



TALLER AFECTIVO SEXUAL CON ADOLESCENTES

Unidad didáctica

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ELABORACIÓN:

EQUIPO DE EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA GLOBAL Y EMANCIPADORA DE “MUJERES EN ZONA DE CONFLICTO” (MZC).

educacion@mzc.es

<https://www.mzc.es/educacionparaeldesarrollo/>

SISTEMATIZACIÓN:

MARÍA CALLE MUÑOZ
SARA GONZALEZ BORRACHERO

COORDINACIÓN:

INMA CABELLO RUIZ.

Año: 2020

Esta publicación forma parte de la **ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (Expediente. ACTMEN2020)** que ejecuta MZC con apoyo del Instituto de la Mujer de Extremadura (IMEX)

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de las autoras y no refleja necesariamente la opinión de las entidades financiadoras.



Los contenidos están sujetos a una Licencia Creative Commons por la que, en cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría, quedando la explotación a usos no comerciales, pudiendo crearse obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.

ÍNDICE

Contenido

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| PRESENTACIÓN | 6 |
| ¿Quiénes somos? | 6 |
| Objetivo del Taller | 6 |
| Personas destinatarias | 6 |
| SESIÓN I: CONCEPTOS BÁSICOS EN TORNO AL CONCEPTO DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE HOMBRES Y MUJERES | 9 |
| Actividad 1.1: Ideales en los tiempos de antaño | 9 |
| Actividad 1.2: Sistema SEXO-GÉNERO | 10 |
| Actividad 1.3: Tareas domésticas..... | 11 |
| Actividad 1.4: Profesiones | 11 |
| Actividad 1.5: Mirando con las gafas de género..... | 12 |
| Actividad 1.6: La percepción del género en la familia | 13 |
| Actividad 1.7: Conociendo el punto de partida. | 14 |
| ANEXO 1 | 15 |
| ANEXO 2 | 17 |
| ANEXO 3 | 18 |
| SESIÓN II: CONSTRUYENDO RELACIONES SANAS. MITO DEL AMOR ROMÁNTICO | 19 |
| Actividad 2.1: El Puchero amoroso | 19 |
| Actividad 2.2: Barómetro de valores | 20 |
| Actividad 2.3: Mitos del amor romántico | 21 |
| Actividad 2.4: Test relaciones sanas. | 21 |
| ANEXO 4 | 22 |
| ANEXO 5 | 23 |
| ANEXO 6 | 25 |
| SESIÓN III: CONSTRUYENDO RELACIONES SANAS. CUANDO EL AMOR ES VIOLENCIA..... | 26 |
| Actividad 3.0: Juego de distensión..... | 26 |
| Actividad 3.1: Semáforo amoroso | 26 |
| Actividad 3.2: La gargantilla de la amistad | 27 |
| Actividad 3.3: Los insultos..... | 28 |
| ANEXO 7 | 29 |
| ANEXO 8 | 30 |
| SESIÓN IV: VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA VIDA DIGITAL..... | 31 |

| | |
|--|----|
| Actividad 4.1: ¿Quién es quién? | 31 |
| Actividad 4.2: Homenaje a Amanda Todd | 32 |
| Actividad 4.3: Visionado de videos | 34 |
| SESIÓN V: SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA | 35 |
| Actividad 5.1. Visionado vídeo_ “10 mitos sobre la masculinidad y el sexo” | 35 |
| Actividad 5.2: ¿Cómo aprendemos lo que sabemos de sexo? | 35 |
| Actividad 5.3: Conocer cómo soy: mi cuerpo | 36 |
| Actividad 5.4: Autoerotismo | 38 |
| ANEXO 9. | 40 |
| ANEXO 10. | 41 |
| SESIÓN VI: SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA II. ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO? | 45 |
| Actividad 6.1: Visionado vídeo: ¿Qué es la diversidad sexual, explicación fácil? | 45 |
| Actividad 6.2: A vueltas con los nombres | 45 |
| Actividad 6.3: El mundo al revés | 46 |
| Actividad 6.4: Violencia sexual (ideas previas, análisis del lenguaje y juego de roles)..... | 47 |
| Actividad 6.5: Lluvia de ideas | 48 |
| Actividad 6.6: Evaluación del taller | 48 |
| ANEXO 11. | 50 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 52 |
| RECURSOS EN INTERNET:..... | 52 |

INTRODUCCIÓN

Mujeres en Zona de Conflicto (MZC) es una ONGD que trabaja por un Desarrollo social y humano sostenible, que garantice a mujeres y hombres el disfrute de una vida digna, en la que tengan acceso a los derechos sociales adecuados (en salud, educación, empleo, vivienda...) y que asegure la participación ciudadana y la toma de decisiones en condiciones de equidad de género en la esferas pública y privada.

¿Por qué esta propuesta?

La intervención con las/os menor víctima de violencia de género es imprescindible, ya que las repercusiones psicológicas, cognitivas, emocionales y de relación pueden llegar a ser un problema para el desarrollo psicológico, personal y social de estos jóvenes.

La propuesta que se propone está en consonancia con la detección de necesidades detectadas por la Red Extremeña de Atención a Víctimas de Violencia de Género, en la atención a la población infanto-juvenil a la que va destinada, ofreciendo una atención que aúne la perspectiva de género y las necesidades específicas de la infancia, en la que MZC lleva trabajando durante casi 30 años.

PRESENTACIÓN

¿Quiénes somos?

La ONGD Mujeres en Zona de Conflicto (MZC) inició en 1998 la línea de acción de Educación para el Desarrollo y Sensibilización. Desde esta ONGD, entendemos la Educación para el Desarrollo (ED) como un proceso educativo continuo que pretende generar ciudadanía global crítica, activa y comprometida con la realidad mundial, para lograr justicia social universal y el respeto de los Derechos Humanos.

Alcanzar la justicia social pasa por cuestionar aquellos valores transculturales que naturalizan la violencia y las desigualdades de género como elementos inherentes a lo humano. La situación de discriminación y subordinación a la que han sido y siguen siendo sometidas las mujeres en todas las sociedades, incluida la nuestra, tiene su origen en la construcción social en base al género, construcción que se sustenta con violencia (estructural, social e interpersonal).

Entender, tomar conciencia y actuar de forma transformadora para alcanzar unas relaciones equitativas, una paz positiva y duradera, y una plena y real participación de las personas, pasa obligatoriamente por sensibilizar sobre las causas y consecuencias de la brecha de género entre hombres y mujeres a la vez que por visibilizar la aportación de las mujeres al desarrollo de las sociedades y reivindicar su plena participación en la construcción de un mundo más justo y solidario. Así mismo, entre las y los jóvenes de nuestro país existe la percepción de que las cuotas de desigualdad entre mujeres y hombres son pequeñas o casi inexistentes¹, que se ha logrado ya la igualdad entre mujeres y hombres, rechazando conceptos como el machismo a nivel de discurso (este rechazo más significativo entre las chicas) y sin embargo, perpetuando comportamientos machistas en situaciones cotidianas. Esta unidad aborda de forma específica la educación igualitaria como forma de prevenir distintas formas de violencia que se perpetúan. Aprender a detectar, prevenir y hacernos responsables, siendo conscientes de la repercusión que pueden llegar a tener nuestros actos, es la mejor forma de establecer unas relaciones equitativas y justas.

Objetivo del Taller

Concienciar de la importancia que tiene la vivencia de una sexualidad sana, libre, responsable y placentera, fomentando la adquisición de conocimientos y destrezas que posibiliten unas adecuadas relaciones socioafectivas y sexuales, como medida preventiva ante las violencias machistas.

Personas destinatarias

Jóvenes de 14 a 18 años. Casa de la Mujer de Badajoz y Casa de la Mujer de Cáceres.

¹ Verónica de Miguel Luken (2014) Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

CUADRO ESQUEMA

| Sesión | Objetivos | Contenidos | Tiempo |
|---------|--|--|-------------|
| PRIMERA | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer MZC, el taller y su metodología. - Explorar ideas previas. - Conocer el concepto de género y sus distintas manifestaciones. | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación. - Sexo-Género - Patriarcado - Identidad - Proceso de socialización y Socialización de género - Roles y Estereotipos de género - División Sexual del trabajo - División espacio-tiempo - Agentes de socialización - Acceso mujeres la empleo - Perspectiva de género. | 120 minutos |
| SEGUNDA | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar indicadores de una relación saludable frente a una basada en la violencia. - Analizar los factores que contribuyen a generar relaciones de pareja sana. - Conocer los diferentes mitos del amor romántico y su relación con la violencia. | <ul style="list-style-type: none"> - Que no te engañen: el amor NO duele. - Desmontando el modelo de amor romántico. - Importancia y claves para construir un nuevo modelo de amor más saludable | 120 minutos |
| TERCERA | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar indicadores de una relación saludable frente a una basada en la violencia. - Analizar los factores que contribuyen a generar relaciones de pareja sana | <ul style="list-style-type: none"> - Conceptos básicos en torno a la violencia. - La escalera de violencia de género en la adolescencia. - ¿Cómo romper con una relación que me hace daño? - La relación sana en la pareja. | 120 minutos |
| CUARTA | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los tipos de violencia viral o digital. - Dotar de habilidades y herramientas para prevenir la violencia digital | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la violencia voral/digital? - Sexting - Sextorsión - Violencia online en l apareja o expareja. - Ciberacoso o cyberbullyin - Happy slapping - Exposición involuntaria a materal sexual y/o violento - Incitación a conductas dañinas - Sharenting, la sobre exposición de menores en internet. | 120 minutos |
| QUINTA | <ul style="list-style-type: none"> - Dar información real de los cambios biopsicosociales de funcionamiento corporal. - Promocionar el disfrute de una vida afectiva placentera, saludable y sin riesgos, prevenir embarazos no deseados, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual facilitando los recursos necesarios. - Transmitir un conocimiento científico del desarrollo en el ámbito afectivo-sexual de los seres humanos para adquirir actitudes y comportamientos saludables. | <ul style="list-style-type: none"> - La Sexualidad - Género y sexualidad - Sexualidad y jóvenes - Anatomía - Ciclo de la respuesta sexual | 120 minutos |

| | | | |
|-------|--|--|-------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Crear un espacio de debate donde la interacción fortalezca sus capacidades afectivas en sus relaciones con los demás. Aprendiendo a resolver conflictos, teniendo habilidades comunicacionales, así como rechazar la violencia y los comportamientos sexistas. - Desarrollar la capacidad de valorar, aceptar y respetar la diferencia de sexos, la igualdad de derechos y oportunidades y rechazar estereotipos discriminatorios | | |
| SEXTA | <ul style="list-style-type: none"> - Dar información real de los cambios biopsicosociales de funcionamiento corporal. - Promocionar el disfrute de una vida afectiva placentera, saludable y sin riesgos, prevenir embarazos no deseados, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual facilitando los recursos necesarios. - Transmitir un conocimiento científico del desarrollo en el ámbito afectivo-sexual de los seres humanos para adquirir actitudes y comportamientos saludables. - Crear un espacio de debate donde la interacción fortalezca sus capacidades afectivas en sus relaciones con los demás. Aprendiendo a resolver conflictos, teniendo habilidades comunicacionales, así como rechazar la violencia y los comportamientos sexistas. - Desarrollar la capacidad de valorar, aceptar y respetar la diferencia de sexos, la igualdad de derechos y oportunidades y rechazar estereotipos discriminatorios. - Revisar contenidos trabajados en el taller - Evaluar el taller | <ul style="list-style-type: none"> - Diversidad sexual - Prácticas sexuales - Sexualidad sin riesgo - Anticoncepción - Prevención violencia sexual - Repaso y conclusiones de contenidos del taller - Evaluación del taller | 120 minutos |

SESIÓN I: CONCEPTOS BÁSICOS EN TORNO AL CONCEPTO DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

| Sesión | Objetivos | Contenidos | Dinámicas | Tiempo |
|---------|---|--|--|-------------|
| PRIMERA | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer MZC, el taller y su metodología. - Explorar ideas previas. - Conocer el concepto de género y sus distintas manifestaciones. | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación. - Sexo-Género, Patriarcado, Identidad, Proceso de socialización, Socialización de género, Roles y Estereotipos de género, División Sexual del trabajo, División espacio-tiempo, Agentes de socialización, Acceso mujeres la empleo y la Perspectiva de género | <ul style="list-style-type: none"> - Explicación MZC. - Ideales en los tiempos de antaño - Sistema sexo-género - Tareas domésticas - Profesiones - Mirando con las gafas de género - La percepción del género en la familia - Conociendo el punto de partida | 120 minutos |

Actividad 1.1: Ideales en los tiempos de antaño

OBJETIVO

Evidenciar la construcción social de los roles de género.

TIEMPO

25 minutos

DESARROLLO

En una hoja grande de papel periódico o cartulina se hacen dos columnas: el hombre ideal y la mujer ideal.

Se pide a los estudiantes que escriban en cada una de ellas las características consideradas como ideales para los hombres y para las mujeres en el tiempo de sus abuelos y abuelas. (5 m)

Después, a partir de ese listado, se pregunta cuáles son las que se mantienen hasta hoy y las que no y se inicia el debate (20 m)

Preguntas Guía:

- ¿Qué ha cambiado en lo que se espera de las mujeres y de los hombres, desde el tiempo de los abuelos hasta hoy?
- ¿Qué similitudes y qué diferencias se encontraron en las características encontradas

por las diferentes personas de la clase, de diferentes orígenes?

- ¿Por qué creen que ha cambiado o por qué no ha cambiado? (distinguir las luchas políticas de las mujeres, los modelos familiares, la relación entre ellos y ellas en la escuela)
- ¿Cuáles de las características indicadas tienen un fundamento biológico y cuales tienen una explicación social? ¿Se nace hombre o mujer o nos hacemos hombres o mujeres?

OBSERVACIONES

Este puede ser un buen momento para conocer los roles de género de cada cultura. Las culturas no deben ser estigmatizadas por sus roles de género, sin embargo, las tradiciones no pueden ir nunca en contra de los derechos fundamentales de toda y cualquier persona. Es importante también que los y las alumnas entiendan que las diferencias de género existen en las diferentes clases sociales, en todas las nacionalidades y que no es solamente una cuestión de la esfera individual, sino que afecta todas las áreas de la vida humana.

A partir de este ejercicio se puede explicar la diferencia entre los conceptos de sexo y de género (dinámica siguiente).

MATERIALES: Papel de periódico o cartulina

Actividad 1.2: Sistema SEXO-GÉNERO

OBJETIVO

Entender la diferencia entre los conceptos de sexo y de género. Entender como los caracteres biológicos de las personas se traducen socialmente en desigualdades sociales.

TIEMPO

10 minutos

DESARROLLO

Después del ejercicio anterior se sigue preguntando sobre cuáles de las características anteriores están relacionadas con los aspectos biológicos (sexo) y cuáles con lo que las sociedades interpretan como siendo atributo de los hombres y de las mujeres (género), y se va rellenando el cuadro:

SISTEMA SEXO GÉNERO

| LA MUJER IDEAL | EL HOMBRE IDEA |
|----------------|----------------|
| | |

Preguntas Guía:

- ¿Son de hecho suficientemente fuertes las diferencias biológicas para que los hombres y las mujeres no podamos tener los mismos derechos?

MATERIALES

Papel periódico o pizarra, rotuladores

Actividad 1.3: Tareas domésticas

OBJETIVO

Reflexionar en el reparto desigual en la realización de las tareas domésticas en el hogar.

TIEMPO

20 minutos

DESARROLLO

Se hace una lluvia de ideas entre todos y todas sobre las tareas domésticas y quienes las suelen hacer en las casas y se proponer un collage: se pide a los y las alumnas que recorten imágenes de revistas relacionadas con el trabajo doméstico y las peguen en una hoja grande de la cartulina, dividida en 3 columnas, así: Mujeres, Hombres y Ambos Después de realizadas la actividad se propone que los y las estudiantes que analicen las imágenes (trabajar los tópicos).

Preguntas Guía:

- ¿Quién hace más las tareas domésticas, las mujeres o los hombres? ¿Por qué?
- ¿Será que las mujeres tienen más habilidad para hacer las tareas domésticas que los hombres? ¿Por qué?
- ¿Será una habilidad genética o aprendida?
- ¿Qué creen que ha cambiado en la realización de las tareas domésticas desde el tiempo de los abuelos/as? ¿Qué falta por cambiar?
- ¿Qué saben ustedes hacer en la casa (de tareas domésticas)? ¿Qué hacen ustedes en la casa? ¿Qué les falta aprender?
- ¿Cómo creen que se aprenden las tareas domésticas?
- ¿Cómo creen ustedes que se deben dividir las tareas domésticas cuando se vive con otras personas? ¿Son importantes las tareas domésticas? ¿Por qué? ¿Qué pasa cuando no se hacen?

MATERIALES

Pizarra, rotuladores y revistas.

Actividad 1.4: Profesiones

OBJETIVO

Reflexión sobre la segregación horizontal del trabajo. Pensar la orientación vocacional desde una perspectiva de género.

TIEMPO

25 minutos

DESARROLLO

Se piden 4 voluntarios/as para hacer un juego de rol. A cada uno se da las siguientes instrucciones: A y B son un equipo que realiza orientación vocacional A- cree que los hombres y las mujeres pueden desempeñar cualquier profesión B- cree que las mujeres deben de asumir profesiones “más femeninas” (trabajadora social, educadora, etc.) y los hombres profesiones “más masculinas” (ingenierías, medicina, etc) C- es una joven estudiante que está muy indecisa entre ser ingeniera física o psicóloga, le gustan las matemáticas y la filosofía. D- es un joven chico que está indeciso entre ser educador infantil, un sueño antiguo, o informático. El equipo de orientación vocacional debe hacer preguntas a cada uno de los y las estudiantes para poder aconsejar la profesión a elegir. (5 m por cada uno =10 m) Los y las restantes estudiantes que no participan como personajes deben observar los argumentos utilizados por estos. Al final se abre el debate. (15 m)

Preguntas Guía:

- ¿Cómo se sintieron cada uno de los personajes en sus papeles?
- ¿Les fue fácil o difícil actuar/argumentar?
- ¿Por qué creen que hay profesiones con más mujeres y otras con más hombres?
- ¿Creen que hay profesiones más adecuadas para los hombres y otras más adecuadas para las mujeres?
- ¿Qué dificultades creen que sintieron los hombres y las mujeres que fueron los primeros y primeras de su género en una profesión? (poner ejemplos concretos: las primeras mujeres pilotas de avión, los primeros hombres enfermeros o educadores infantiles)

MATERIALES

Ninguno.

Actividad 1.5: Mirando con las gafas de género

OBJETIVO

Identificar el sexismo en las revistas juveniles. Darse cuenta de la difusión de estereotipos y roles de género que hacen estas revistas. Proporcionar herramientas críticas a la adolescencia para la detección del sexismo.

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO

Primeramente, se exponen los conceptos teóricos del Anexo 1 mediante un powerpoint. La ficha 1 la daremos a los grupos que se formarán para trabajar este taller en el final del mismo, como recordatorio del análisis que habrán realizado. Posteriormente, se divide el grupo-clase en pequeños grupos (4/5 personas), respetando una presencia equilibrada de chicos y chicas. A cada grupo le proporcionamos una revista y, a cada uno de los miembros

que lo componen, le damos una de las preguntas (o dos, en función de la complejidad de las cuestiones) para trabajarla a partir de la Anexo 2.

