos modelos tradicionales afectan directamente el consentimiento, creando dinámicas desequilibradas y dificultades para expresar un “no” Por eso, desafiar los roles de género es esencial para una seducción saludable.



ACTIVIDADES DEL TEMA 7

Para trabajar en el aula

1: ¿Cuánto le cuesta a nuestro cerebro encasillar?

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Proyectaremos el video llamado “El vídeo danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas” (3:01 minutos). En él, observaremos cómo las etiquetas no engloban a un solo tipo de persona, sino que en muchas ocasiones nos limitan y generan la creación de prejuicios y estereotipos que nos separan. Sin embargo, las personas tenemos intereses y características diferentes y podemos compartir cada una de ellas con diversas personas. Relacionarnos hace que podamos poner en valor la diferencia, flexibilizar nuestras creencias y aprender de los otros.

<https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>

Una vez visionado el video, se pondrán en común las opiniones con respecto al video, guiando la discusión en pro a la sensibilización de la identificación de ciertas etiquetas y el impacto que puede tener en las personas.

Objetivos:



- Valorar la diferencia como algo positivo.
- Disminuir los sentimientos negativos hacia el cuerpo y su aspecto.
- Ampliar la mirada y disminuir los prejuicios hacia ciertas características corporales.
- Sensibilizar sobre los estereotipos y prejuicios personales.

Contenidos:



- Diversidad como valor.
- Autoestima y aceptación corporal.
- Estereotipos y prejuicios.

Preguntas para guiar la discusión:

- ¿Qué les pareció el video, qué elementos les llamó más la atención?
- ¿Sienten que es fácil o difícil encasillar a las personas? ¿por qué?
- En el aula o el colegio, ¿cómo se divide el grupo? ¿cuáles son las etiquetas más usadas?
- ¿Qué pasaría si no existieran esas etiquetas?
- ¿Por qué creen que es importante relacionarse con otras personas?



Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

Los estereotipos son percepciones o creencias generalizadas sobre un determinado grupo o categoría de personas que asumimos como válidas. Sin embargo, estas creencias suelen ser una simplificación excesiva y no siempre son precisas, por eso es importante darse cuenta que existen y que antes de emitir un juicio es necesario primero conocer a la persona y/o grupo de personas.

02

El respeto y la aceptación propia y de los otros es fundamental para una vivencia positiva de la sexualidad.

03

Cada persona es única y diferente. En la diferencia está el verdadero valor de las personas. Es importante que la vivencia de la relación sea positiva para ambos miembros, y no causa de sufrimiento y malestares.

04

Dentro del área sexual, hay muchos estereotipos y prejuicios, de ahí que sea tan importante cuestionarnos y entender que cada persona vive y experimenta una sexualidad única, aunque la vivencia de la relación sea positiva para ambos miembros, y no causa de sufrimiento y malestares.

2: Bailemos

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Comenzaremos la actividad leyendo tres historias de tres parejas diferentes. Tras una lluvia de ideas, se trata de identificar cada uno de los aspectos que caracterizan a esas parejas, para reflexionar sobre si éstos son operativos/saludables o no.

Objetivos:



- Sensibilizar al grupo sobre los estereotipos de género en la seducción y su impacto en la autenticidad y la igualdad.
- Fomentar la reflexión y el diálogo abierto sobre las expectativas de género en las interacciones románticas y sexuales.
- Promover la conciencia de la importancia de desafiar y cambiar los roles predefinidos en la seducción.

Contenidos:



- Estereotipos de género en la seducción.
- Roles tradicionales en la narrativa masculina y femenina.
- Impacto de los estereotipos en el consentimiento y la expresión auténtica.



Escenarios:

- J. y M. trabajan juntos y llevan algunas semanas coqueteando. J, siguiendo el guion tradicional, siente la presión de tomar la iniciativa. M, por otro lado, se debate entre mostrar interés sin parecer demasiado disponible.
- C. está intentando ligar con L. en una discoteca. L. sabe que resistirse es lo erótico y se comporta de esa forma.
- A. ha decidido expresar abiertamente su atracción por S. y ha sido etiquetada como “guarra” por toda la clase.



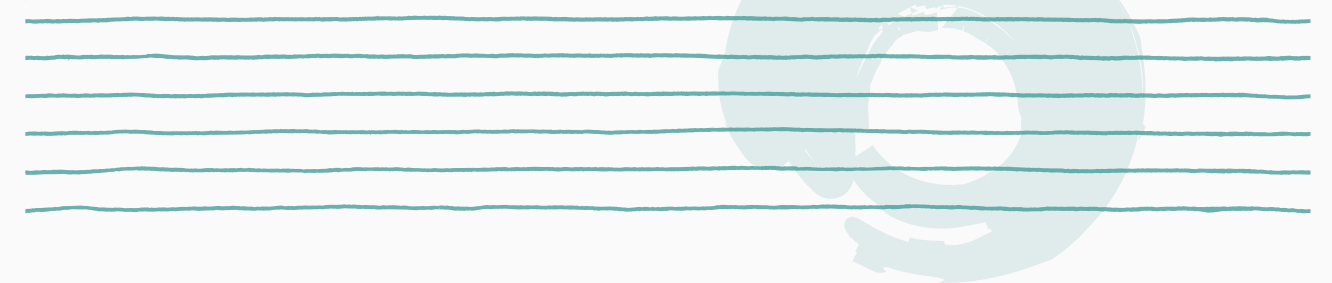
Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

Resulta imprescindible reconocer y cuestionar los estereotipos de género en la seducción, así como desafiar los roles tradicionales para promover relaciones auténticas y saludables.

02

La metáfora del baile es un recordatorio de la diversidad de estilos en la seducción y la importancia de la autenticidad.



TEMA 8

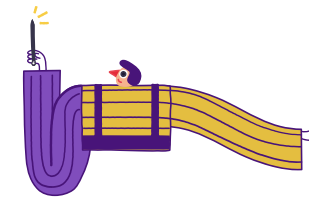
FOTO NO SOLICITADA

Violencia sexual a través de internet

HABLEMOS DE SEXTING

En la era digital, el uso de Internet y las redes sociales ha transformado la forma en la que nos relacionamos y establecemos vínculos afectivos. Uno de los fenómenos que ha surgido con la popularización de la tecnología es el **sexting**, una práctica que implica el intercambio de contenido erótico a través de dispositivos electrónicos, especialmente a través del móvil. El sexting, aunque puede ser una expresión consensuada de la erótica, también conlleva riesgos significativos, especialmente en lo que respecta a la privacidad y la seguridad de las personas. La facilidad e inmediatez con la que se pueden compartir imágenes y mensajes íntimos a través de plataformas en línea aumenta el potencial de exposición y la posibilidad de que dicho contenido sea compartido sin consentimiento.

- **¿Se trata de algo habitual? Sí, porque conecta claramente con algo profundamente humano: nuestra necesidad para compartir información personal** a la hora de establecer relaciones. Las personas recurren al sexting como una forma de explorar su sexualidad, expresar intimidad y fortalecer la conexión con sus parejas.
- **¿Por qué funciona? Internet ofrece algo que facilita enormemente el intercambio erótico: la virtualidad y la inmediatez.** No es lo mismo mostrar el cuerpo desnudo de forma presencial que en la distancia. Ni es lo mismo conseguir que eso surja cara a cara con la otra persona que necesitar únicamente dos clics para hacerlo, especialmente en un contexto en el que la excitación y la urgencia mandan.



¿Es sexting?

El sexting en sí mismo no es un delito, sino una práctica más dentro del repertorio erótico, que parte del deseo y produce excitación. Si alguno de esos tres elementos no está presente, entonces ya no estamos hablando de sexting, sino de otras cosas.