Pasados los 10 minutos, cada miembro del grupo se reúne con los y/o las otras miembros "homónimos", es decir, se reunirán todos los números 1, los números 2 y así sucesivamente. De esta manera, hacemos que todas las personas que tienen que trabajar una misma pregunta pero con revistas diferentes, puedan poner en común sus conclusiones comparando todas las revistas que hemos puesto a su alcance. Tienen 15 minutos para extraer unas conclusiones que, posteriormente, serán leídas por uno/a portavoz del grupo. Finalmente, realizamos una puesta en común de la investigación y hacemos un debate sobre las conclusiones extraídas. Alternativamente, proponemos la realización de un producto final del taller por parte del alumnado: confección de una cartulina en la que el alumnado plasmará un resumen de las ideas que han extraído. Por ejemplo. El título podría ser: Las revistas nos hablan de... 1.- Belleza (ponemos unas imágenes recortadas de la revista que muestren cómo se trata este tema y, a continuación, una pequeña frase en la que decimos si estamos o no de acuerdo y por qué). Para hacer este producto final, tienen un tiempo aproximado de 20 minutos.

MATERIALES

Anexo 1 y 2

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PARA TRABAJAR EN ESTA SESIÓN:

Actividad 1.6: La percepción del género en la familia

OBJETIVO

Comprender cómo los estereotipos se pueden transmitir a través de generaciones/tradiciones; cómo nos convertimos en parte del mecanismo; y cómo el cambio depende de patrones más profundos.

TIEMPO

30 Minutos

DESARROLLO

Repartimos una Hoja de trabajo a cada participante (Anexo 3). Damos 15 minutos para que reflexionen y respondan en su propia hoja de trabajo. Una vez que terminen, se pide a las y los participantes que compartan las respuestas con el grupo (algo que les parezca interesante, extraño, algo que no podría ser respondido por nadie más, etc.). Cuando terminen, reflexionamos sobre las similitudes entre los roles y las percepciones o prácticas de los padres/madres/tutores.

OBSERVACIONES

Como alternativa, se puede dividir al grupo en dos y que rellenen las preguntas dentro de estos grupos. Nos aseguramos de enfatizar que lo importante es reflexionar sobre la experiencia personal de cada persona, por lo que no existen respuestas correctas o incorrectas. Tampoco tiene que haber un resultado común en el grupo.

Actividad 1.7: Conociendo el punto de partida.

OBJETIVO:

El objetivo principal de esta actividad es averiguar que saben, que creen que saben y que prejuicios, creencias y actitudes tienen realmente interiorizadas, cuales son tópicos o cuales son reales.

TIEMPO: 30 minutos

CONTENIDOS:

Diferencia entre feminismo y machismo, género, igualdad.

Importante que no se sientan juzgadxs, de ninguna manera cuando empiecen a salir sus opiniones, si no se cerraran en banda y todo el parentizaje quedara en nada.

Después de esto se divide el grupo en dos, los chicos por un lado y las chicas por otro, y se dibuja una silueta de mujer y una de hombre, y en esa silueta se pondrá: qué le gusta, Qué piensan, que quiere, qué hablan, qué sienten el otro género.

Una vez terminado se hará una reflexión grupal para ver los estereotipos que tenemos preconcebidos.

MATERIALES: papel continuo, rotuladores

ANEXO 1.

¿DE QUÉ NOS HABLAN LAS REVISTAS JUVENILES? TEMAS CENTRALES DE LAS REVISTAS JUVENILES

- Más consumidas por ellas que por ellos, los dos temas centrales de las revistas juveniles son el amor y la estética.

EL AMOR es descrito como el camino a la felicidad. Para saber cómo llegar, las revistas ponen a nuestro alcance toda una serie de **textos, consultorios, reportajes, consejos, e incluso, horóscopos.**

Con estos recursos la persona consigue “tácticas” para conquistar a la pareja que se desea y consejos para conseguir que esta pareja sea “más formal”.

El objetivo, pues, es encontrar una pareja, ya que **el amor de un hombre** es, según estas revistas, el **motor vital de las chicas.** En definitiva, no hay alternativa. Todas las chicas tienen que seguir este camino marcado por las revistas.

Uno de los modelos amorosos que más tratamiento tiene en estas revistas es el **modelo del amor posesivo** que, a través de los **celos**, justifica algunas situaciones de violencia que se pueden dar en la pareja. Se presenta el tema de los celos **de manera obsesiva**, generando en la lectora una especie de **pánico irracional** a perder su pareja.

Con respecto al tratamiento de la infidelidad, que es el pánico irracional que se esconde detrás de los celos, es interesante destacar que encontramos una contradicción: por una parte, inducen a las lectoras a que controlen sus impulsos celosos y los de los chicos, sin embargo, por otro lado, se las avisa constantemente de que en cualquier momento pueden ser engañadas por sus parejas. Así, **mientras despiertan el temor al engaño por parte de la pareja, se culpabilizan por tener estas sospechas.**

Finalmente, con respecto a los aspectos amorosos, destacar que estas revistas disponen de un apartado en el que las personas lectoras pueden enviar sus historias de amor que, en la mayoría de las ocasiones siguen una estructural de cuento de hadas: historia de amor heterosexual con un inicio idílico, una trama “trágica”, donde el padecimiento de la protagonista es el eje central de la historia, ya sea por desengaño o abandono y un desenlace feliz en la mayoría de los casos.

LA ESTÉTICA se muestra como la clave para “triunfar” a nivel social. Por eso, lo que hacen las revistas juveniles es dar trucos de belleza o aconsejar cuál es la ropa más útil para “la conquista”.

A parte de estos dos grandes temas, las revistas proporcionan muchas “pistas” de cómo son los chicos y se dan consejo de cómo seducirlos. Visión muy estereotipada sobre aquello que quieren los hombres.

CONSECUENCIAS: Para conseguir los objetivos que marcan las revistas, las jóvenes adolescentes se+ vuelven esclavas de unas normas asfixiantes:

1. Si no eres sexy, seductora y active (sexualmente) no tienes pareja. El sexo es visto como una forma de complacer al otro y no como una forma de autocomplacencia.

2. Las jóvenes deben cumplir con el ideal de la belleza femenina. Un ideal que viene marcado por el sexo masculino: delgada, cabellos, largos, lisos y al viento, y con una cara siempre a punto de recibir la mirada de un hombre. Esto produce una doble situación:

A. La necesidad de ser guapa para atraer al género masculino.

B. Utilizar atracción sexual como una forma de medir nuestra belleza y nuestro éxito social. En este sentido, en un hombre la belleza es un añadido.

En una mujer, siempre según las revistas, es su esencia, su obligación en la vida.

Con todos los peligros que esto conlleva: presión sobre el propio cuerpo, posibles situaciones de anorexia juvenil.

3. Las jóvenes deben seguir un estilo de ropa y maquillaje muy marcado que, por otra parte, cambia cada temporada.

4. Una de las alternativas que se ofrece a+ las lectoras es la conquista de los hombres a través de la comida. De esta manera, nuevamente, se recurre al rol de la “mujer provisor de bienes y servicios para el hombre en el hogar”, aquella que está dispuesta a satisfacer las necesidades primarias del hombre. Este elemento se puede ver cuando aparecen reportajes sobre actores famosos, cantantes o deportistas, en los que se destaca cuál es su comida favorita.

En definitiva, continuamos observando que en este tipo de revistas una relación de pareja estable continúa viéndose como una forma de triunfo social para las mujeres, por encima de intereses profesionales o académicos.

ANEXO 2.

CUESTIONES PARA ANALIZAR EL CONTENIDO DE LAS REVISTAS

| CUESTIONES | REVISTA ANALIZADA.. |
|---|---------------------|
| ¿A quién se dirige esta revista? | |
| Apartados y secciones de la revista | |
| Temas que trata la revista | |
| ¿Qué secciones nos gusta más? | |
| ¿Qué sección añadirías? | |
| ¿Qué secciones sacarías? | |
| Copia los titulares que veas en la revista Anota seguidamente y brevemente la temática de la noticia a partir del titular. | |
| ¿Qué tipo de imágenes se utilizan para ilustrar la noticia? | |
| ¿Qué crees que es lo que más interesa a chicos y a chicas según la revista? | |
| ¿Cuántas páginas se dedican a hacer publicidad de productos? ¿Qué productos y a quién van dirigidos? | |
| ¿Quieres aportar algo más? | |

ANEXO 3

ACTIVIDAD 1.6: LA PERCEPCIÓN DEL GÉNERO EN LA FAMILIA FICHA DE PREGUNTAS

1. ¿Qué es una pareja para ti?

2. ¿Cuál crees que es tu rol cuando eres la pareja de alguien?

3. ¿Qué crees que significa lo anterior para tu madre / padre / tutor legal?

4. Si es posible, escoge tu referente más cercano de cuidador y de cuidadora durante tu infancia, y marque con A (Cuidador) o B (Cuidadora) en cuál de los siguientes roles consideras que encajan mejor.

A quien recurrías con un problema emocional.
A quien le pedías un préstamo/apoyo financiero.
Quien hacía todas las compras.

Quien dirigía la familia.

Con quien compartías un secreto.

Quien resolvía las discusiones dentro de la familia.
Quien tenía más paciencia.

Quien era más difícil que cambiara de opinión o sus decisiones.

A quien recurrías cuando estabas enfermo/ enferma.
Quien decidía la comida.

Quien decidía lo que estaba mal o bien.

Quien se ponía en contacto con las autoridades e instituciones.

A quien acudías cuando te sentías amenazada/ amenazado o con miedo.

Quien resolvía las disputas familiares con otros parientes.
A quien recurrías con un problema laboral.

Con quien ibas a una actuación (teatro, concierto, etc.).

SESIÓN II: CONSTRUYENDO RELACIONES SANAS. MITO DEL AMOR ROMÁNTICO

| Sesión | Objetivos | Contenidos | Dinámicas | Tiempo |
|---------|--|---|--|-------------|
| SEGUNDA | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar indicadores de una relación saludable frente a una basada en la violencia. - Analizar los factores que contribuyen a generar relaciones de pareja sana. - Conocer los diferentes mitos del amor romántico y su relación con la violencia | <ul style="list-style-type: none"> - Que no te engañen: el amor NO duele. - Desmontando el modelo de amor romántico. - Importancia y claves para construir un nuevo modelo de amor más saludable | <ul style="list-style-type: none"> - Puchero amoroso - Barómetro de valores - Mitos del amor romántico - Test relaciones sanas | 120 minutos |

Actividad 2.1: El Puchero amoroso

OBJETIVO

Conocer las ideas previas que tienen en torno al amor romántico y la sexualidad. Crear un espacio propicio para seguir profundizando en la temática, partiendo de las ideas previas.

TIEMPO

60 minutos

DESARROLLO

Antes de comenzar a hablar de amor, de parejas, de sexualidad... necesitamos conocer cuál es su punto de vista, sus ideas, sus esquemas amorosos previos. Para esto vamos a formar grupos de 4 o 5 personas. A cada grupo les vamos a dar tres folios: en uno pondremos «AMOR DE PAREJA», en el otro «RELACIÓN DE PAREJA» y en el último «SEXUALIDAD». Les explicamos que vamos a realizar tres «guisos», cada uno con estos nombres, así cada grupo ha de trabajar qué ingredientes tendrían, según ellas y ellos. Después del trabajo por grupos dividimos la pizarra en tres partes, cada una dedicada a los tres aspectos que hemos abordado. Cada grupo comienza a exponer los ingredientes que han elaborado, sin comentar nada. Apuntamos todo lo dicho por los grupos en la pizarra. A continuación, leemos todo lo expresado y comenzamos el debate con el grupo en general, para ello nos podemos servir de algunas cuestiones:

Preguntas Guía:

- ¿Hay ingredientes comunes en los tres «guisos»?
- ¿Qué ingredientes son diferentes?
- ¿Falta algo que no hayamos puesto? ¿Sobra algo?
- ¿Qué ingredientes son imprescindibles?
- ¿Existen otras formas de hacer estos «guisos», hay ingredientes nuevos?
- ¿Pensáis que estos «guisos» han tenido siempre los mismos ingredientes?
- ¿En qué hemos podido cambiar?

Actividad 2.2: Barómetro de valores

OBJETIVO

Explorar las ideas previas del grupo y reflexionar sobre los roles y estereotipos de mujeres y hombres dentro de las relaciones románticas, partiendo de situaciones cotidianas y cercanas a las/los alumnas/os.

TIEMPO

20 minutos

DESARROLLO

La monitora dividirá el aula en dos espacios. Un espacio del aula será el SI y el lado opuesto del aula será el NO.

Se pondrá al alumnado en pie explicándole que la monitora va a realizar una serie de afirmaciones y se tendrán que posicionar si están de acuerdo o no con la afirmación lanzada y dirigirse a la parte del aula correspondiente. Una vez que alumnas y alumnos están posicionadas, con un micrófono que les facilitará la monitora, tendrán que argumentar para convencer al resto del alumnado para hacerles cambiar de opinión y que se muevan de lugar en el aula.

Preguntas Guía:

Se pueden realizar las siguientes reflexiones con cada una de las frases:

¿En qué medida os estáis creyendo las afirmaciones? ¿Todos/as os creéis lo que estáis leyendo o hay alguien que podría decir otras cosas? ¿Cuál es la realidad? ¿Debido a qué pensáis que estas afirmaciones son verdaderas? ¿Tenéis alguna dificultad a la hora de reconocer que estas afirmaciones son falsas? ¿Qué creéis que puede pensar la gente de vuestro entorno: padres, profesores, compañeros, etc.?

MATERIALES

Anexo 5

Actividad 2.3: Mitos del amor romántico

OBJETIVO

Conocer lo que socialmente se entiende por “los mitos del amor romántico”.

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO

La monitora facilitará una ficha donde aparecen los mitos del amor romántico y en grupos de 4 o 5 alumnas y alumnos, tendrán que reflexionar sobre el mito que le asigne la monitora y desmontarlo desde un enfoque de relaciones igualitarias. Cada grupo expondrá al gran grupo sus análisis y conclusiones.

MATERIALES

Anexo 4

© ACTIVIDAD ADICIONAL

Actividad 2.4: Test relaciones sanas.

OBJETIVO

Explorar de una manera real lo que el alumnado entiende por una relación romántica y como debe ser ésta.

TIEMPO:

30 minutos

DESARROLLO

Se les pasa al alumnado un test anónimo, para que lo rellenen individualmente. Una vez realizado el test, pasaremos a hacer una reflexión grupal sobre cada una de las preguntas lanzadas y enfocarlas desde un trato igualitario y equitativo.

MATERIALES

Anexo 6

ANEXO 4.

BARÓMETRO DE VALORES.

- AMARSE DE VERDAD ES NECESARIO, PERO NO SUFICIENTE PARA QUE UNA RELACIÓN FUNCIONE
- EL AMOR DE VERDAD LO RESISTE TODO, CONFIANDO EN ÉL SE SUPERAN TODOS LOS OBSTÁCULOS
- COMO SE SUELE DECIR, QUIEN BIEN TE QUIERE TE HARÁ SUFRIR
- EL AMOR LO PERDONA TODO
- NO ES CIERTO QUE HAYA QUE PERDONAR TODO POR AMOR
- EN ALGUNA PARTE HAY ALGUIEN PREDESTINADO PARA CADA PERSONA, SU MEDIA NARANJA
- LO DE LA MEDIA NARANJA ES UN CUENTO QUE YO NO ME CREO
- NO EXISTE UN ÚNICO AMOR VERDADERO
- SOLO SE AMA DE VERDAD UNA VEZ EN LA VIDA
- ENCONTRAR EL AMOR SIGNIFICA ENCONTRAR A LA PERSONA QUE DARÁ SENTIDO A TU VIDA
- EL AMOR DE PAREJA NO ES LO QUE DA SENTIDO A LA VIDA DE UNA PERSONA
- POR AMOR SERIA CAPAZ DE DARLO TODO SIN ESPERAR NADA A CAMBIO
- POR AMOR SERÍA CAPAZ DE IMPLICARME Y DAR, PERO NO A CUALQUIER PRECIO
- YO PREFIERO RENUNCIAR A LA PERSONA QUE AMO ANTES QUE DEJAR DE SER YO MISMO
- YO CAMBIARIA INCLUSO ALGO QUE ME GUSTA DE MÍ PARA CONSEGUIR A LA PERSONA QUE AMO
- CASARSE O VIVIR JUNTOS PARA SIEMPRE ES LA META DEL AMOR
- LO DE “PARA SIEMPRE VIVIERON FELICES Y COMIERON PERDICES” ES UN CUENTO QUE YO NO ME CREO
- SI TU PAREJA TIENDE A MOSTRAR CELOS INJUSTIFICADOS, TIENES UN PROBLEMA, ESTOS CELOS SON INCOMPATIBLES CON EL AMOR
- SI TU PAREJA TIENDE A MOSTRAR CELOS INJUSTIFICADOS, ES NORMAL, LOS CELOS SON UNA PRUEBA DE AMOR

ANEXO 5

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

EL AMOR TODO LO PUEDE

- MITO DE LA OMNIPOTENCIA:
 - AMARSE DE VERDAD ES NECESARIO, PERO NO SUFICIENTE PARA QUE UNA RELACIÓN FUNCIONE (43,1% chicos/49,1% chicas)
 - EL AMOR DE VERDAD LO RESISTE TODO, CONFIANDO EN ÉL SE SUPERAN TODOS LOS OBSTÁCULOS (56,9% chicos/50,9% chicas)
- MITO DE LA COMPATIBILIDAD DE AMOR Y MALTRATO:
 - AMAR A TU PAREJA Y HACERLE DAÑO SON INCOMPATIBLES (31,8% chicos / 25,2% chicas)
 - COMO SE SUELE DECIR, QUIEN BIEN TE QUIERE TE HARÁ SUFRIR (68,2% chicos / 74,8% chicas)
- MITO EL AMOR VERDADERO LO PERDONA/AGUANTA TODO
 - EL AMOR LO PERDONA TODO (31,4% chicos / 18,3% chicas)
 - NO ES CIERTO QUE HAYA QUE PERDONAR TODO POR AMOR (68,6% chicos / 81,7% chicas)

EL AMOR VERDADERO ESTÁ PREDESTINADO

- MITO: LA MEDIA NARANJA
 - EN ALGUNA PARTE HAY ALGUIEN PREDESTINADO PARA CADA PERSONA, SU MEDIA NARANJA (65,7% chicos / 71,3% chicas)
 - LO DE LA MEDIA NARANJA ES UN CUENTO QUE YO NO ME CREO (34,3% chicos / 28,7% chicas)
- MITO: SOLO HAY UN AMOR VERDADERO EN LA VIDA
 - NO EXISTE UN ÚNICO AMOR VERDADERO (65% chicos / 64,2% chicas)
 - SOLO SE AMA DE VERDAD UNA VEZ EN LA VIDA (35% chicos / 35,9% chicas)

EL AMOR ES LO MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA Y REQUIERE LA ENTREGA TOTAL

- MITO: CONVERTIR EL AMOR DE PAREJA EN LO FUNDAMENTAL DE LA EXISTENCIA
 - ENCONTRAR EL AMOR SIGNIFICA ENCONTRAR A LA PERSONA QUE DARÁ SENTIDO A TU VIDA (63,5% chicos / 53,9% chicas)
 - EL AMOR DE PAREJA NO ES LO QUE DA SENTIDO A LA VIDA DE UNA PERSONA (36,5% chicos / 46,1% chicas)
- MITO: FALACIA DE LA ENTREGA TOTAL

- POR AMOR SERIA CAPAZ DE DARLO TODO SIN ESPERAR NADA A CAMBIO (60,5% chicos / 40,7% chicas)
- POR AMOR SERÍA CAPAZ DE IMPLICARME Y DAR, PERO NO A CUALQUIER PRECIO (39,5% chicos / 59,3% chicas)
- MITO: ENTENDER EL AMOR COMO DESPERSONALIZACIÓN
 - YO PREFIERO RENUNCIAR A LA PERSONA QUE AMO ANTES QUE DEJAR DE SER YO MISMO (52% chicos / 70.8% chicas)
 - YO CAMBIARIA INCLUSO ALGO QUE ME GUSTA DE MÍ PARA CONSEGUIR A LA PERSONA QUE AMO (48% chicos / 29,2% chicas)

EL AMOR IMPLICA POSESIÓN Y EXCLUSIVIDAD

- MITO: EL MATRIMONIO
 - CASARSE O VIVIR JUNTOS PARA SIEMPRE ES LA META DEL AMOR (62,7% chicos / 54% chicas)
 - LO DE “PARA SIEMPRE VIVIERON FELICES Y COMIERON PERDICES” ES UN CUENTO QUE YO NO ME CREO (37,3% chicos / 46% chicas)
- MITO: LOS CELOS
 - SI TU PAREJA TIENDE A MOSTRAR CELOS INJUSTIFICADOS, TIENES UN PROBLEMA, ESTOS CELOS SON INCOMPATIBLES CON EL AMOR (38,8% chicos / 58,3% chicas)
 - SI TU PAREJA TIENDE A MOSTRAR CELOS INJUSTIFICADOS, ES NORMAL, LOS CELOS SON UNA PRUEBA DE AMOR (61,2% chicos / 41,7% chicas)

ANEXO 6.