No es sexting:

- Enviar fotografías a una persona y que las comparta.
- Hacerse pasar por otra persona para recibir fotografías.
- Chantajear o amenazar a otra persona para que envíe fotografías.
- Enviar una fotografía sin permiso.

En ocasiones, compartir información muy privada y personal puede hacernos sentir expuestos y expuestas, sobre todo si no existe reciprocidad. Existe un riesgo puesto que, incluso confiando en la otra persona, ésta puede compartir nuestra información con otras. Además, compartir información a través de internet implica que ese riesgo sea mayor, puesto que la otra persona tiene una “prueba” de lo que se ha compartido. Esa información puede distribuirse, incluso cuando se tiene la aparente seguridad de que la otra persona nunca haría eso.

El sexting es una práctica más del repertorio erótico siempre que sea decidida y consensuada. Como ocurre con otras prácticas, tiene riesgos que se deben prevenir



Además del sexting

Internet también puede influir en las relaciones íntimas de otras maneras. Las redes sociales, por ejemplo, pueden tener un impacto significativo en la autoestima de los y las jóvenes, tanto positiva como negativamente. Por un lado, pueden ofrecer una plataforma para conectarse con otras personas y construir relaciones significativas. Sin embargo, también pueden generar presión social y contribuir a la comparación y la autoevaluación constante, lo que puede afectar la autoestima y la percepción de uno mismo.

Por otra parte, debemos tener en cuenta siempre el foco en el impacto que la pornografía tiene en las personas jóvenes. El porno permea en las actitudes y percepciones sobre el cuerpo, las prácticas y los roles, y permea en los deseos y las vivencias.

Debemos compartir modelos realistas de la sexualidad y la erótica, poniendo el foco siempre en el deseo.



Es fundamental educar a las personas jóvenes sobre los riesgos asociados con el sexting, y proporcionarles herramientas para proteger su privacidad y seguridad en línea.

Para ello, debemos ejercer nuestra responsabilidad como personas adultas y como educadores y educadoras. **No mandar fotos es una opción estupenda si parte de una toma de decisiones, pero no puede ser nuestro único mensaje. Ofrecer un espacio de reflexión previo a cualquier encuentro de este tipo es lo que permitirá al alumnado encontrar sus respuestas** respecto a esta cuestión.

De la misma manera, **habrá chicos y chicas que deseen compartir sus fotos, y necesitan herramientas para prevenir cualquier posible riesgo**, que podemos ofrecerles, al igual que lo hacemos cuando hablamos de otro tipo de prácticas.

El contenido que se comparte

Si se hacen fotografías o vídeos, es importante tratar de evitar la información que identifique fácilmente a la persona.

- No mostrar la cara si aparece el cuerpo desnudo.
- No utilizar la voz si se decide grabar un vídeo en el que la persona aparece desnuda.
- Evitar que aparezcan tatuajes, cicatrices o escenarios que identifiquen a la persona.

Las aplicaciones utilizadas

Cada aplicación tiene unos niveles de seguridad distintos. Por eso es importante saber cuáles nos ofrecen un mayor grado de protección a la hora de practicar sexting. Es importante utilizar aplicaciones que no permitan que la otra persona realice una captura de pantalla, guarde el contenido o pueda acceder a la conversación tiempo después si se decide programar los mensajes para que desaparezcan automáticamente.

Podemos transmitir al alumnado la importancia de que apueste por relaciones basa-

das en el respeto, la confianza y el deseo mutuo, incluso haciendo explícita esa confianza a través de comentarios del tipo “esta foto es sólo para ti porque confío en ti”. Ese marco de confianza debería funcionar como un acuerdo entre ambas personas, donde lo importante es disfrutar y respetar a la otra persona. Muchas veces se reenvían fotos a terceros porque no se es consciente de que, al hacerlo, no se está cuidando a la otra persona y se está traicionando su confianza. Eso también debemos trabajarlo en el aula.

Recibir fotos no solicitadas

No debemos confundir el sexting -consentido, consensuado y deseado- con el envío de fotografías no solicitadas. Se trata de una agresión que traspasa de los límites personales y que puede tener consecuencias negativas. Enviar imágenes explícitas y no solicitadas implica una invasión de la privacidad que puede generar sentimientos de incomodidad, ansiedad o incluso miedo; **no sólo es una falta de respeto, sino que también constituye una forma de agresión que impacta en la salud mental y emocional.**

Para gestionar adecuadamente este tipo de situaciones, **es crucial establecer límites claros y comunicar de manera efectiva el rechazo a este tipo de conducta.** La persona que recibe imágenes no solicitadas puede optar por bloquear al remitente, denunciar el incidente a la plataforma utilizada o, en casos más graves, considerar la posibilidad de realizar otro tipo de denuncia.

Además, **es fundamental fomentar la conciencia sobre el consentimiento digital y la importancia de respetar los límites en el ámbito virtual.** La educación y la sensibilización pueden desempeñar un papel crucial en la prevención de la agresión sexual digital, promoviendo entornos más seguros y respetuosos.



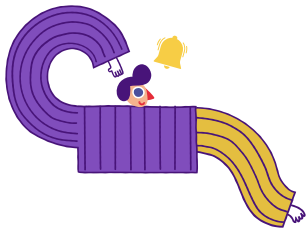
El aula es un lugar privilegiado para abordar cuestiones relacionadas con la responsabilidad relacional en internet

Fomentar el autoestima

Es fundamental educar a las personas jóvenes sobre el uso responsable de Internet y las redes sociales, así como proporcionarles herramientas para desarrollar una autoestima saludable y poder posicionarse ante la presión social en línea.

Algunas herramientas para desarrollar una autoestima saludable en las personas jóvenes pueden ser fomentar la autoexpresión y brindar espacios seguros donde puedan expresar sus pensamientos, emociones y opiniones libremente -también a través del arte, la escritura, la música u otras formas de creatividad-. Promover la resiliencia, dar a las personas jóvenes habilidades para manejar el estrés, superar desafíos y aprender de las experiencias difíciles también son herramientas útiles, al igual que enseñar habilidades para lidiar con la presión social y el rechazo de manera saludable. Podemos fomentar la autoaceptación, promover un ambiente que celebre la diversidad y anime a las personas jóvenes a aceptarse tal como son, reconociendo sus fortalezas y áreas de crecimiento.

Al fomentar una cultura digital positiva y promover relaciones basadas en el respeto, la confianza y el consentimiento mutuo, podemos contribuir a crear un entorno en línea seguro y saludable.



Recuerda...

El sexting, aunque puede ser una expresión consensuada de la erótica, conlleva riesgos significativos en cuanto a la privacidad y seguridad de las personas. La facilidad de compartir contenido íntimo en línea aumenta el potencial de exposición y la posibilidad de que dicho contenido sea compartido sin consentimiento.

La educación debe ir más allá de la prevención, incluyendo el fomento de una autoestima saludable en las personas jóvenes.



ACTIVIDADES DEL TEMA 8

Para trabajar en el aula

1: El semáforo del sexting

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Repartiremos en el grupo tarjetas rojas, naranjas y verdes. Iremos leyendo diferentes mitos o realidades asociados al sexting y a otras prácticas que se desarrollan a través de internet, de forma que valoren si cada afirmación leída es cierta (tarjeta verde), falsa (tarjeta roja) o si no saben o no se posicionan con respecto a esa enunciación.

Objetivos:



- Reflexionar sobre el sexting, teniéndolo en cuenta como una práctica que existe y que está extendida en la población general.
- Promover una actitud crítica ante los mensajes que recibimos sobre el sexting a través de diferentes medios como televisión o redes sociales.