¿CÓMO ME COMPORTO YO?

| | Sí | No | A veces |
|---|----|----|---------|
| Quiero controlar lo que hace y piensa mi pareja; conocer los detalles de lo que hace en el tiempo que no pasamos juntos | | | |
| Controlo su móvil y si el/ella recibe una llamada de alguien que no conozco intento saber en el acto de quién se trata | | | |
| Controlo su forma de vestir, de comportarse, sus relaciones con los/las demás | | | |
| Impongo normas en la relación: cuándo y cómo nos vemos, dónde vamos... | | | |
| Me pone nervioso/a que mire insistentemente a otra persona | | | |
| Me angustia separarme de mi pareja aunque sea un periodo corto de tiempo | | | |
| Si un/a amigo/a se muestra cariñoso/a con mi pareja pienso que esa persona "me lo quiere robar" | | | |
| Muestro celos continuamente, por lo que habla, con quien habla o por sus ex-parejas. | | | |
| A veces, tengo estallidos de cabreo o violencia y luego me comporto como si no hubiera pasado nada | | | |
| No me disculpo por nada, no reconozco mis propios errores y si es así no se lo digo | | | |
| Hago cosas que no admito que lo haga él/ella | | | |
| No cumplo con los acuerdos, promesas o compromisos entre nosotros | | | |

¿CÓMO SE COMPORTA MI PAREJA?

| | Sí | No | A veces |
|---|----|----|---------|
| Decide cómo me debo vestir, peinar o comportar | | | |
| Controla mi móvil, llamadas y mensajes | | | |
| Me prohíbe hacer cosas o relacionarme con otras personas | | | |
| Me "monta el número" en privado o en público de forma inesperada | | | |
| Me da órdenes, no tomamos decisiones de mutuo acuerdo | | | |
| Me culpa y responsabiliza por todo lo que va mal y a veces me convence | | | |
| A veces me trata con crueldad y desprecio | | | |
| Me hace sentir inferior. Siempre quiere saber o ser más que yo | | | |
| Me obliga a mantener relaciones sexuales que no quiero o cuando no quiero | | | |
| Me ha insultado o amenazado alguna vez | | | |
| Me ha agredido directamente alguna vez aunque sea "jugando" | | | |
| Cuando estamos con sus amigos o sus amigas mi pareja me deja totalmente de lado | | | |
| Cuando estoy hablando, frecuentemente me interrumpe o me ignora | | | |
| Me amenaza con me dejará si hago cosas que no le gustan | | | |
| Se enfada si no le aviso de que salgo, de que salgo sin él/ella y por no saber a dónde voy. | | | |

SESIÓN III: CONSTRUYENDO RELACIONES SANAS. CUANDO EL AMOR ES VIOLENCIA

| Sesión | Objetivos | Contenidos | Dinámicas | Tiempo |
|---------|--|---|--|-------------|
| TERCERA | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar indicadores de una relación saludable frente a una basada en la violencia. - Analizar los factores que contribuyen a generar relaciones de pareja sana. | <ul style="list-style-type: none"> - Continuación sesión anterior. - Conceptos básicos en torno a la violencia. - La escalera de violencia de género en la adolescencia. - -¿Cómo romper con una relación que me hace daño? - La relación sana en la pareja. | <ul style="list-style-type: none"> -juego de distensión para comenzar la sesión Semáforo amoroso -la gargantilla de la amistad -los insultos | 120 minutos |

Actividad 3.0: Juego de distensión

OBJETIVO:

Desconectar de lo cotidiano, de lo externo al aula donde se va a llevar a cabo los talleres y generar complicidad y risas entre las personas participantes.

TIEMPO: 5 a 10 minutos.

DESARROLLO:

El juego que llevaremos a cabo es el “El 7” que consiste en ir contando hasta 7, hay dos maneras y de ahí podemos sacar múltiples versiones:

Versión 1: contando hasta 7, mientras damos palmas (solo hasta 7), luego la versión larga sería la primera vez dando palmas y la segunda vuelta añadimos: palma-muslo izq., palma-muslo derch, palma-interior talón izq, palma- interior talón derch, palma-exterior talón izq, palma- exterior talón derch, palma- choco atrás.

Version 2: contando hasta 7 igual y se puede cambiar de dirección cuando se quiera. Esta versión se puede ampliar cambiando el 3 por Andrés (nos agachamos), el 5 (doy un brinco), el 7 /se dice seven, y hago una reverencia).

Actividad 3.1: Semáforo amoroso

OBJETIVO

Analizar las características de una relación sana e insana en la adolescencia. Reflexionar sobre como existen situaciones de pareja a las que no damos importancia pero nos pueden llevar a relaciones de pareja insanas. Observar si existen diferencias entre las percepciones de chicas y chicos sobre las características de una relación.

TIEMPO

20 minutos

DESARROLLO

Para el desarrollo de esta actividad vamos a trabajar de manera individual en un principio. Cada participante de la clase se quedará en su mesa para trabajar. A cada persona le daremos una fotocopia de la Ficha: Semáforo amoroso. Una vez repartidas les decimos que deben rellenar la ficha especificando en cada color lo siguiente:

En el verde aquellas características de una relación que va bien, que es sana.

En el naranja aquellas otras que no están bien, pero podemos trabajarlas en la relación.

En el rojo se pondrán aquellas características que nos llevan a una relación insana, a una relación que no va bien.

Una vez que han terminado de rellenar la ficha formamos grupos de chicas y chicos de forma lo más equitativa posible, es decir, intentando que el grupo sea mixto. Lo que se pretende es que trabajen si existen diferencias entre los semáforos de chicas y de chicos. Para ello dejaremos un tiempo y después lo ponemos en común.

Preguntas Guía:

- ¿Qué parte del semáforo os ha costado rellenar más y cuál menos?
- ¿En qué coincidían y en que se diferenciaban los semáforos de chicas y de chicos?
- ¿Es común estar en rojo en una relación y no ser consciente?
- ¿Después del ámbar en un semáforo qué color viene?, ¿es fácil caer en el rojo sin darnos cuenta?

MATERIALES: Bolígrafo. Una fotocopia por persona de la Ficha Semáforo Amoroso. Anexo 7.

Actividad 3.2: La gargantilla de la amistad

OBJETIVOS:

Aprenderemos a valorar los aspectos positivos de cada compañero/a, por pequeños que sean y los nuestros propios para construir relaciones sanas. Además de entender el valor que tiene sentir apreciaciones para sentirte bien y feliz. Valorar a los demás, y hacerlo con mayor frecuencia y por iniciativa personal. Trabajar nuestra autoestima y el amor propio.

TIEMPO: 40 minutos

DESARROLLO: El grupo se pondrá en círculo, sentados en el suelo o en sillas. Cada persona tendrá tantas gargantillas como personas haya en la sala. Cada uno deberá buscar un valor para cada compañero/a, y escribirlo en la tarjeta. Entonces se elegirá a una persona al azar. Una por una, todas le irán colgando del cuello todas las gargantillas

de la amistad, donde figurarán todas sus aptitudes y valores. Después se hará lo mismo con el resto de compañeras.

Es muy importante comentar que no se pueden poner siempre adjetivos como simpático, buena persona, juega bien a fútbol... ya que existen muchos otros aspectos positivos en cada persona.

Después, cada persona dirá cómo se ha sentido durante la entrega de gargantillas.

Al final de la actividad desarrollaremos una pequeña reflexión preguntándonos “¿Cómo os habéis sentido al oír todos vuestros valores?”, “¿Os ha costado decir cosas bonitas del resto? ¿Por qué?”, “¿Os ha sorprendido algo de lo que os hayan dicho?”

MATERIAL:

Cordón, Cartulina, Rotuladores

Actividad 3.3: Los insultos

OBJETIVOS:

Detectar las actitudes peyorativas que están inmersas en nuestra sociedad, como son los insultos.

Trabajar la diferencia entre insulto y apreciación.

TIEMPO 20 minutos

DESARROLLO: Se dividirá el grupo en equipos de trabajo, de unos tres o cuatro. Se entregará a cada grupito un juego de tarjetas, que deberán leer en voz alta.

Seguidamente, la dinamizadora explicará la diferencia entre un insulto y una apreciación.

Por ejemplo:

Un insulto es lo que decimos que hace daño y que enfada cuando lo decimos. Sólo sirven para humillar.

Una apreciación es lo que, cuando te lo dicen, te hace sentir bien y sientes que vales.

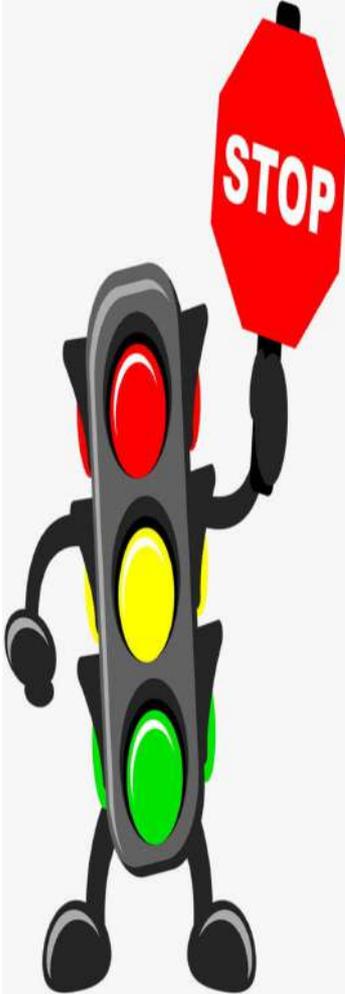
Después, deberán clasificar las tarjetas, discutiendo, según sean apreciaciones o insultos. Cuando todos hayan acabado, se comentarán una a una cada tarjeta, y se explicará su significado. Eso también ampliará su vocabulario. Aquí es donde podrán expresar las dudas que les han surgido durante la clasificación.

MATERIALES:

Tarjetas, tanto juegos como equipos haya. Están a continuación. Anexo 8

ANEXO 7.

SEMÁFORO AMOROSO



CRUZ DONDE CORRESPONDA:

CHICO:

CHICA:

Situación en rojo

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 9
- 10

Situación en naranja:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 9
- 10

Situación en verde

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 9
- 10

ANEXO 8

LOS INSULTOS: TARJETAS

| | |
|-------------|--------------|
| INÚTIL | TRABAJADOR |
| PATOSO | IDIOTA |
| AMABLE | CARIÑOSO |
| AFECTUOSO | PESADO |
| RIDÍCULO | SOCIABLE |
| ARPÍA | PENOSO |
| BENÉVOLO | AGRADABLE |
| INOCENTE | PERSEVERANTE |
| RESPECTUOSO | TOLERANTE |
| LOCO/A | RISUEÑO |
| TIERNO | SECO |
| BONITO | ELEGANTE |
| HORRIBLE | MALÉFICO |
| MANIPULADOR | COMPENSIVO |
| SIMPÁTICO | ATENTO |
| TONTO | |

SESIÓN IV: VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA VIDA DIGITAL

| Sesión | Objetivos | Contenidos | Dinámicas | Tiempo |
|--------|---|--|---|-------------|
| CUARTA | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los tipos de violencia viral o digital. - Dotar de habilidades y herramientas para prevenir la violencia digital | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la violencia viral/digital? - Sexting - Sextorsión - Violencia online en l apareja o expareja. - Ciberacoso o cyberbullyin - Grooming o ciberembraucamiento - Happy slapping - Exposición involuntaria a materal sexual y/o violento - Incitación a conductas dañinas - Sharenting, la sobre exposición de menores en internet. | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién es quién? - Homenaje a Amanda Todd - visionado de videos | 120 minutos |

Actividad 4.1: ¿Quién es quién?

OBJETIVO

Analizar las implicaciones que las redes sociales tienen a la hora de construir la identidad y las diferencias existentes entre la identidad real y la identidad digital

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO

1ª PARTE: El universo real.

Jugaremos al “¿QUIÉN ES QUIÉN?”. Dos personas salen del aula. Una vez fuera, al resto del grupo decide qué persona de dicho grupo será el personaje oculto. Cuando las dos personas vuelven, tienen que adivinar quién es el personaje oculto haciendo preguntas que puedan contestar con sí o no. El grupo tiene que permanecer de pie, y se van sentando quienes no reúnen las características por la que se pregunta. Por ejemplo, si la pregunta es: ¿La persona lleva gafas? y la repuesta es sí, aquellas que no lleven gafas deberán sentarse.

2ª PARTE: El universo digital.

Se realizará el mismo juego “¿QUIÉN ES QUIÉN?” con un pequeño cambio. Cuando las dos personas que deben salir estén fuera, se dividirá al grupo en dos y a cada miembro de

uno de los dos subgrupos elegirá “ser espejo” de cualquier otra persona del otro subgrupo. Las y los jugadores que entran deben adivinar quién es el personaje elegido, sin saber cuáles son las normas que rigen ahora las respuestas.

Con este juego se pretende dar a entender la facilidad de suplantación o falsificación de la identidad en el universo digital, que se rige por otras reglas y parámetros muy diferentes al mundo real, y que muchas veces se nos escapan.

Preguntas Guía:

- ¿Creemos que este segundo caso se puede dar en el mundo digital?
- ¿Rigen las mismas normas en el mundo digital que en el mundo real?
- ¿Podemos saber quién está al otro lado de la red?
- ¿Qué conclusiones podemos obtener del juego?
- ¿Crees que controlas la información que proporcionas en internet?
- ¿Cómo podemos proteger nuestra información en las redes sociales?
- ¿Cómo respetan las webs tu intimidad?

MATERIALES: Sin material.

Actividad 4.2: Homenaje a Amanda Todd

OBJETIVO

Conocer qué es el Cyberbullyng y sus manifestaciones. Establecer estrategias de prevención.

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO

Esta actividad se va a desarrollar en grupos de 4 alumnos, más o menos, dependiendo de las variantes que queramos aplicar. La idea sobre la que se fundamenta esta dinámica parte de la necesidad (obligatoriedad) de trabajar cualquier tema relacionado con las relaciones sociales, partiendo de las emociones y de un mayor desarrollo de la empatía. Una vez que hemos sido capaces de entender las emociones que se desatan en un caso de ciberbullying, pasamos a analizar la problemática: ¿Por qué? ¿Cómo detectarlo? ¿Qué soluciones? y ¿Cómo prevenirlo? Para conseguir lo anterior vamos a usar una dinámica de juego de roles en la que los grupos deberán de ponerse en la situación de los perfiles de las personas que participan en el ciberbullying: víctima, acosador, espectador pasivo e inductor (también podríamos analizar al defensor). Como punto de partida, empezamos viendo el vídeo que creó Amanda Todd antes de suicidarse. Un vídeo que describe perfectamente las características particulares que tiene el medio y la falta de empatía que se produce en los jóvenes a esas edades:

<https://youtu.be/gnBN1Bi747Y>

Parte 1: Grooming: Empezamos viendo la primera parte del vídeo de Amanda e introducimos el grooming. Dividimos los grupos en dos roles: víctima y acosador.

Dependiendo del rol que les ha tocado deben hacer:

- Víctima: Debatir sobre las emociones de la víctima y un análisis de los motivos por los que se ha dejado engañar por el groomer.
- Groomer: Deben de ponerse en el papel del groomer y establecer las estrategias que se les ocurrirían para contactar con la víctima. En esta primera fase, publicamos las conclusiones en un Google DOCS. –

Parte 2: Cyberbullying: Vemos la segunda parte del vídeo de Amanda e introducimos el cyberbullying: • <http://www.youtube.com/watch?v=yeMRaY1eFak> - Análisis de las emociones (Role Play): Aquí podemos hacer dos variantes diferentes:

- Cada miembro del grupo elige uno de los roles principales que participan en el cyberbullying. Debe de ponerse en la situación de dicha persona y tratar de definir las emociones que tendría dicha persona. Una vez hecho el análisis, se pone cada uno de los perfiles en consideración del resto del grupo, los sentimientos que le ha producido a cada uno. Finalmente, han de crear un documento (un GDocs sería ideal) en el que reflejen las emociones de cada uno de los perfiles.
- Cada grupo debe interiorizar los perfiles involucrados, empezando por los más sencillos y finalizando en el del acosador y víctima. De igual manera se ponen las emociones en un documento Google Docs.
- Asignamos los tres roles, acosador, víctima y espectador, a los grupos, de forma que cada grupo haga un rol. Cada grupo debe ponerse en el lugar del rol que le ha correspondido y analizar las emociones del personaje. La conclusión de las emociones la publicamos en un Google DOCS. Un portavoz del grupo describe las emociones que han catalogado y se genera un pequeño debate al respecto.

Una vez que hemos analizado las emociones y hemos trabajado la empatía hacia la víctima (recabar la importancia del perfil del espectador pues en él está la principal posibilidad de que el acoso finalice).