Contenidos:



- Sexting.
- Buen trato en pareja.
- Comunicación y negociación en pareja.



Algunas de las afirmaciones pueden ser las siguientes:

- El sexting entre menores es ilegal.
- El sexting puede incluir chantaje o amenazas para que la otra persona comparta más imágenes.
- El sexting es una práctica erótica.
- Como parte del sexting, puedo hacerle una foto a mi pareja a escondidas.
- Sólo es sexting si es contenido sexualmente explícito.
- Es normal que exista chantaje cuando compartes imágenes de contenido sexual.
- La práctica del sexting es irresponsable e inmadura.
- En la práctica del sexting también tiene que haber consentimiento.

Y por último... no olvides trabajar sobre esto!

01

El sexting es una práctica que existe y que está extendida dentro de la población, especialmente en la población más joven. El objetivo no es demonizar el sexting como práctica, sino mostrar en qué consiste y cuáles son sus límites.

02

En este punto suelen surgir dudas sobre la legalidad de determinadas conductas, tendiendo a incluir al sexting como una práctica ilegal. Es necesario determinar qué prácticas y conductas diferencian la violencia de género digital del sexting como práctica que puede hacerse desde el respeto, el deseo y el consentimiento explícito.

2: Ante, durante y después

Desarrollo de la actividad (30 minutos):

Leeremos el caso que se comparte a continuación para que el grupo pueda pensar en posibles actuaciones que los protagonistas podrían haber tenido antes, durante y después de la práctica del sexting.

A. y Z. van juntos a la misma clase. Se gustan y llevan un tiempo coqueteando. En los últimos meses han empezado a dedicar mucho tiempo a hablar por WhatsApp. Ayer por la tarde, la conversación subió de tono (erótico), y en un determinado momento A. le pidió a Z. una foto de su cuerpo desnudo.

Z. dudó, pero finalmente se la envió. Y cuando A. la recibió, sintió un deseo enorme de compartirlo con su grupo. Después de tanto tiempo dando vueltas, por fin estaba pasando algo con Z. A. envió un mensaje al grupo Best Friends / Bros diciendo MIRAD LO QUE ME ACABA DE PASAR.

Cómo pasó lo que pasó a continuación no está claro, pero esta mañana, cuando A. y Z. han llegado a clase, todo el mundo tenía en sus móviles la foto de Z. reenviada.

Objetivos:

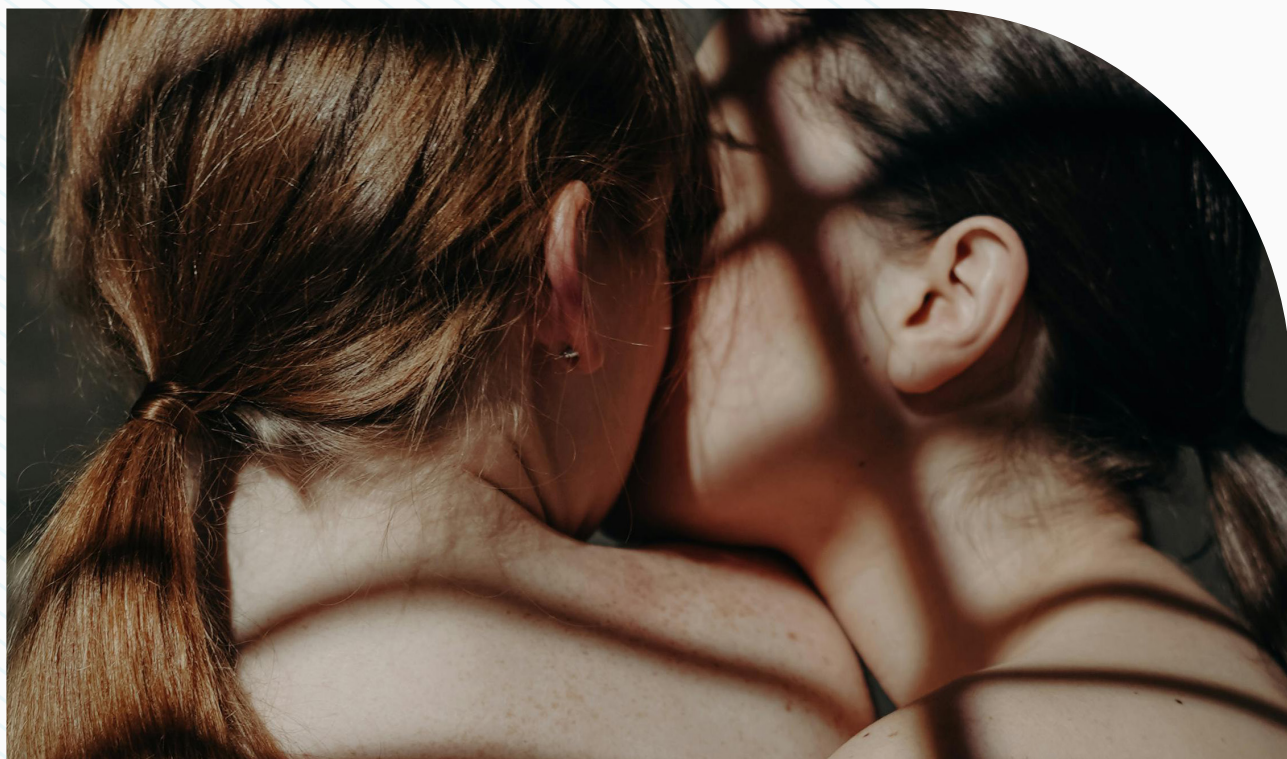


- Ofrecer herramientas para la gestión de riesgos asociados a los contenidos eróticos compartidos con el móvil.
- Fomentar la comprensión sobre el consentimiento.

Contenidos:



- Sexting.
- Buen trato en pareja.
- Comunicación y negociación en pareja.



Y por último... ¡no olvides trabajar sobre esto!

01

Las relaciones personales se basan en la información íntima. Nuestros mejores amigos y amigas conocen nuestros secretos, nuestros anhelos, nuestras frustraciones, los detalles de nuestra infancia. Nuestras parejas conocen a nuestra familia, nuestro círculo de amistades, los defectos que tratamos de ocultar en otros contextos. Las personas con las que mantenemos encuentros eróticos comparten la intimidad del cuerpo. Son relaciones íntimas precisamente por eso y el papel que juega internet en ese sentido es vehicular; se trata de un canal al servicio de ese fin.

02

Muchas veces se reenvían fotos a terceros porque no se es consciente de que, al hacerlo, no estamos cuidando a la otra persona y estamos traicionando su confianza, priorizando la relación íntima con otras personas, como el grupo de amigos.

03

Compartir información personal con terceros se ha convertido, lamentablemente, en una práctica habitual. Es importante generar consciencia de que compartir la captura de pantalla de una conversación también supone trasgredir los límites de la otra persona.



¡Muchas gracias por contribuir a la difusión de los buenos tratos!

GUÍA DIDÁCTICA

Hablamos de buenos tratos

¿Por qué esta guía?

‘Hablemos de buenos tratos’ es una guía didáctica diseñada para el profesorado de educación secundaria, como parte del ‘Plan Estratégico de Inteligencia Emocional y Bienestar Socioemocional’ impulsado por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes del **Gobierno de Castilla-La Mancha**.

En ella encontrarás recursos pedagógicos que faciliten la integración de la educación afectivo-sexual en el aula, y que permitan fomentar las relaciones de buen trato y contribuir a la prevención de la violencia de género. Con enfoque en el bienestar emocional, esta guía constituye una herramienta práctica para hablar de sexualidad, afectos y relaciones interpersonales en el contexto educativo formal, desde el diálogo abierto y el respeto.