Análisis del Cyberbullying: En esta fase, trataremos de analizar el fenómeno del cyberbullying desde sus inicios hasta una vez producido y, entre todos, decidir una propuesta de solución.

Parte 1 Todos los grupos debaten sobre los métodos para detectar casos de cyberbullying. (10')

1. Detección: Cómo podemos detectar un caso de cyberbullying. Sería interesante analizar los perfiles del acosador y de la víctima, ya que a través del acosador también se pueden encontrar indicios.

Parte 2: Una vez que hemos trabajado la detección, trabajamos los siguientes aspectos:

1. Prevención: Analizar cuáles han sido las razones o motivos que producen una situación de cyberbullying y las estrategias de prevención.
2. Soluciones: Si estamos ante un caso de cyberbullying, cómo hemos de actuar. Aquí es interesante enfocarlo en la víctima y en los espectadores pasivos. Es fundamental, que a través de la empatía y del trabajo emocional realizado en la primera parte, consigamos hacer ver la importancia del apoyo y defensa de la víctima frente al agresor, independientemente de las consecuencias grupales que nos pueda acarrear.

¿Ideas? Repartimos los dos aspectos entre los grupos y durante un tiempo debaten y publican los resultados en el GoogleDocs.

PRODUCTO FINAL: Aparte del debate que se forme, se puede realizar un trabajo en Google Docs. Una vez publicadas sus conclusiones más importantes, cada grupo puede plasmarlas en un formato de diapositivas al estilo de Amanda (así se puede ver el potencial de crear una respuesta con los alumnos al vídeo de Amanda como proyecto de aula). Lo podemos hacer en cada uno de los apartados, finalizando con una demostración de cada representante de grupo mostrando sus conclusiones en formato de Amanda.

MATERIALES: Folios y bolígrafos.

Actividad 4.3: Visionado de videos

- Tu vida en las redes sociales tiene público:

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

- ¿A quién vas ayudar?: <https://www.youtube.com/watch?v=PJK-3fpBRZI->

SESIÓN V: SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA

| Sesión | Objetivos | Contenidos | Dinámicas | Tiempo |
|--------|--|--|--|-------------|
| QUINTA | <ul style="list-style-type: none"> - Dar información real de los cambios biopsicosociales de funcionamiento corporal. - Promocionar el disfrute de una vida afectiva placentera, saludable y sin riesgos, prevenir embarazos no deseados, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual facilitando los recursos necesarios. - Transmitir un conocimiento científico del desarrollo en el ámbito afectivo-sexual de los seres humanos para adquirir actitudes y comportamientos saludables. - Crear un espacio de debate donde la interacción fortalezca sus capacidades afectivas en sus relaciones con los demás. Aprendiendo a resolver conflictos, teniendo habilidades comunicacionales, así como rechazar la violencia y los comportamientos sexistas. - Desarrollar la capacidad de valorar, aceptar y respetar la diferencia de sexos, la igualdad de derechos y oportunidades y rechazar estereotipos discriminatorios | <ul style="list-style-type: none"> - La Sexualidad - Género y sexualidad - Sexualidad y jóvenes - Anatomía - Ciclo de la respuesta sexual | <ul style="list-style-type: none"> -Visionado vídeo, “10 mitos sobre la masculinidad y el sexo”. - ¿Cómo aprendemos lo que sabemos de sexo? -Conocer cómo soy:mi cuerpo - Autoerotismo | 120 minutos |

Actividad 5.1. Visionado vídeo_ “10 mitos sobre la masculinidad y el sexo”.

<https://youtu.be/QHDgk6yLiYU>

Actividad 5.2: ¿Cómo aprendemos lo que sabemos de sexo?

OBJETIVO

Averiguar el grado de información que sobre sexualidad tienen los jóvenes de uno y otro sexo y reflexionar sobre ella. Analizar los prejuicios, tabúes, miedos, etc. que tienen sobre el tema y que han ido asumiendo de forma inconsciente. Analizar de donde provienen las ideas, las concepciones, el modelo y también los errores que tenemos sobre la sexualidad. Analizar los aspectos positivos y negativos de estos modelos. Reflexionar sobre los valores que la familia, la escuela, los medios de comunicación, los amigos y las amigas, las

creencias religiosas, etc. nos han transmitido sobre sexualidad. Detectar los estereotipos y prejuicios sexistas que subyacen en las concepciones sobre la sexualidad.

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO

Las actitudes e ideas que cada persona tiene de la sexualidad responden por una parte a la educación recibida en la familia y en los centros educativos, y por otra a lo que la sociedad nos transmite, a lo que nos han dicho y/o nos han ocultado, a lo que hemos visto y/o no nos han querido mostrar.

Con esta forma de vivir la sexualidad, aprendida a través del proceso de socialización, podemos estar o no de acuerdo. Sin embargo, se considera de gran importancia, para la formación integral del alumnado, proporcionar información, lo más rigurosa, objetiva y completa posible, a nivel biológico, psíquico y social sobre sexualidad. Para ello es necesario analizar el modelo transmitido y proporcionar mediante reflexiones, debates, etc. la posibilidad de afianzarse en estas concepciones o bien cambiar estas creencias.

Este proceso nos ayudará a ser más libres a la hora de elegir lo que nos gusta, lo que queremos para vivir una sexualidad feliz y placentera.

Es necesario, para empezar a trabajar, conocer el grado de información del alumnado. Para ello podemos preparar un cuestionario con una serie de preguntas para responder individualmente y que, posteriormente, y una vez resumidas se analizarán en clase.

MATERIALES: Anexos 7 y 8. Folios, bolígrafos.

Actividad 5.3: Conocer cómo soy: mi cuerpo

OBJETIVO

Favorecer la aceptación del propio cuerpo.

Conocer los cambios que ocurren durante la pubertad y poner en común los sentimientos que estos cambios les producen, contribuyendo a disminuir miedos al respecto.

TIEMPO

40 minutos

El cuerpo de la mujer y del hombre se hacen adultos una vez superadas todas las etapas del desarrollo. Es en la pubertad cuando las diferencias, en el aspecto físico, se hacen más evidentes.

Lo importante es que cada persona pueda asumir que el cuerpo que tiene es el que le va a acompañar toda la vida. Además, el cuerpo es una fuente de placer en el que existen diversas zonas erógenas que cada persona debe descubrir.

Collage:

En grupos de 4-5 personas, se elaborarán 2 collages en 2 cartulinas separadas, expresando en cada uno de ellos:

- Cómo eran, cuando eran pequeños/as.
- Cómo son ahora.

Para ello, pueden utilizar el material que quieran (recortar, dibujar, escribir, etc.), procurando no limitarse al aspecto físico.

Cada grupo muestra sus collages por turno, y explica durante 5 minutos lo que considere oportuno. Posteriormente, se hace una discusión en común de 15 minutos sobre los cambios que trae consigo el «hacerse mayor»: cómo se sienten frente a ellos, qué les gusta y qué no les gusta, etc.

Dibujar:

Dibuja el cuerpo de un chico y de una chica.

Dibuja los órganos genitales de un chico y de una chica.

Obsérvate:

Mírate en el espejo de cuerpo entero. Escribe en una lista qué partes del mismo te gustan más.

Preguntas Guía:

- ¿Qué significa el hecho de que algunas chicas tengan los senos más grandes que otras?
- ¿Qué significa el hecho de que algunos chicos tengan el pene más grande que otros?
- ¿Qué opinas de la forma en que cambian tus genitales y todo tu cuerpo en la pubertad?
- ¿Podrías situar dónde está exactamente el clítoris?
- ¿Qué longitud y grosor crees que debe tener un pene para satisfacer a una mujer?
- ¿Cómo imaginas que es tu vagina?
- ¿A qué edad te parece “normal” que se tenga la primera regla?
- ¿Crees que se pueda producir un embarazo teniendo relaciones coitales durante la menstruación? ¿por qué?
- ¿Y durante el primer coito? ¿por qué?
- ¿Qué ocurre cuando un chico tiene una erección y no se le baja el prepucio porque tiene frenillo?
- ¿Qué secuelas crees que pueden quedar tras una operación de fimosis?
- ¿Qué opinas de un chico/a que siente placer en otra parte de su cuerpo que no son los genitales, por ejemplo, la oreja?

- ¿Una mujer que tiene relaciones coitales puede quedar embarazada en cualquier momento?
- ¿Crees que es posible el embarazo cuando la chica no ha tenido orgasmo?
- ¿Es necesario que cuando se rompe el himen duela y sangre? ¿Por qué?

Actividad 5.4: Autoerotismo

OBJETIVO

Entender la masturbación como un hecho natural y como una posibilidad más de expresión sexual.

Corregir mitos y falsas ideas que dan un carácter patológico a la masturbación.

Aceptar el propio cuerpo y las sensaciones placenteras que se experimentan.

Contribuir a eliminar los sentimientos de culpabilidad respecto a la masturbación.

Conocer que la masturbación es una conducta placentera y gratificante desde la niñez hasta la vejez, tanto en mujeres como en hombres.

Vivir las fantasías sexuales que acompañan al autoerotismo como un hecho positivo.

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO

La masturbación es una manifestación sexual que se puede practicar durante toda la vida, favorece el autoconocimiento y la aceptación de uno mismo y por tanto la relación interpersonal. La autoestimulación nos ayuda a conocer las propias sensaciones, descubrir las zonas más placenteras, y así saber comunicar a otras personas los propios gustos y deseos. Es importante no tener prisa, el cuerpo nos va enseñando lentamente a sentirnos. Exponemos al grupo las cuestiones siguientes y realizamos un debate:

Dividir el grupo en subgrupos y utilizar las siguientes frases sugerentes:

- La masturbación puede producir problemas de salud.
- La masturbación hace más difícil que las relaciones sexuales posteriores sean satisfactorias.
- Masturbarse está bien, pero no hay que hacerlo demasiado.
- La masturbación sirve como desahogo, pero hay que procurar evitarla.
- La masturbación se justifica en ciertas situaciones (soledad, imposibilidad de tener relaciones sexuales...), pero no siempre.
- La masturbación es una forma de conocerte a ti mismo y a tu cuerpo.
- La masturbación relaja.
- La masturbación es una forma agradable de relacionarse sexualmente.
- La masturbación es una forma de satisfacer tu deseo.
- Las mujeres necesitan masturbarse menos que los hombres.
- Las mujeres no hablan de masturbación tanto como los hombres.
- Me sentiría ofendido/a si supiera que mi pareja se masturba.

- Se puede ser “adicto” a la masturbación.
- Comentar estas opiniones y reflexionar en qué medida estamos de acuerdo o en desacuerdo con ellas, argumentando el porqué.
- Una vez discutido en los pequeños grupos, una persona expondrá las conclusiones al resto.

Preguntas

- ¿Qué opinas sobre la masturbación?
- ¿Qué actitud te gustaría encontrar en los adultos sobre la masturbación?
- Si alguien que tiene pareja se masturba, ¿a qué crees que es debido?
- Si una mujer se masturba, ¿por qué crees que lo hace?
- ¿Cuál es tu opinión sobre una mujer que en la intimidad disfruta y tiene orgasmos acariciándose su cuerpo?
- ¿Qué opinas de un niño/a que se masturba con frecuencia?
- ¿Qué cantidad de veces te parece que debe masturbarse un chico/a como máximo a la semana?
- En el caso de los chicos, para que un orgasmo sea “normal”, ¿consideras que debe coincidir siempre con una eyaculación? ¿por qué?
- ¿Cómo te sientes después de masturbarte?

MATERIALES: Ninguno.

ANEXO 9.

CUESTIONARIO

Hombre

Mujer

¿Qué es la sexualidad para ti?

¿Dónde has aprendido lo que sabes de sexualidad?

En casa

En la calle

En la escuela

Con los amigos

En las revistas

En la televisión

¿Qué has aprendido en cada uno de los espacios que hemos indicado antes?

En casa:

.....

En la escuela:

.....

En las revistas:

.....

Con los amigos:

.....

En la televisión:

.....

¿Crees que la información que tienes es suficiente?

¿Quién te ha proporcionado la información que más te ha ayudado?

¿Quién crees que tienen más información los chicos o las chicas?

Escribe una lista de todo lo que te gustaría saber que no has aprendido en ningún sitio.

ANEXO 10.

¿QUÉ NOS HA ENSEÑADO LA FAMILIA? ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN CASA?

Para analizar la influencia de la familia se puede hacer a través de una dramatización, donde se observe la actitud y el comportamiento de los padres y madres ante estos aspectos.

Escena: Una madre o un padre descubren un preservativo en el bolso, cartera o cajón de la mesa de estudio de su hijo/a.

Actores: Madre, Padre, Hijo/a

Posteriormente se analizarán las siguientes cuestiones:

- ¿Se habla en tu familia abiertamente de sexualidad?
- ¿Has tenido conflictos con tu madre o tu padre por temas relacionados con la sexualidad? ¿Por qué? ¿Cómo los habéis resuelto?
- La información que reciben los chicos y las chicas en casa ¿crees que es la misma? ¿Por qué?
- Si en tu centro se trabaja sobre sexualidad, a tu padre y tu madre ¿les parece bien, les parece mal?
- ¿Qué opinan sobre las relaciones sexuales de chicos y chicas de vuestra edad?
- ¿Te han influido mucho las ideas sobre sexualidad de tu madre y tu padre?

A continuación, se haría lo mismo cambiando a los actores.

Dialogar sobre el desarrollo de estas escenas y la actitud manifestada por todas las personas que intervienen.

Si en la escenificación el preservativo ha sido descubierta a un chico, analizar qué pasaría si hubiese sido a una chica, y al contrario. ¿Qué diferencias otorgan los padres a la sexualidad de chicos y chicas?

¿QUÉ NOS HA ENSEÑADO EL CENTRO ESCOLAR?

Dividir en subgrupos de no más de 6 personas y analizar las siguientes cuestiones:

- ¿Se imparten clases de Educación Sexual en tu centro? ¿en todos los cursos?
- ¿Sabes si hay algún profesor o profesora que no le guste que se imparta esas clases en el centro?
- ¿Cuál piensas que es la razón?

- ¿A qué edad te hablaron, en tu centro, por primera vez de sexualidad?
- ¿A qué edad crees que se debería tratar este tema en los centros?
- ¿Sobre qué aspecto de la sexualidad os dieron más información?
- ¿Crees que lo que aprendiste te ha ayudado? ¿Porqué?
- ¿Ha habido algún aspecto que no te gustara? ¿Porqué?
- ¿Qué aspectos te gustaría que se trataran en las clases? Escribe una lista de seis temas por orden de preferencia.

¿QUÉ NOS ENSEÑA LA TELEVISIÓN Y LAS REVISTAS?

Para investigar la influencia que los medios de comunicación ejercen en todos los ámbitos de nuestra vida, incluida la sexualidad, se organiza la clase en pequeños grupos encargándose cada uno de ellos de un medio. En cada uno de ellos vamos a descubrir las ideas y prejuicios escondidos en el tratamiento de la publicidad, modelos de persona, etc.

1 Elegir un anuncio o una película o una serie de TV y analizarlo:

¿Cómo presentan las películas las relaciones sexuales?

-De dependencia

-De comunicación

-De posesión

-De ternura

-De placer

- ¿Qué tipo de mujer utiliza? ¿Cómo viste?
- ¿Qué tipo de hombre utiliza? ¿Cómo viste?
- ¿Cuántos personajes femeninos utilizan? ¿Qué tipos de mujeres representan?
- ¿Cuántos personajes masculinos utilizan? ¿Qué tipos de hombres representan?
- ¿Qué modelo de hombre y mujer transmiten?
- ¿Cómo presentan la sexualidad los anuncios, series, películas? ¿Influyen en nuestra forma de
- vivir la sexualidad?

2 Elegir varias revistas del corazón, «de mujeres», «de hombres» y pornográficas y analizar: Contenido de cada una con los temas tratados. Posteriormente debatir sobre las diferencias y las razones.

Analizar las portadas.

- ¿A quién ponen más? ¿Qué partes del cuerpo destacan más en cada sexo?
- ¿Son discriminatorias por razón de sexo? ¿En qué?
- ¿Qué rol típico del hombre y la mujer refuerzan?
- ¿Qué visión de la sexualidad del hombre y la mujer ofrecen?
- Describe como tiene que ser una mujer u hombre para que lo consideres atractiva/o.
- ¿Crees que en tu descripción estás influido por la idea de hombre o mujer que transmiten las revistas, televisión, etc.?

Y DE LA CALLE, ¿QUÉ APRENDEMOS?

Hacer grupos de 3 o 4 personas que analizaran las pintadas anónimas, letreros, dibujos de las paredes, de los aseos públicos que tengan que ver con la sexualidad, y que previamente hayan anotado.

Hacer una clasificación según sean:

-Insultantes

-De humor

-Agresivas

-Declaración de sentimientos

-Etc.

- ¿Qué concepción de sexualidad y de las relaciones se desprende de lo observado?
- ¿Qué diferencias se observan entre el tratamiento de las mujeres y de los hombres?
- ¿Qué imagen de mujer y de hombre describen?
- ¿Qué parte del cuerpo destacan?

Hacer una lista con las frases, tacos, chistes verdes, piropos más usados

¿QUÉ NOS ENSEÑAN NUESTROS/AS AMIGOS/AS?

Discutid en grupo las siguientes cuestiones:

- ¿Tienes alguna amiga o amigo con el que hables sobre sexualidad?

- ¿Sobre qué temas habláis?
- ¿En qué tono hablas de sexualidad con tus amigos? ¿Y con tus amigas?
- ¿Crees que tus amigos o amigas te informan correctamente sobre sexualidad?

SESIÓN VI: SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA II. ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

| Sesión | Objetivos | Contenidos | Dinámicas | Tiempo |
|--------|---|--|--|-------------|
| SEXTA | <ul style="list-style-type: none"> - Dar información real de los cambios biopsicosociales de funcionamiento corporal. - Promocionar el disfrute de una vida afectiva placentera, saludable y sin riesgos, prevenir embarazos no deseados, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual facilitando los recursos necesarios. - Transmitir un conocimiento científico del desarrollo en el ámbito afectivo-sexual de los seres humanos para adquirir actitudes y comportamientos saludables. - Crear un espacio de debate donde la interacción fortalezca sus capacidades afectivas en sus relaciones con los demás. Aprendiendo a resolver conflictos, teniendo habilidades comunicacionales, así como rechazar la violencia y los comportamientos sexistas. - Desarrollar la capacidad de valorar, aceptar y respetar la diferencia de sexos, la igualdad de derechos y oportunidades y rechazar estereotipos discriminatorios - Revisar contenidos trabajados en el taller - Evaluar el taller | <ul style="list-style-type: none"> - Diversidad Sexual. - Prácticas sexuales - Sexualidad sin riesgo - Anticoncepción - Prevención violencia sexual - Repaso y conclusiones de contenidos del taller - Se dispondrá de un tiempo para incidir en aquello que les gustaría profundizar. - Evaluación del taller | <ul style="list-style-type: none"> - Visionado vídeo ¿Qué es la diversidad sexual, explicación fácil? - A vueltas con los nombres. - Violencia sexual (Ideas previas, análisis del lenguaje y juego de roles) - Lluvia de ideas - Cuestionario de evaluación. | 120 minutos |

Actividad 6.1: Visionado vídeo: ¿Qué es la diversidad sexual, explicación fácil?

Enlace:

<https://ong.mzc.es/ed/Proyectos%202020/TALLERES%20INSTITUTO%20EXTREME%C3%91O%20MUJER/TALLER%201%20AFECTIVO%20SEXUAL/%C2%BFQU%C3%89%20ES%20LA%20DIVERSIDAD%20SEXUAL%20EXPLICACI%C3%93N%20F%C3%81CIL.mp4>

Actividad 6.2: A vueltas con los nombres

OBJETIVO

Comprender que la homosexualidad es una preferencia sexual absolutamente normal que disfrutan muchas personas.

TIEMPO

15 minutos

DESARROLLO

Escribe cada una de estas palabras con su definición. Algunas pueden estar en varias definiciones a la vez:

Palabras: Lesbiana, Gay, Heterosexual, Ser humano, Homosexual, Transexual, Bisexual

Definiciones:

Hombre que se siente atraído por otro hombre.

Persona que se siente atraída por gente de ambos sexos.

Mujer que siente atracción sexual por otra mujer.

Persona que siente atracción sexual por una persona de distinto sexo al suyo.

Persona con genitales de mujer que se identifica sexualmente como hombre.

Persona con genitales de hombre que se identifica sexualmente como mujer.

Actividad 6.3: El mundo al revés.

OBJETIVO

Comprender que la homosexualidad es una preferencia sexual absolutamente normal que disfrutan muchas personas.

TIEMPO

15 minutos

DESARROLLO

Se entrega el cuestionario (Anexo 8). Esta encuesta no pretende serlo en realidad. No requiere ni comprobar las respuestas ni posteriores comentarios. El objetivo es sorprender al adolescente que con frecuencia vive en un mundo en el que se da por sentado que todo es blanco, sin dejar lugar a otros colores o matices.

Con esta encuesta se les pone por un momento en el otro punto de vista en el que lo que se considera «normal» y hasta único pasa a verse como raro.

¿Será consciente de que su visión de «anormalidad» es la que tienen que sufrir compañeros, compañeras, amigos, amigas y familiares suyos en silencio tantas veces? Eso es lo que se pretende y lo que intentamos transmitir en una posible discusión posterior que analice lo que les ha parecido extraño en la encuesta y cómo se han sentido.

A la hora de hablar, antes de pasar a un análisis de lo que se entiende por «normal, natural...» dejar que expresen primero cómo se han sentido respondiendo a la encuesta.

MATERIALES: Anexo 9.

Actividad 6.4: Violencia sexual (ideas previas, análisis del lenguaje y juego de roles).

OBJETIVO

Conocer las ideas y los conceptos previos que el grupo de jóvenes tiene acerca de la violencia sexual: qué saben, qué piensan ellos/as, en qué consiste....

Analizar el lenguaje sexista empleado en muchas expresiones y palabras y que pueden denotar violencia verbal.

Evidenciar y tomar conciencia de las situaciones en las que se ejerce la violencia sexual cada vez que se manifiestan comportamientos contrarios a la voluntad de la otra persona, o se utiliza el chantaje afectivo y emocional para conseguir tener una relación sexual con otra persona.

TIEMPO

30 minutos

DESARROLLO

Cuando las relaciones sexuales se imponen de una persona a otra, o éstas no se realizan de una manera elegida, es lo que se conoce como violencia sexual, es decir, relaciones forzadas y obligadas, sin consentimiento, utilizando o no la fuerza física, la intimidación, la amenaza, el engaño o el chantaje.

Hasta ahora estas situaciones de violencia sexual se dan con más frecuencia por parte del chico hacia la chica, pero esto no quiere decir que no pueda haber casos en los que suceda a la inversa.

Existen otras situaciones en las que también hay violencia sexual en la pareja, pero se muestran de manera más sutil. Algunos ejemplos de esto es cuando el chico controla lo que hace la chica, con quien va, qué ropa usa, cuando es excesivamente celoso, cuando no respeta sus opiniones ni sus deseos, cuando hay chantajes para tener relaciones sexuales sin tener ganas, cuando trata a la chica como si fuera suya.

Ideas previas.

Esta actividad tiene dos variantes, dependiendo de la edad de los/as participantes:

Por un lado, se puede realizar una «lluvia de ideas» acerca del concepto de violencia sexual. Y por otro lado, a través de la expresión plástica: se puede realizar un dibujo en el cual cada persona exprese su concepto acerca de la violencia sexual, bien sea a modo de mural o de dibujo individual.

Posteriormente se ponen en común los murales o los dibujos, explicando cada uno/a lo realizado.

A partir de aquí se puede comenzar a construir lo que se entiende por violencia sexual, desmitificando y rompiendo con los prejuicios e ideas erróneas existentes.

Como complemento a esta actividad, se puede realizar también un análisis de los mitos existentes en torno a la violencia sexual, entregando a cada persona una serie de enunciados para que los analicen y decidan si son verdaderos o falsos.

Análisis del lenguaje

Cada persona elabora, de manera individual, una lista de palabras o expresiones que se utilizan cotidianamente para insultar o agredir y que consideren que puedan tener un matiz sexual. Se dividen las expresiones y palabras en dos grupos: palabras masculinas y palabras femeninas. Se ponen en común los distintos listados y se analizan los géneros gramaticales empleados en las distintas palabras, así como las expresiones: porqué se utilizan, qué significado tienen...

Juego de roles

Por medio de un juego de roles, algunas personas del grupo escenifica una situación en la que un chico solicita a una chica mantener una relación sexual y que ésta no desea. Ver, a través de la dramatización, que ocurre en ésta situación tanto por parte del chico como de la chica y cómo se resuelve, además de los argumentos aportados por cada uno/a. Posteriormente, se invierten los roles, y el chico juega el papel de chica y la chica de chico.

El resto del grupo actúa como observadores/ as, anotando todo lo que está aconteciendo.

Se realiza un debate con las ideas y los argumentos surgidos, en el cual cada persona pueda expresar sus ideas y opiniones.

Actividad 6.5: Lluvia de ideas.

OBJETIVO

Extraer conclusiones de los contenidos trabajados en el taller.

TIEMPO

40 minutos

DESARROLLO

En grupo, se hará una lluvia de ideas y extraemos las conclusiones que consideren del taller.

Se anotarán en un papel continuo y estará presente en el aula.

MATERIALES: Papel continuo y rotuladores.

Actividad 6.6: Evaluación del taller.

OBJETIVO

Que el alumnado evalúe todos los aspectos del taller.

TIEMPO

20 minutos

DESARROLLO

Se realizarán diferentes dinámicas evaluativas de cada uno de las sesiones, así como un cuestionario final de la valoración general del taller.

MATERIALES: Evaluaciones que se vayan a emplear.

DURANTE TODAS LAS SESIONES TENDREMOS HABILITADO UN BUZÓN DE SUGERENCIAS O CONSULTORIO ANÓNIMO.

ANEXO 11.

EL MUNDO AL REVÉS

Por favor, responde a esta encuesta: TE GARANTIZAMOS ABSOLUTO ANONIMATO. NADIE SE ENTERARÁ...

1. ¿Cuándo descubriste tu heterosexualidad?

1. De siempre.
2. En mi adolescencia.
3. Hace poco.
4. Aún me lo planteo.

2. ¿Te costó mucho aceptar que lo eres?

1. Sí, aún me cuesta.
2. Un poco.
3. En realidad estoy encantado/a.

3. ¿Conoces casos similares?

Sí.

1. No.
2. No lo sé. La gente no habla de esas cosas.

4. ¿Piensas contárselo a tus padres?

1. Sí, supongo, y creo que me entenderán. Son muy abiertos.
2. No, nunca les contaría algo así.
3. Creo que les costaría mucho aceptarlo. Su educación es muy tradicional.
4. Ya lo he hecho.

5. ¿Y a tus amigos/as?

1. Sí, supongo y creo que lo entenderán, ya que algunos de ellos/as también son heterosexuales.
2. No, nunca les contaría algo así.
3. Supongo que les costaría aceptarlo.
4. Ya lo he compartido con ellos/as.

6. Te has sentido alguna vez discriminado/a por ser heterosexual?

1. Algunas veces.
2. Sí, continuamente.
3. No.
4. No, porque oculto lo que soy.

7. ¿Cuántas veces has ido a un/a psicólogo/a para que te ayude a aceptarte o te haga dejar de ser heterosexual?

1. Muchas
2. Estoy en tratamiento
3. Tengo miedo a que ni él/ella me entienda.
4. No, no he ido por este "problema".

8. ¿Crees que una pareja de distinto sexo puede formar una familia y educar hijos sin que sea un trauma para ellos/as?

1. Sí.
2. No.
3. ¡Depende; porque hay cada padre y madre!

9. ¿Qué sientes cuando oyes la expresión: «heterosexual de mierda» o las continuas bromas y chistes gratuitos al respecto?

1. Me duele y me gustaría desaparecer.
2. Mientras no me lo digan a mí.
3. Es que realmente los heterosexuales somos así.
4. Abiertamente me defiendo y defiendo a los/las que son como yo.

Esta encuesta intenta acercaros a una realidad que viven la gran mayoría de los homosexuales, que ven continuamente cuestionada su forma de ser, comportarse, relacionarse... Por supuesto, nadie vive como traumático el hecho de ser heterosexual. La sociedad da por supuesto que serlo representa la «normalidad» y la «generalidad».

Ahora intenta ponerte en lugar de todos cuantos no «encajan» en eso que la sociedad ha dado en etiquetar como «normal».

Claro que no todo el mundo es heterosexual, como tampoco todos somos blancos ni a todos nos gusta la cerveza o tomar el sol... y si al hacer esta encuesta pensaste que era una estupidez, sí que le encontrarás más sentido al cambiar la palabra heterosexual por la de homosexual y eso ¿por qué?

Ambas son cosas normales y naturales y sólo falta que la sociedad termine por entenderlo y aceptarlo

BIBLIOGRAFÍA

- **H, Puleo, Alicia. El Patriarcado: ¿una organización social superada?**. Mujeres en Red, El periódico feminista. Texto publicado en "Temas para el debate" n°133, diciembre 2005,pp.39-42. (2006)
- **Guía Jóvenes por la Igualdad.** Igualdad de Oportunidades y Prevención de la Violencia de Género. Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda del Gobierno de Canarias. (2008)
- **Maleta Pedagógica. Un equipaje para la interculturalidad.** Fundación Surt. Agencia Catalana de Cooperación y Desarrollo.
- **“Abre los ojos, el amor no es ciego”.** Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad y Bienestar Social.
- **Guía de Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes.** Ayuntamiento de Boadilla del Monte.
- **La Construcción Social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia.** Carmen Ruiz Repullo. Diputación Provincial de Jaén.
- **Vivir sin violencias de género en un mundo global, local y virtual.** ONGD Mujeres en Zona de Conflicto. Diputación de Badajoz. (2019)
- **UD Sexting, piénsatelo dos veces.** Junta de Castilla y León.
- **Sexualidad Humana. Guía para profesionales de educación y salud.** Junta de Andalucía.

RECURSOS EN INTERNET:

- Pedagogía de los cuidados. INTERED:
<https://www.intered.org/pedagogiadeloscuidados/es/para-educadores/>
- www.escuelavirtualdeigualdad.es
- Talleres por la igualdad: <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/>
- Savethechildren: Violencia viral: <https://www.savethechildren.es/actualidad/violencia-viral-9-tipos-violencia-online>
- Intramed: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=93210>



TALLER de ARTE TERAPIA

Unidad didáctica

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ELABORACIÓN:

EQUIPO DE EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA GLOBAL Y EMANCIPADORA DE “MUJERES EN ZONA DE CONFLICTO” (MZC).

educacion@mzc.es

<https://www.mzc.es/educacionparaeldesarrollo/>

SISTEMATIZACIÓN:

MARÍA CALLE MUÑOZ
SARA GONZALEZ BORRACHERO

COORDINACIÓN:

INMA CABELLO RUIZ.

Año: 2020

Esta publicación forma parte de la **ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (Expediente. ACTMEN2020)** que ejecuta MZC con apoyo del Instituto de la Mujer de Extremadura (IMEX)

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de las autoras y no refleja necesariamente la opinión de las entidades financiadoras.



Los contenidos están sujetos a una Licencia Creative Commons por la que, en cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría, quedando la explotación a usos no comerciales, pudiendo crearse obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.

ÍNDICE

Contenido

| | |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| PRESENTACIÓN | 6 |
| ¿Quiénes somos? | 6 |
| Objetivos del Taller | 6 |
| ARTETERAPIA | 8 |
| Encuadre de las sesiones: | 8 |
| El Espacio | 9 |
| Principios y estrategias metodológicas:..... | 9 |
| SESIÓN 1..... | 12 |
| ACTIVIDAD 1: DINÁMICAS DE CAMINAR POR EL ESPACIO | 12 |
| ACTIVIDAD 2: “PRESENTACIÓN CRUZADA” | 12 |
| ACTIVIDAD 3: “MI NOMBRE, MI IMAGEN” | 13 |
| ACTIVIDAD 4: “LA CAJA DE LOS TESOROS” | 13 |
| ACTIVIDAD 5: “ARTETERAPIA CORPORAL” | 13 |
| SESIÓN 2..... | 15 |
| ACTIVIDAD 6: “NUESTROS CAMINOS” | 15 |
| ACTIVIDAD 7: “AUTO ESCULTURA” | 15 |
| ACTIVIDAD 8: “LAZARILLO” | 16 |
| SESIÓN 3..... | 17 |
| ACTIVIDAD 9: “AUTORRETRATO EN EL LUGAR DONDE VIVO Y EN EL LUGAR DONDE ME GUSTARÍA VIVIR” | 17 |
| ACTIVIDAD 10: “NOSOTRAS Y NUESTROS SUEÑOS” | 17 |
| ACTIVIDAD 11: “EXPRÉSATE” | 18 |
| SESIÓN 4..... | 19 |
| ACTIVIDAD 12: “ANIMAL QUE ME REPRESENTE” | 19 |
| ACTIVIDAD 13: “AUTORRETRATO DIBUJA TU MITAD” | 19 |
| ACTIVIDAD 14: “UNIDAS SOMOS MÁS FUERTES” | 19 |
| ACTIVIDAD 15: “SILUETA COLECTIVA” | 20 |
| SESIÓN 5..... | 21 |
| ACTIVIDAD 16: “CON LOS PIES COMO UN PINCEL” | 21 |
| ACTIVIDAD 17: “MI MÁSCARA FAVORITA” | 21 |
| SESIÓN 6..... | 23 |
| ACTIVIDAD 18: “HACER UN POEMA” | 23 |

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

| | |
|---|----|
| ACTIVIDAD 19: "AUTORETRATO" | 23 |
| ACTIVIDAD 20: "DANZATERAPIA" | 24 |
| SESIÓN 7..... | 25 |
| ACTIVIDAD 21: "PINTAR LA MÚSICA" | 25 |
| ACTIVIDAD 22: "ESCULTURA CON MATERIAL RECICLABLE" | 25 |
| ACTIVIDAD 23: "EVALUACIÓN" | 26 |

INTRODUCCIÓN

Mujeres en Zona de Conflicto (MZC) es una ONGD que trabaja por un Desarrollo social y humano sostenible, que garantice a mujeres y hombres el disfrute de una vida digna, en la que tengan acceso a los derechos sociales adecuados (en salud, educación, empleo, vivienda...) y que asegure la participación ciudadana y la toma de decisiones en condiciones de equidad de género en la esferas pública y privada.

¿Por qué esta propuesta?

La intervención con las/os menor víctima de violencia de género es imprescindible, ya que las repercusiones psicológicas, cognitivas, emocionales y de relación pueden llegar a ser un problema para el desarrollo psicológico, personal y social de estos jóvenes.

La propuesta que se propone está en consonancia con la detección de necesidades detectadas por la Red Extremeña de Atención a Víctimas de Violencia de Género, en la atención a la población infanto-juvenil a la que va destinada, ofreciendo una atención que aúne la perspectiva de género y las necesidades específicas de la infancia, en la que MZC lleva trabajando durante casi 30 años.

PRESENTACIÓN

¿Quiénes somos?

La ONGD Mujeres en Zona de Conflicto (MZC) inició en 1998 la línea de acción de Educación para el Desarrollo y Sensibilización. Desde esta ONGD, entendemos la Educación para el Desarrollo (ED) como un proceso educativo continuo que pretende generar ciudadanía global crítica, activa y comprometida con la realidad mundial, para lograr justicia social universal y el respeto de los Derechos Humanos.

Alcanzar la justicia social pasa por cuestionar aquellos valores transculturales que naturalizan la violencia y las desigualdades de género como elementos inherentes a lo humano. La situación de discriminación y subordinación a la que han sido y siguen siendo sometidas las mujeres en todas las sociedades, incluida la nuestra, tiene su origen en la construcción social en base al género, construcción que se sustenta con violencia (estructural, social e interpersonal).

Entender, tomar conciencia y actuar de forma transformadora para alcanzar unas relaciones equitativas, una paz positiva y duradera, y una plena y real participación de las personas, pasa obligatoriamente por sensibilizar sobre las causas y consecuencias de la brecha de género entre hombres y mujeres a la vez que por visibilizar la aportación de las mujeres al desarrollo de las sociedades y reivindicar su plena participación en la construcción de un mundo más justo y solidario. Así mismo, entre las y los jóvenes de nuestro país existe la percepción de que las cuotas de desigualdad entre mujeres y hombres son pequeñas o casi inexistentes¹, que se ha logrado ya la igualdad entre mujeres y hombres, rechazando conceptos como el machismo a nivel de discurso (este rechazo más significativo entre las chicas) y sin embargo, perpetuando comportamientos machistas en situaciones cotidianas. Esta unidad aborda de forma específica la educación igualitaria como forma de prevenir distintas formas de violencia que se perpetúan. Aprender a detectar, prevenir y hacernos responsables, siendo conscientes de la repercusión que pueden llegar a tener nuestros actos, es la mejor forma de establecer unas relaciones equitativas y justas.

Objetivos del Taller

- Fomentar el conocimiento mutuo, la confianza y la cohesión grupal.
- Motivar a las/os participantes para el proceso que van a emprender. Crear un clima distendido donde se facilite la comunicación, promover la expresión, escucha y respeto. Confirmar sus necesidades por si el programa necesita ajustes.
- Fortalecer la confianza propia y la del grupo a través de las artes. Potenciar las habilidades y capacidades individuales y grupales mediante las expresiones artísticas. Mejorar la concepción de uno/a mismo/a.

¹ Verónica de Miguel Luken (2014) Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

- Ofrecer a quienes participan distintos materiales plásticos y herramientas artísticas especiales a través de las que expresarse.
- Facilitar dinámicas que potencien la autoconciencia individual y la creación de espacio propio dentro del grupo.
- Estimular las capacidades de resiliencia de las/los participantes,
- Fomentar la escucha y la cooperación entre las personas que forman el grupo.
- Generar un espacio de reflexión y de crecimiento en torno a temáticas propuestas por las teorías de género para la prevención de violencias.

ARTETERAPIA

“Conozca todas las teorías, domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana”

(Jung)

Si hay una definición de arte que pueda mostrarnos elementos relacionados con el arteterapia, sería aquella por la cual el arte es el conocimiento a través de la emoción.

El arte como terapia busca indagar en el conocimiento interno del ser a través de las emociones estéticas y su expresión, especialmente cuando el ejercicio de la palabra no basta o no es suficiente. (López M. y Martínez N, 2006).

La reflexión sobre el proceso creativo es importante en Arteterapia, es relacionar la evolución que realiza cualquier artista a la hora de trabajar e indagar en su obra, llegando a esta vorágine de arte que es el final de la creación artística. Esta fluctuación en el desarrollo de la obra es la parte que nos interesa del gesto creativo de los/las artistas.

Se fundamenta en una de las Terapias Creativas, el Arteterapia disciplina dentro de las psicoterapias que se practica siguiendo unas metodologías específicas e innovadoras, con sus teorías y técnicas; utiliza el proceso creador y la obra u objeto artístico que se realiza bajo un marco o setting definido.

La Arteterapia no se centra en el valor estético del trabajo artístico, sino sobre el proceso creativo. Considera, que toda persona, tenga o no formación artística, posee la capacidad para proyectar su creatividad por medio del arte. Las imágenes que se desarrollan en las sesiones son un nexo entre quienes las crean, la o el arteterapeuta y las temáticas que se reflexionan.

El arteterapia busca, mediante distintas técnicas y con diferentes enfoques, estimular a las personas a trabajar expresar todos tus miedos, inquietudes, sentimientos en una obra plástica, gráfica, sensorial. El arte fluye, todo nuestro interior hacia un exterior y esta elaboración hace que, en nuestro inconsciente, se quite la carga adicional de nuestros problemas cotidianos, experimentando una sensación gratificante al representarlo en un dibujo, pintura, escultura, movimiento... Todo esto ayudado por el ambiente de confianza que se crea en las sesiones hace que los/as participantes se encuentren en un clima de acogida, en un espacio donde no le van a juzgar.

Encuadre de las sesiones:

Es importante a la hora de preparar una sesión de arte terapia:

- El encuadre en las sesiones de arteterapia se vincula de una manera distinta en lo cotidiano. Las sesiones de arteterapia tienen sus límites, normas, en las que se confía desde principio a fin. Es fundamental el tiempo en el que se elige el taller, el lugar ideal, con una serie de logística. Todo ello conforma el encuadre, espacio contenedor de emociones filtradas por el arte.
- Encuadre y el diseño de la intervención se establece como un grupo cerrado, es decir, se inicia con un número fijo de participantes y después de la tercera sesión no se admiten nuevas integrantes.

- Las sesiones se desarrollan en un marco de trabajo seguro, libre y de confianza.
- El grupo es un lugar donde los/as participantes encuentran confianza para poder expresar y crear, sin embargo, se debe tener en consideración desde el primer encuentro algunas normas hacia las creaciones personales, las compañeras y compañeros, la puntualidad y un acuerdo de confidencialidad de los procesos y experiencias que se viven en el grupo.
- Lugar para conectar con lo más íntimo a través de la realización de obras y de la puesta en palabras, en diálogo o con el grupo.

En una sesión de arteterapia se ofrecerán libremente diferentes materiales de expresión artística como pinturas de cera, acuarelas, lápices de colores, plastilina, arcilla, telas, instrumentos musicales... Es imprescindible analizar las relaciones grupales con el material que libremente se haya elegido, y con su obra.

El Espacio

El espacio en arteterapia no es un espacio físico. Se relaciona como una metáfora con el fluir del ambiente, las sensaciones que produce, todo lo que ocurre es susceptible de analizar por los/as participantes. Comenzando por donde nos situamos en el taller.

Principios y estrategias metodológicas:

La metodología utilizada será totalmente creativa, no directiva, grupal y participativa, se adaptará en todo momento a las necesidades y especificidades del grupo. Desde el primer momento se intentará proporcionar un espacio de seguridad, confianza y apoyo personal y profesional, no solo por parte de las profesionales encargadas de impartir el taller, sino de las/os propios asistentes al mismo, dejándoles expresarse, opinar, manifestar sus inquietudes y valoraciones de forma abierta y tolerante.

Con un diálogo continuo se pretende que los/as participantes observen que no son las únicas en vivir estas situaciones y que consigan establecer una red personal de apoyo social y lazos de comunicación y afectividad entre ellas en los que puedan apoyarse al finalizar el taller.

Las sesiones tendrán lugar una vez a la semana, siendo 7 sesiones de dos horas cada una. Se llevará a cabo en las Casas de la Mujer de Badajoz y Cáceres.

En la primera sesión, se les explicará en qué consiste el taller, cómo se va a desarrollar y el porqué de su utilidad, planteándoles un programa abierto y flexible sobre el que ellas y ellos podrán opinar y decidir qué aspectos abordar. En esta primera sesión se realizarán diferentes dinámicas de presentación, con el objetivo de iniciar el conocimiento personal entre ellas/os y fomentar el adecuado clima de confianza en el grupo.

La intervención será, por tanto, semiestructurada, proporcionando las monitoras una guía y dinámicas grupales para comprender y asentar los contenidos, y dejando que ellas/os sean las protagonistas activas de su proceso de cambio y aprendizaje

Durante el proceso de creación cada joven y sus madres escogerán libremente el material que desea utilizar: témperas, rotuladores, cartulinas, imágenes de revistas, plastilina, lanas,

tijeras, material reciclados, etc. Al relacionarse con los materiales, cada una/o se encuentra consigo misma/o, con su capacidad de exploración y de creatividad.

Cuando se finaliza el proceso creativo viene un tiempo donde cada uno/a toma distancia y observa su obra. Estas acciones facilitan una reflexión personal y ese es el momento donde se debe incentivar la observación entre la creador/a y su obra y mediar para que dentro de lo posible la recepción del contenido, que lleva implícita la imagen, sea visualizada y adquiera significado para su autor/a.

Se acompaña a las mujeres y sus hijos/as en sus descubrimientos, y también se impulsa la escucha interna respetando los ritmos personales y grupales, aceptando el silencio cuando se hace presente en el grupo.

Después de la observación de la obra, el grupo tiene la posibilidad de compartir lo experimentado. La idea es que cada uno/a puedan intercambiar impresiones sobre el proceso creativo y las imágenes, así como, compartir sobre las experiencias vividas durante la sesión. Es en esta parte de la sesión, cuando, a partir de las obras y los comentarios, se pueden hacer vinculaciones con temáticas relativas a las discriminaciones o estereotipos de género, etc.

Además, empleando lenguajes artísticos combinados, a la hora de acompañar un proceso creativo es clave ofrecer la mayor cantidad de materiales. El proceso creativo con los materiales gráficos –plásticos, las obras y su re-significación permiten percibir nuestra belleza interior y capacidad creativa en la resolución o mejoramiento del crecimiento personal.

Materiales: témperas de diferentes colores, pinceles, cartulinas blancas y de colores, tijeras, pegamento en barra, revistas, arcilla, plastilina, rotuladores, plumones, lápices de colores, lápices de cera, materiales desecho, fotografías, objetos personales, cinta adhesiva, globos, pelotas de tenis, colchonetas, radio, cámara digital, tela, adornos, material reciclado, arcilla.

CUADRO ESQUEMA

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|---|-------------|
| PRIMERA | <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas de caminar por el espacio - Presentación cruzada - Mi nombre, mi imagen - La caja de los tesoros - Arteterapia Corporal | 120 minutos |
| SEGUNDA | <ul style="list-style-type: none"> - Nuestros caminos - Autoescultura - Lazarillo | 120 minutos |
| TERCERA | <ul style="list-style-type: none"> - Autorretrato en el lugar donde vivo y en el lugar donde me gustaría vivir. - Nosotras y nuestros sueños - Exprésate | 120 minutos |
| CUARTA | <ul style="list-style-type: none"> - Animal que me representa - Autorretrato. Dibuja tu mitad. - Unidas somos más fuertes - Silueta colectiva | 120 minutos |
| QUINTA | <ul style="list-style-type: none"> - Con los pies en un pincel - Mi mascara favorita | 120 minutos |
| SEXTA | <ul style="list-style-type: none"> - Hacer un poema - Autoretrato - Danzaterapia | 120 minutos |
| SÉPTIMA | <ul style="list-style-type: none"> - Pintar la música - Escultura con material reciclable - Evaluación | 120 minutos |

SESIÓN 1

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|---|-------------|
| PRIMERA | <ul style="list-style-type: none">- Dinámicas de caminar por el espacio- Presentación cruzada- Mi nombre, mi imagen- La caja de los tesoros- Arteterapia Corporal | 120 minutos |

ACTIVIDAD 1: DINÁMICAS DE CAMINAR POR EL ESPACIO

Objetivo:

Desconectar de la calle, adentrarnos dentro de la sesión y generar complicidad y risas entre las personas participantes.

Tiempo: 5 minutos

Desarrollo:

Es una dinámica para comenzar la sesión, para comenzar a movernos y a reconocer el espacio, vamos a empezar a conectar con el grupo. En esta dinámica hay que tener en cuenta:

- o No andar en círculos
- o No se puede tocar a otras personas
- o Mirar a los ojos con quién te cruces.

Cuando comenzamos a caminar y se pide a los y las participantes: que hagan de árbol (meaciéndose, etc.), licuadora, gafas, sillas (taburete, váter, orejero, etc.) tienen que ir convirtiéndose en cada una de las cosas que decimos.

ACTIVIDAD 2: “PRESENTACIÓN CRUZADA”

Objetivo:

Dinámica de presentación, conocer a los participantes del taller.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

Formamos parejas A y B y durante unos 5-10 minutos cada pareja debe intercambiar información y presentarse. Se presenta A y mientras B solo tiene que escuchar e ir pintando lo que A le va sugiriendo en su presentación. A los 5 min, se cambia los roles, ahora B se presenta y A le pinta. Es importante que no haya diálogo a la hora de presentarse, para favorecer la escucha activa. Se pueden compartir los datos que deseen, se les dará alguna sugerencia, como el nombre, edad, hijos/as, aficiones, expectativas respecto al taller, por ejemplo, pero cada una puede presentarse como desee. Luego cada una/a presenta a todo el grupo a su compañera u compañero, pero a través del dibujo.

Materiales: Lápices de colores y folios.

ACTIVIDAD 3: “MI NOMBRE, MI IMAGEN”

Objetivo:

Expresión plástica: construir nuestra imagen al empezar la sesión, primera toma de contacto con nuestro yo creativo.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

Cada una/o escribe su nombre en grande, en una cuartilla de cartulina de colores y lo decora con un dibujo que sea significativo para él o ella. Los colgamos después en forma de mural en la pared del aula donde realizamos el taller y nos acompañarán durante todas las sesiones, dándoles el protagonismo que ellas y ellos merecen.

Materiales: Cartulinas de colores. Rotuladores, ceras, lápices de colores. Chinchetas o celo para confeccionar el mural.

ACTIVIDAD 4: “LA CAJA DE LOS TESOROS”

Objetivo:

Seguimos conectando con nuestro yo creativo. Será nuestro primer punto de confianza, construimos nuestro espacio seguro.

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo.

Dinámica de autoestima:

Desde esta primera sesión se les presentará la caja donde cada día introducirán sus cualidades, valores y metas. Ellos y ellas van a decorar su caja, de la manera que más les guste. En esta primera sesión, cada una/o escribirá algo positivo de sí misma/o en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.

Materiales: Caja de cartón, papeles diferentes de colores y bolígrafos, rotuladores

ACTIVIDAD 5: “ARTETERAPIA CORPORAL”

Objetivo:

Conectar con el proceso que van a emprender. Que creen un clima relajado donde puedan comunicarse, promover la expresión, escucha y respeto. Además se fortalecerá la confianza propia y la del grupo a través de las artes.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Caminando por la sala, tomando contacto con nuestra respiración, los sonidos internos de

nuestro cuerpo, vamos movilizándolo el cuerpo, realizando movimientos suaves, que permitan sentir esas partes del cuerpo de las cuales no somos conscientes en nuestro día a día. El propósito es que poco a poco vayan acostumbrándose a tomar conciencia de su cuerpo para de esta manera aprender a “habitarlo”.

Cada uno/a hace los movimientos que le resultan naturales y fluidos como un río, baila, gira, salta, se permite estirarse, abrirse, sus movimientos se volverán un arte.

Materiales: Música.

SESIÓN 2

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|--|-------------|
| SEGUNDA | <ul style="list-style-type: none">- Nuestros caminos- Autoescultura- Lazarillo | 120 minutos |

ACTIVIDAD 6: “NUESTROS CAMINOS”

Objetivo:

Trazar caminos y conectar con cada una de las personas que están en el taller y con nosotrxs mismxs.

Tiempo: 45 minutos

Desarrollo:

Se coloca en medio de la sala papel continuo que simule caminos, cada una de las mujeres y jóvenes comienza a realizar su propio recorrido dentro de papel (soporte) ubicado en el suelo, en el centro de la sala.

Se pone música, y salen una/o a uno/a, paulatinamente empiezan a caminar por el papel y a dibujar su camino. Algunas/os pueden buscar puntos de conexión con otras durante sus recorridos, se observan interacciones, intenciones de comunicación, de encontrarse con otras u otros.

También se dan permiso para unir su camino al de otras compañeras u compañeros, mientras que otras, llevaron sus caminos en solitario, de manera introspectiva.

Materiales: Papel continuo, rotuladores o lápices de colores

ACTIVIDAD 7: “AUTO ESCULTURA”

Objetivos:

- Reflexionar en torno a la identidad.
- Tomar conciencia de los elementos que forman parte de la imagen de sí misma
- Familiarizarse con los materiales.

Tiempo: 60 minutos

Desarrollo:

Se le invita al grupo a formar un círculo en la sala, cada una/o sentada en una silla, les contamos que vamos a imaginarnos una bola de arcilla, con ella podemos hacer lo que cada una/o desee, después de un tiempo, la figura que se ha creado se la entregamos a una de las compañeras, así hasta que todas tengamos en un momento esa arcilla imaginaria. Para animar al grupo decido ser yo la primera en explorar con este material imaginario.

Después de finalizar esta parte de la sesión, se le entrega un trozo de arcilla a cada uno/a y la invitación es a explorar libremente con el material, a jugar, a descubrir que posibilidades ofrece este material, disponemos de agua para usar en caso que encontremos que la arcilla está muy dura.

Después de un tiempo se le dice al grupo que tienen que modelar una auto escultura con la arcilla, se les dice que pueden hacerlo con los ojos abiertos o cerrados como cada una/o lo prefiera y de esta forma seguimos con la sesión.

Materiales: Arcilla, agua, trapos o papel y papel de periódico.

ACTIVIDAD 8: “LAZARILLO”

Objetivo:

Fortalecer la confianza con el grupo y con nosotrxs mismxs.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

Dinámica grupal de confianza

En parejas, una hace de ciega y otra de lazarillo, dando un paseo por el espacio del aula y exterior, donde se ha preparado un sencillo circuito con algunos obstáculos.

La persona que hace de lazarillo, durante todo el recorrido tiene que decirle al oído a la persona ciega, cinco palabras que le vaya sugiriendo y sintiendo a lo largo del recorrido.

Pasados unos minutos de paseo, cada pareja intercambia los papeles.

Cuando termina el recorrido, en un papel apuntan las cinco palabras que le han susurrado en el oído, y crear una frase o un poema, con dichas palabras.

Después se comenta cómo se han sentido, tanto en uno como en otro papel, se valoran los sentimientos vividos y su importancia haciendo hincapié en las manifestaciones de confianza y desconfianza en la vida cotidiana y se relaciona con el concepto de dependencia/independencia.

Y para finalizar, leer lo creado con las palabras

SESIÓN 3

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|---|-------------|
| TERCERA | <ul style="list-style-type: none">- Autorretrato en el lugar donde vivo y en el lugar donde me gustaría vivir.- Nosotras y nuestros sueños- Exprésate | 120 minutos |

ACTIVIDAD 9: “AUTORRETRATO EN EL LUGAR DONDE VIVO Y EN EL LUGAR DONDE ME GUSTARÍA VIVIR”

Objetivos:

- Reflexionar en torno a la identidad.
- Tomar conciencia de los elementos que forman parte de la imagen de sí misma.
- Familiarizarse con los materiales.
- Crear vínculos de confianza entre las participantes

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo:

Se le invita al grupo a plasmar el lugar donde vive (metafóricamente) y luego el lugar donde desearía vivir. Esta propuesta permite percibir como se sienten en el lugar donde habita, con su cuerpo, sus anhelos, las frustraciones.

Luego pueden por medio de sus segundas imágenes visualizar donde realmente quieren estar, quien las acompañan o no, qué se encuentran haciendo, es una manera de plasmar requerimientos personales y de observar quienes son o desean ser.

Materiales: Papel, cartulina, lápices, pintura, periódico, pegamento, pinceles, etc

ACTIVIDAD 10: “NOSOTRAS Y NUESTROS SUEÑOS”

Objetivo:

Tomar conciencia de los elementos que forman parte de la imagen de sí misma.

Familiarizarse con los materiales.

Crear vínculos entre los participantes.

Tiempo: 35 minutos

Desarrollo:

Expresión plástica y verbal.

Se entrega a cada participante una plastilina de distintos colores y se les solicita que en silencio cada una/o construya un objeto que represente un sueño/deseo en relación a sí misma/o.

Después, cuando a terminado de crear su objeto, en grupos de 4 ó 5, deben juntar los objetos construidos y entre todas/os construir una historia titulada “Nosotras/os y nuestros sueños”.

Finalmente se comparten en gran grupo las historias y los sueños.

Materiales: Plastilinas y papel.

ACTIVIDAD 11: “EXPRESATE”

Objetivo:

Llegar a valorar en grupo la importancia de la expresión del cuerpo para el desarrollo personal.

Tiempo: 80 minutos

Desarrollo:

Se le pide al grupo que reflexionen en las ocasiones en las cuales quisieran expresarse, pero no han podido.

Se les pide que escojan cualquier parte del cuerpo que consideran más importante para pintarlos (pintarse cara, piernas, brazos, torso, etc...).

Es una actividad que al principio provoca revuelo, pero después se entra en una atmósfera de concentración y respeto que no solo importa el trabajo personal sino el trabajo del compañero/a en su cuerpo, de forma adecuada y estética.

Después de haberse pintado de forma deseada, se procede a la realización de las fotografías.

En la medida que van terminando sus imágenes, pasan a la zona de fotografía. La monitorea fotografía dejando que ellos/as elijan la postura y los elementos a fotografiar.

Exposición de fotografías en el proyector.

Reflexión: ¿Cómo me comunico con mi cuerpo? ¿Qué ideas, sentimientos y valores quiero comunicar? Como me he sentido

Material:

Pintura

Cámara de fotos

Proyector y pantalla

SESIÓN 4

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|--------|--|-------------|
| CUARTA | <ul style="list-style-type: none">- Animal que me representa- Autorretrato. Dibuja tu mitad.- Unidas somos más fuertes- Silueta colectiva | 120 minutos |

ACTIVIDAD 12: “ANIMAL QUE ME REPRESENTE”

Objetivo: conocer las debilidades y fortalezas de cada uno/a.

Tiempo: 60 minutos

Desarrollo:

Se le pregunta a los/as participantes que tres animales les gusta más y que se identifiquen. Mencionen tres características principales.

Modelar con la arcilla los animales.

Reflexionar sobre las características de las esculturas y las similitudes que tienen las figuras con ellos/as.

Materiales: Arcilla, agua, hojas de periódico

ACTIVIDAD 13: “AUTORRETRATO DIBUJA TU MITAD”

Objetivo:

Ampliar el conocimiento que cada unx posee de sí mismo

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

A partir de una fotografía tamaño A4 del rostro, la doblaremos por la mitad y se realizará un dibujo del propio rostro. Además en la parte de la fotografía se escribirán características que definan a esa persona en un presente, por ejemplo: insegura. En la parte del dibujo se escribirán características que en un futuro se quieran alcanzar en positivo, por ejemplo: segura de mí misma.

Se presenta al grupo.

Materiales: Fotografía de su rostro tamaño A4 blanco y negra, papel, lápices, papel A3

ACTIVIDAD 14: “UNIDAS SOMOS MÁS FUERTES”

Objetivos:

- Trabajar desde la propia silueta creando un espacio colectivo entre todas
- Fomentar el trabajo colectivo
- Trabajar y reflexionar sobre la idea de que unidas somos más fuertes

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Se proyectará luz sobre los rostros de cada participante sobre una cartulina, y de esta manera se repasa la silueta.

Esa persona la puede recortar y después perfilar sobre el soporte pictórico, realizando una composición en conjunto con todas las siluetas de cada una/o de las/os participantes, después de pinta las zonas de unión y las cerradas.

El mural o cuadro se expone en el aula.

Reflexión

<https://www.youtube.com/watch?v=R0V7f78BSAo>

Materiales: Cartulinas, foco, papel continuo y lápices, rotuladores negros, tijeras, rotuladores acrílicos morados y pinturas acrílicas, pinceles.

ACTIVIDAD 15: “SILUETA COLECTIVA”

Objetivos: Crear colectivamente un espacio entre todas/os y para todas/os. Fomentar el trabajo colectivo

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Dinámica performativa con hilos de tela.

Realizaremos una pequeña instalación con el lema UNIDAS SOMOS MÁS FUERTES utilizaremos como material hilos de tela, y comenzaremos siempre uniendo dos hilos individualmente y luego se unirán los hilos a los de otra compañera u compañero, con una mano cada una, es decir, lo unirán entre las dos, y así sucesivamente entre todas/os.

En todo el proceso permanecerá una intención clara de unir con fuerza esos fragmentos. Finalmente quedará un hilo largo formado por muchos hilos, y se les propone tumbarse en el suelo, cómodamente, de la manera que prefieran, así pues se cogerá el hilo y se rodearán todos/as y cada uno de los cuerpos formando una silueta colectiva.

Mientras tanto se les invita a pensar qué quieren escribir o dibujar sobre la idea que estamos trabajando, de unidas somos más fuertes, explicándoles que se está construyendo una silueta colectiva de todas/os y que es un espacio en el que queremos estar, que hemos creado juntas y que es de todas/os. Así pues se les plantea que se hagan la pregunta de qué quieren para ese espacio y que reflexionen sobre los conceptos de igualdad, respeto, etc...

Compartir las reflexiones.

Materiales: Hilo de tela, lápices de colores, rotuladores, ceras, cartulinas.

SESIÓN 5

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|--------|---|-------------|
| QUINTA | <ul style="list-style-type: none">- Con los pies en un pincel- Mi mascara favorita | 120 minutos |

ACTIVIDAD 16: “CON LOS PIES COMO UN PINCEL”

Objetivo:

Experimentar sensorialmente con su cuerpo, expresar su imaginación.

Tiempo: 60 minutos

Desarrollo:

Todos/as los/as participantes se ponen descalzos.

Se trata de extender papel continuo en el suelo. Preparar algunos cubos de plástico (barreños) con pinturas acrílicas de colores.

Los/as participantes se remangarán bien los pantalones, y descalzos, meterán los pies en los cubos/barreños para dejar sus huellas en el papel, a modo de pincel... o pintar con los pies lo que les apetezca y se les ocurra, dejando libres los pies para que ellos/as creen sus cuadros.

Tendrán una experiencia sensorial maravillosa, además de poder mezclar colores y compartir lo vivido de esta manera tan divertida...

Material: Pintura de dedo, barreños o cubo, papel continuo.

ACTIVIDAD 17: “MI MÁSCARA FAVORITA”

“Dale una máscara, y te dirá la verdad” – Oscar Wilde.

Objetivo: desarrollar la empatía al ponerse en el lugar del otro y reconocer su realidad. A través de esta experiencia, fomentar el conocimiento y el respeto entre compañeros/as por medio de la confección de una máscara que intercambiarán en un juego DESCRIPCIÓN

Tiempo: 80 minutos

Desarrollo: Realiza cada uno/a su máscara

Crear una máscara nos invita a explorarnos como personas.

Incluso, sobre una prefabricada ir añadiendo papel mojado en cola e ir creando formas diversas... O decorándola con trozos de revistas, materiales que tengáis al alcance.

También se puede proponer a los adolescentes / madres aprovechar **los dos lados de la máscara** (exterior e interior) para decorarlas.

Como una máscara tiene un exterior y un interior, se sugiere también poderlas retratar **«cómo los demás te ven» en el exterior de la máscara y «cómo te sientes realmente dentro»** en el reverso de la máscara.

Finalmente, la fabricación de máscaras invita al uso de **dramatizaciones, narraciones**, si queréis continuar la actividad otro día.

Materiales: Cartón, papeles distintos tipos, plumas, botones, material reciclado, revistas, cinta adhesiva, flores telas.

SESIÓN 6

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|--------|---|-------------|
| SEXTA | <ul style="list-style-type: none">- Hacer un poema- Autoretrato- Danzaterapia | 120 minutos |

ACTIVIDAD 18: “HACER UN POEMA”

Objetivo: Desarrollar la creatividad.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Esta actividad ya lo hacían los dadaístas y consiste en recortar palabras de cualquier periódico o revista que tengas a mano para a continuación, colocarlas en una caja e ir sacando de una en una.

Respetando el orden en el que las vas sacando de la bolsa tienes que construir un poema. Te sorprenderá saber cuál es el resultado de este ejercicio y cómo al igual que los demás te ayuda a expresar lo que sientes.

Materiales: Revistas, periódicos, caja, papel y lápices

ACTIVIDAD 19: “AUTORETRATO”

Objetivo:

Las participantes se representan a sí mismas en sus propios términos a través del trabajo artístico fortaleciendo su sentido de identidad, tomando conciencia de sí mismo/a y sus vivencias.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Se les pide que escuchen la música mientras se miran al espejo.

Luego se les pregunta cómo se sentían mientras escuchaba la música y se miraban al espejo, sus sentimientos, emociones y pensamientos.

Después que pinte su autoretrato.

ACTIVIDAD 20: “DANZATERAPIA”

Objetivo:

Encontrar nuevas formas de reflexión y conexión con uno mismo a través del vínculo cuerpo-emociones.

Tiempo: 60 minutos

Desarrollo:

Todos/as en círculo y empezar a observar el cuerpo, parar la mente, aflojar los ritmos, conectarnos con el aquí y ahora, soltar los músculos, respirar de manera adecuada, mover el cuerpo, expresarnos desde nuestro yo más esencial, soltar lo que sobre y recoger lo que necesitamos, potenciar las emociones positivas y la risa, coger seguridad y fuerza vital, ser nosotros y nosotras en lo esencial.

Después de cada ejercicio de danza en este contexto es importante detenerse a sentir qué paso, llegar al silencio y la inmovilidad y solo sentir, sentir la respiración, sentir el corazón, sentir las emociones moviéndose en el interior, sentir el cuerpo entero y darle permiso a la mente de que observe, reflexione, concluya e integre la experiencia.

Poco a poco cada uno va descubriendo lo que necesita para desbloquearse, aceptarse, sentirse o decirse, para fluir y sanar su propio movimiento y actitud.

Materiales: Música

SESIÓN 7

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|---|-------------|
| SÉPTIMA | <ul style="list-style-type: none">- Pintar la música- Escultura con material reciclable- Evaluación | 120 minutos |

ACTIVIDAD 21: “PINTAR LA MÚSICA”

Objetivo: Esbozar lo que te expresa la música en el papel.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

¿Te gusta la música clásica? Escuchar música también tiene múltiples beneficios para nuestra salud, ya lo decía el filósofo griego Platón “La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo”. En esta actividad tratarás de expresar en un papel mediante dibujos o formas lo que la música que estás escuchando te dice.

Para realizar este ejercicio de forma correcta, tendrás que dejarte llevar por la música que estás escuchando y permitir que tu creatividad despierte dentro de ti, de esta forma podrás relajarte y dejar que tus [sentimientos](#) salgan al exterior.

Material: música clásica, papel y lápiz. Se puede utilizar la música con la que te sientas más cómodo.

ACTIVIDAD 22: “ESCULTURA CON MATERIAL RECICLABLE”

Objetivo: Expresar lo que sentimos. Transformas emociones.

Tiempo: 60 minutos

Desarrollo:

Todo tiene una segunda vida si así lo deseamos y esto ocurre con todos aquellos materiales que nos rodean. En vez de tirarlos o llevarlos a reciclar, lo podemos utilizar para hacer una pequeña obra de arte en grupo y así expresar lo que sentimos en relación a algo que nos haya pasado.

Esta es una buena actividad que nos ayuda a sacar y expresar lo que tenemos dentro que nos hace sentir tristes, y como lo podemos transformar en algo positivo y bonito y funciona muy bien.

Material: Todo el material para reciclar, telas, periódicos, botellas de plástico, rollos de papel de cocina, cartón de huevo...

ACTIVIDAD 23: “EVALUACIÓN”

Objetivo:

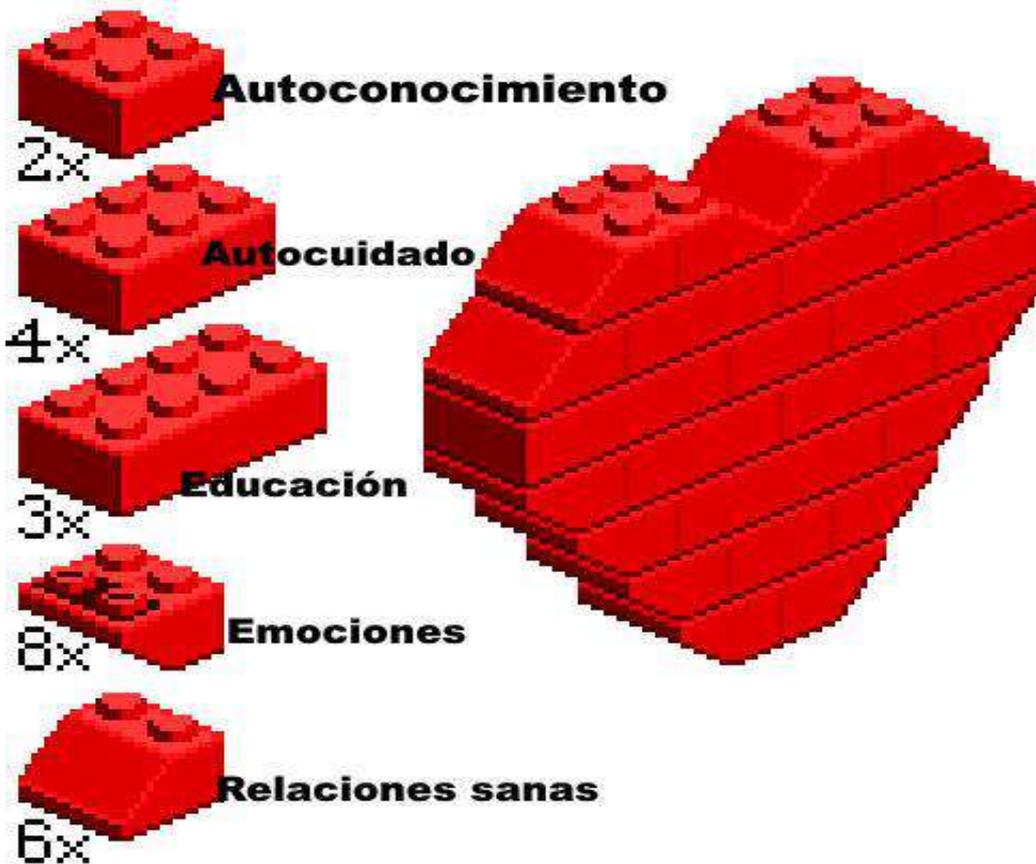
Obtener una visión general y final del desarrollo de las sesiones.

Tiempo: 40 minutos

Desarrollo:

Dinámica de evaluación: Se colocan en el centro tres sillas, una al lado de la otra. Cada asistente debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa "Cómo llegué", en la del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante las sesiones" y la tercera silla es: "Cómo me voy". Se hace una rueda y por orden cada una va pasando por el espacio de expresión y compartiendo sus vivencias

Compartimos unos momentos de fiesta, una pequeña merienda juntas/os, música, últimas risas y fotos de despedida.



TALLER DE AUTOCUIADOS Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Unidad didáctica

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

ELABORACIÓN:

EQUIPO DE EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA GLOBAL Y EMANCIPADORA DE “MUJERES EN ZONA DE CONFLICTO” (MZC).

educacion@mzc.es

<https://www.mzc.es/educacionparaeldesarrollo/>

SISTEMATIZACIÓN:

MARÍA CALLE MUÑOZ
SARA GONZALEZ BORRACHERO

COORDINACIÓN:

INMA CABELLO RUIZ.

Año: 2020

Esta publicación forma parte de la **ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO (Expediente. ACTMEN2020)** que ejecuta MZC con apoyo del Instituto de la Mujer de Extremadura (IMEX).

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de las autoras y no refleja necesariamente la opinión de las entidades financiadoras.



Los contenidos están sujetos a una Licencia Creative Commons por la que, en cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría, quedando la explotación a usos no comerciales, pudiendo crearse obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.

ÍNDICE

Contenido

| | |
|--|----|
| INTRODUCCION | 5 |
| PRESENTACION..... | 6 |
| ¿Quiénes somos? | 6 |
| Objetivo del taller de Autocuidado y Educación Emocional | 6 |
| Personas destinatarias | 6 |
| PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LOS TALLERES DEL IMEX | 7 |
| BLOQUE 1: AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO | 9 |
| SESIÓN 1..... | 9 |
| ACTIVIDAD 1: “EL 7” | 9 |
| ACTIVIDAD 2: MIRANDO HACIA DENTRO..... | 9 |
| ACTIVIDAD 3: SORTEO DE AUTOREGALOS | 10 |
| ACTIVIDAD 4: MI FRASE PODEROSA..... | 11 |
| SESIÓN 2 | 11 |
| ACTIVIDAD 5: ESTE ES MI AMIGO..... | 11 |
| ACTIVIDAD 6: CONOCIENDO A MIS COMPAÑEROS | 12 |
| ACTIVIDAD 7: ALBUM DE RECUERDOS..... | 12 |
| ACTIVIDAD 8: RASGOS EN COMÚN | 12 |
| ACTIVIDAD 9: EL CÍRCULO | 13 |
| ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:..... | 13 |
| BLOQUE 2: HÁBITOS SALUDABLES | 14 |
| ACTIVIDAD FÍSICA..... | 15 |
| ACTIVIDAD 1: DINÁMICAS DE CAMINAR POR EL ESPACIO | 15 |
| ACTIVIDAD 2: LA NAVE ESPACIAL..... | 15 |
| ALIMENTACIÓN | 16 |
| ACTIVIDAD 1: REALIZO MI DIETA..... | 16 |
| HIGIENE | 17 |
| ACTIVIDAD 1: HISTORIAS..... | 17 |
| BLOQUE 3: EDUCACIÓN EMOCIONAL | 17 |
| ACTIVIDAD 1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?..... | 18 |
| ACTIVIDAD 2. DETECTIVES DE EMOCIONES | 19 |
| ACTIVIDAD 3. LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO..... | 19 |
| ACTIVIDAD 4. RESPONDER A UNA ACUSACIÓN | 20 |

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

| | |
|---|----|
| ACTIVIDAD 5. MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES | 20 |
| ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS..... | 21 |
| BLOQUE 4: PREVENCIÓN DE ABUSO Y MALTRATO | 24 |
| ACTIVIDAD 1. PUCHERO DE RELACIONES SANAS E INSANAS..... | 24 |
| ACTIVIDAD 2. BARÓMETRO DE VALORES..... | 24 |
| ACTIVIDAD 3: SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS..... | 25 |
| ACTIVIDAD 4: MINDFULNES | 27 |
| ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: | 28 |
| ANEXOS | 30 |

INTRODUCCION

Mujeres en Zona de Conflicto (MZC) es una ONGD que trabaja por un Desarrollo social y humano sostenible, que garantice a mujeres y hombres el disfrute de una vida digna, en la que tengan acceso a los derechos sociales adecuados (en salud, educación, empleo, vivienda...) y que asegure la participación ciudadana y la toma de decisiones en condiciones de equidad de género en la esferas pública y privada.

¿Por qué esta propuesta?

La intervención con las/os menor víctima de violencia de género es imprescindible, ya que las repercusiones psicológicas, cognitivas, emocionales y de relación puede llegar a ser un problema para el desarrollo psicológico, personal y social de estos jóvenes.

La propuesta que se propone está en consonancia con la detección de necesidades detectadas por la Red Extremeña de Atención a Víctimas de Violencia de Género, en la atención a la población infanto-juvenil a la que va destinada, ofreciendo una atención que aúne la perspectiva de género y las necesidades específicas de la infancia, en la que MZC lleva trabajando durante casi 30 años.

PRESENTACION

¿Quiénes somos?

La ONGD Mujeres en Zona de Conflicto (MZC) inició en 1998 la línea de acción de Educación para el Desarrollo y Sensibilización. Desde esta ONGD, entendemos la Educación para el Desarrollo (ED) como un proceso educativo continuo que pretende generar ciudadanía global crítica, activa y comprometida con la realidad mundial, para lograr justicia social universal y el respeto de los Derechos Humanos.

Alcanzar la justicia social pasa por cuestionar aquellos valores transculturales que naturalizan la violencia y las desigualdades de género como elementos inherentes a lo humano. La situación de discriminación y subordinación a la que han sido y siguen siendo sometidas las mujeres en todas las sociedades, incluida la nuestra, tiene su origen en la construcción social en base al género, construcción que se sustenta con violencia (estructural, social e interpersonal).

Entender, tomar conciencia y actuar de forma transformadora para alcanzar unas relaciones equitativas, una paz positiva y duradera, y una plena y real participación de las personas, pasa obligatoriamente por sensibilizar sobre las causas y consecuencias de la brecha de género entre hombres y mujeres a la vez que por visibilizar la aportación de las mujeres al desarrollo de las sociedades y reivindicar su plena participación en la construcción de un mundo más justo y solidario. Así mismo, entre las y los jóvenes de nuestro país existe la percepción de que las cuotas de desigualdad entre mujeres y hombres son pequeñas o casi inexistentes¹, que se ha logrado ya la igualdad entre mujeres y hombres, rechazando conceptos como el machismo a nivel de discurso (este rechazo más significativo entre las chicas) y sin embargo, perpetuando comportamientos machistas en situaciones cotidianas. Esta unidad aborda de forma específica la educación igualitaria como forma de prevenir distintas formas de violencia que se perpetúan. Aprender a detectar, prevenir y hacernos responsables, siendo conscientes de la repercusión que pueden llegar a tener nuestros actos, es la mejor forma de establecer unas relaciones equitativas y justas.

Objetivo del taller de Autocuidado y Educación Emocional

Concienciar de la importancia que tiene el autocuidado, para fomentar la autoestima y autoreconocimiento de habilidades y cualidades para enfrentar la vida de una forma positiva. Y la educación emocional, reconociendo y gestionando nuestras emociones de una forma positiva y sana.

Personas destinatarias

Niños y niñas de 8 a 12 años. Casa de la Mujer de Badajoz y Casa de la Mujer de Cáceres

¹ Verónica de Miguel Luken (2014) Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LOS TALLERES DEL IMEX

- ✓ **BLOQUE I:** MEJORA DEL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA. MEDIANTE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE AUTO-OBSERVACIÓN TOMA DE CONCIENCIA Y ACEPTACIÓN.
- ✓ **BLOQUE II:** FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES: REALIZANDO ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE ENFERMEDADES Y MALESTAR, ESTABLECIENDO RUTINAS DE AUTOCUIDADO: HIGIENE, ACTIVIDAD FÍSICA, AUTOPROTECCIÓN.
- ✓ **BLOQUE III:** VOCABULARIO EMOCIONAL: CON ACCIONES QUE FAVOREZCAN LA TOMA DE CONCIENCIA EMOCIONAL, COMPRESIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE EMOCIONES, CONDUCTA Y COMPORTAMIENTOS.
- ✓ **-BLOQUE IV:** PREVENCIÓN DE ABUSO Y OTRAS FORMAS DE MALTRATO: DIFERENCIACIÓN ENTRE BUEN-MALTRATO. GESTIÓN DE EMOCIONES PERTURBADORAS. HABILIDADES EN ASERTIVIDAD.

| Bloque | Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|--|---------|---|------------|
| BLOQUE I: AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA. | PRIMERA | <ul style="list-style-type: none"> - El 7 - Mirando hacia dentro - Sorteo de autoregalos - Mi frase poderosa | 90 minutos |
| | SEGUNDA | <ul style="list-style-type: none"> - Este es mi amigo/a - Conociendo a mis compañeros/as - Album de recuerdos - Rasgos en común - ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 90 minutos |
| BLOQUE II: HÁBITOS SALUDABLES | TERCERA | <ul style="list-style-type: none"> - ACTIVIDAD FISICA: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ANDAR POR EL ESPACIO ✓ LA NAVE ESPACIAL - ALIMENTACION: <ul style="list-style-type: none"> ✓ REALIZO MI DIETA - HIGIENE: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Historias | 90 minutos |
| BLOQUE III: EDUCACION EMOCIONAL | CUARTA | <ul style="list-style-type: none"> - Qué son las emociones - Detective de las emociones - La técnica del semáforo - Responder a una acusación - Música, pintura y emociones - ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 90 minutos |
| BLOQUE IV PREVENCIÓN DE ABUSO Y OTRAS FORMAS DE MALTRATO | QUINTA | <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de relaciones sanas e insanas - Barómetro de valores - Siempre hay una forma de decir bien las cosas - Mindfulnes - ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 90 minutos |

Para que estos talleres sean interiorizados y puedan aplicarlas técnicas y dinámicas en su día a día, vamos a tener en cuenta varios puntos:

- Lo más **IMPORTANTE** de todo el proceso son las reflexiones que se hagan después de las actividades.
- Antes de empezar las sesiones vamos a crear un espacio donde su diccionario emocional crezca y sea variado, es decir, colocaremos un papel continuo/ cartulina en la pared y un par de rotuladores a mano, para que cada vez que acabemos una actividad y después de preguntar cómo se sienten, lo escriban.
- Comenzaremos las sesiones con algún juego de concentración: el siete, energías, pase de pelotas, pulgares, etc. Que dejen lo que traen n la cabeza fuera y se conecten con el aquí y el ahora.
- Otro punto fundamental es la actitud sumativa en las reflexiones, hay que preguntar a los participantes si han sumado o han restado al resultado y al proceso. No vamos hacer juicios de valor, hablamos solo de actitudes.
- El proceso ira de lo macro a lo micro, de lo general a lo personal, cada sesión profundizará un poco más, para que se facilite el análisis y los posibles cambios de actitud.
- Recordar siempre que es un espacio de libre creación, no hay juicios. Las respuestas de los participantes, nos gusten o no, hay que respetarlas. Se trata de orientar, pulir, redirigir...no mandar ni imponer.

BLOQUE 1: AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO

SESIÓN 1

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|---|------------|
| PRIMERA | <ul style="list-style-type: none">- El 7- Mirando hacia dentro- Sorteo de autoregalos- Mi frase poderosa | 90 minutos |

ACTIVIDAD 1: “EL 7”

Objetivo:

Desconectar de lo cotidiano, de lo externo al aula donde se va a llevar a cabo los talleres y generar complicitad y risas entre las personas participantes.

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

El juego que llevaremos a cabo es el “El 7” que consiste en ir contando hasta 7, hay dos maneras y de ahí podemos sacar múltiples versiones:

- Versión 1: contando hasta 7, mientras damos palmas (solo hasta 7), luego la versión larga sería la primera vez dando palmas y la segunda vuelta añadimos: palma-muslo izq., palma-muslo derch, palma-interior talón izq, palma- interior talón derch, palma- exterior talón izq, palma- exterior talón derch, palma- choco atrás.
- Versión 2: contando hasta 7 igual y se puede cambiar de dirección cuando se quiera. Esta versión se puede ampliar cambiando el 3 por Andrés (nos agachamos), el 5 (doy un brinco), el 7 /se dice seven, y hago una reverencia).

ACTIVIDAD 2: MIRANDO HACIA DENTRO

Objetivo:

Ver que saben, que actitudes y creencias tienen interiorizadas de sí mismxs.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Cada persona recorta 3 corazones grandes. Se toma varios minutos para pensar y escribir lo siguiente:

- En un corazón recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida (cómo me ven)
- En otro enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees (cómo me veo)
- En un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

Ejemplo:

- Elogios Recibidos: “Eres muy divertido”, “se te dan bien los niños”, “dibujas muy bien”, etc.
- Mis Fortalezas: Soy paciente, sé escuchar a los demás, soy respetuoso con las opiniones de otros, soy generoso, etc.
- Estoy orgulloso de: Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve. Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento. Haberme sacado el carnet de conducir a la primera, etc.

Materiales necesarios: Cartulinas, tijeras, rotuladores

ACTIVIDAD 3: SORTEO DE AUTOREGALOS

Objetivo:

Fomentar el autocuidado, autorrespeto y el querernos a nosotros/as mismos/as.

Tiempo: 30 minutos.

Desarrollo: Este ejercicio tiene como finalidad fomentar el autocuidado, autorrespeto y el “mimarnos” a

Para ello comenzaremos haciendo un listado de pequeñas cosas agradables que podemos hacer por nosotros mismos en el día a día. Se trataría de cosas que impliquen “mimarte”, cuidarte y fomentar actividades agradables o que te causen bienestar.

Dedícale tiempo e intenta hacer la lista lo más larga que puedas. No se trata de poner grandes cosas sino temas cotidianos, si es posible que impliquen acciones o experiencias (no regalos materiales), por ejemplo: escuchar un disco que te gusta, ir al parque (o algo que tenga que ver con cuidar tu salud), probar un nuevo peinado, llamar a algún amigo para charlar, preparar un plato que te gusta, leer un rato. ¿Qué se te ocurre?

Cuando tengas tu listado de “premios” crearemos el método para el sorteo: has de poner cada una de éstas actividades en un papelito que doblarás y pondrás en una cajita o frasco que te guste. Intenta dedicarle tiempo y hacerlo bonito y creativo (papelitos de colores, una cajita personalizada, etc.)

Cuando lo tengas listo “empieza el sorteo”: Cada día por la mañana debes sacar un papelito de la caja y darte el “premio” que te haya tocado, así día a día hasta acabar todos los

papelitos. Pero ¡No los tires! porque luego puedes volver a empezar el “sorteo de premios diarios” y añadir otras cosas que se te ocurran

Materiales necesarios: papel, bolígrafos, tijeras, envase (bote, cajita, tarro...)

ACTIVIDAD 4: MI FRASE PODEROSA

Objetivo:

Fortalecer la autoestima en el día a día

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Vamos a pensar en qué frase necesitamos escuchar en éste momento de nuestra vida. Pensemos en esa frase que nos daría ánimos, que nos apoyaría en momentos difíciles...o que nos empujaría a perseguir lo que soñamos.

Una vez que la tengamos, cogemos una cartulina y empezamos a ojear las revistas y los periódicos. La idea es hacer un collage con imágenes que asociemos a nuestra frase, así como poner la frase con letras recortadas.

Una vez que todas tengamos nuestro collage con nuestra frase poderosa, la compartimos con el resto del grupo. Cuando termine la sesión, llévate tu obra a tu casa y ponla en un lugar que esté muy visible para ti.

Materiales necesarios: papel, cartulinas, tijeras, rotuladores de colores, revistas, periódicos, pegamento de barra.

SESIÓN 2

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|--|------------|
| SEGUNDA | <ul style="list-style-type: none"> - Este es mi amigo/a - Conociendo a mis compañeros/as - Album de recuerdos - Rasgos en común - ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 90 minutos |

ACTIVIDAD 5: ESTE ES MI AMIGO

Objetivos: Integración en un grupo y valorar el propio yo.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo: Cada niñ@ presenta a su compañer@ al resto del grupo, así convertimos algo «mío» en algo de grupo, haciendo piña. Los niñ@s se sientan en círculo con las manos unidas. Uno comienza presentado al compañero con la fórmula «Este es mi amig@ X»,

cuando dice el nombre alza la mano de su amigo al aire. Se continúa el juego hasta que todos hayan sido presentados. Hay que procurar que todos los participantes se sientan integrados y aceptados dentro del grupo.

ACTIVIDAD 6: CONOCIENDO A MIS COMPAÑEROS

Objetivos:

Favorecer el conocimiento entre los participantes y valorar el propio yo.

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo:

Uno de los jugadores (Rita) toma el balón y lo arroja hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de otro jugador (Laura). Ésta corre a coger el balón y los demás se alejan lo más posible. Para que paren de correr el jugador nombrado tiene que coger el balón y gritar el nombre del jugador que le nombró y, además, una característica suya (por ejemplo, «¡Rita, es alta!»). Cuando los demás jugadores lo oigan deben pararse para iniciar de nuevo el juego.

Materiales: un balón.

ACTIVIDAD 7: ALBUM DE RECUERDOS

Objetivos:

Conocer a los demás y a uno mismo/a. Tener un concepto propio de uno/a mismo/a y valorar el propio yo. Saber identificar los sentimientos propios.

Tiempo: 20 minutos

DESARROLLO: se reparten cartulinas dobladas por la mitad entre los participantes, en una parte pegarán la fotografía y en la otra escribirán algo sobre ellos. Por ejemplo: mi mayor travesura, a qué me gusta jugar, mis mejores amig@os... Una vez hechos todos los álbumes, se barajarán y se repartirán entre los participantes, se irán leyendo uno a uno y se mostrará la fotografía, entre todos se tratará de adivinar a quién pertenece el álbum.

Materiales: fotografía de pequeño/a de cada participante, cartulinas y lápiz.

ACTIVIDAD 8: RASGOS EN COMÚN

Objetivos:

Aprender las características que tenemos en común con los demás. Tener un concepto claro sobre uno/a mismo/a. Saber identificar los sentimientos propios. Respetar las cualidades, sentimientos y capacidades de los demás.

Tiempo: 15 minutos

DESARROLLO: se divide el grupo por parejas. Cada pareja debe sacar el mayor número de similitudes que hay entre ellos, como color de pelo, ropa, aficiones, familia... Gana la pareja que mayor parecido tenga.

ACTIVIDAD 9: EL CÍRCULO

Objetivos.

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y a recibir elogios.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo. El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.). A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

Materiales. Folios y lápices

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- *ACTIVIDAD 10: UN PASEO POR EL BOSQUE*

Objetivos;

- ✓ Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- ✓ Estimular la acción de auto valorarse en los demás compañeros.
- ✓ Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo. El profesor indica a los alumnos que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los

éxitos o triunfos. Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

A continuación, los alumnos formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el árbol.

Seguidamente, los alumnos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”

Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...”

Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”

A continuación, se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

El profesor puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ✓ ¿Os ha gustado el juego de interacción?
- ✓ ¿Cómo os habéis sentido durante el paseo por el bosque?
- ✓ ¿Cómo habéis reaccionado cuando vuestros compañeros han dicho vuestras cualidades en voz alta?
- ✓ ¿Qué árbol, además del vuestro, os ha gustado?
- ✓ ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al vuestro?
- ✓ ¿Cómo os sentís después de esta actividad?

BLOQUE 2: HÁBITOS SALUDABLES

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|---------|---|------------|
| TERCERA | <ul style="list-style-type: none"> - ACTIVIDAD FISICA: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ANDAR POR EL ESPACIO ✓ LA NAVE ESPACIAL - ALIMENTACION: <ul style="list-style-type: none"> ✓ REALIZO MI DIETA - HIGIENE: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Historias | 90 minutos |

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD 1: DINÁMICAS DE CAMINAR POR EL ESPACIO

Objetivo:

Desconectar de la calle, adentrarnos dentro de la sesión y generar complicidad y risas entre las personas participantes.

Tiempo: 10 minutos

Desarrollo:

Es una dinámica para comenzar la sesión, para comenzar a movernos y a reconocer el espacio, vamos a empezar a conectar con el grupo. En esta dinámica hay que tener en cuenta:

- ✓ No andar en círculos
- ✓ No se puede tocar a otras personas
- ✓ Mirar a los ojos con quién te cruces.

Cuando comenzamos a caminar y se pide a los y las participantes: que hagan de árbol (meciéndose, etc.), licuadora, gafas, sillas (taburete, váter, orejero, etc.) tienen que ir convirtiéndose en cada una de las cosas que decimos.

ACTIVIDAD 2: LA NAVE ESPACIAL

Objetivo:

Primera toma de contacto con las emociones, practicando ejercicio físico y para andar por el espacio.

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo:

Las participantes se ponen en simulación como si estuvieran en una nave espacial que va por el espacio sideral, una de las personas es el/la piloto/a de la nave, mientras la monitora va dando pautas de pequeñas interacciones que ha en ese “espacio” de repente la nave se para, y se empiezan a decir planetas a los que llega.

Ejemplo:

“la nave ha aterrizado y ha llegado al planeta del miedo”

Las tripulantes simulan que salen de la nave, y se comportan como si tuvieran miedo, se pueden realizar en varios planetas, usando diferentes emociones.

ALIMENTACIÓN

ACTIVIDAD 1: REALIZO MI DIETA

Objetivo:

Que elaboren un menú de comida saludable

Tiempo: 35 minutos

Desarrollo:

Teniendo en cuenta la siguiente tabla, en la que se muestran los alimentos y su consumo recomendado, elabora un menú para un día.

| ALIMENTOS | CONSUMO RECOMENDADO |
|---|---|
| Frutas, verduras y ensaladas, lácteos y pan | cada día |
| Legumbres | 2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición) |
| Arroz, pasta, patatas | 2-4 veces por semana. Alternar su consumo. |
| Pescados y carnes | 3-4 veces por semana. Alternar su consumo. |
| Huevos | 4 unidades por semana. Alternar su consumo con carnes y pescados. |
| Bollería, repostería, patatas fritas y similares, refrescos, comida rápida (pizza, hamburguesa y similares), golosinas... | Ocasionalmente. Sin abusar. |

| MI MENÚ SEMANAL | DESAYUNO | MEDIA MAÑANA | ALMUERZO | MERIENDA | CENA |
|-----------------|----------|--------------|----------|----------|------|
| LUNES | | | | | |
| MARTES | | | | | |
| MIÉRCOLES | | | | | |
| JUEVES | | | | | |
| VIERNES | | | | | |
| SÁBADO | | | | | |
| DOMINGO | | | | | |

Comparte con el resto de compañeros y compañeras tu propuesta de menú semanal.
Escucha también cómo han gestionado el suyo.

Reflexiona:

- ¿Se corresponde el consumo semanal recomendado con los alimentos?
- ¿Te ha costado trabajo hacerlo?
- ¿Crees que es importante la alimentación?
- ¿Crees que le prestamos a la forma de alimentarnos la atención que se merece?

HIGIENE

ACTIVIDAD 1: HISTORIAS

Objetivo:

Reconocer hábitos de higiene

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo:

Se divide la clase en grupos de 3 o 4 personas y se les remite a la ficha de HISTORIAS 1 e HISTORIAS 2. Una vez hayan inventado y creado sus fichas, las pondrán en común y se les pasara las siguientes preguntas:

- ¿Si conocierais a una persona de la HISTORIA 1, que imagen os transmitiría?
- ¿Y de la HISTORIA 2?
- ¿Crees que se puede estar guapa o guapo sin estar limpio?
- ¿Qué crees que ocurriría si no se mantiene la higiene corporal?

HISTORIA 1: Imaginad e inventad una historia sobre personas que van perfumadx, muy bien vestidos y con un corte de pelo a la última moda pero que llevan los dientes sucios, no se lavan nada, huelen a sudor y le s huele el aliento.

HISTORIA 2: Imaginad e inventad una historia sobre personas que no van a la moda y un poco anticuados, pero sin embargo, se duchan todos los días, huelan bien, tiene el pelo limpio y una boca sana y limpia

BLOQUE 3: EDUCACIÓN EMOCIONAL

DEFINICIÓN:

Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar al alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permitan afrontar la vida tanto personal como profesional con éxito y aumentar su bienestar a nivel de salud y de convivencia. (Bisquerra, 2000)

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|--------|---|------------|
| CUARTA | <ul style="list-style-type: none"> - Qué son las emociones - Detective de las emociones - La técnica del semáforo - Responder a una acusación - Música, pintura y emociones - ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 90 minutos |

ACTIVIDAD 1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Objetivo:

Reconocer que son las emociones.

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo:

1ª Parte: Rompecabezas desordenado

Se divide la clase en 3-4 grupos y se les reparte una definición de “emociones”. Esta definición son palabras sueltas (en cartulina) que deben ordenar para que tenga sentido.

- a. *“Las emociones son respuestas que nos ayudan a reaccionar ante una situación”*
- b. *Las emociones son sentimientos diferentes que sentimos ante diferentes situaciones*
- c. *Las emociones son los estados afectivos que experimentamos ante alguna persona o situación.*
- d. *Las emociones son estados afectivos que se desatan en nuestro cuerpo, y que cumplen una función beneficiosa y de adaptación.*
- e. *proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación*

2ª Parte: Reflexionamos...¿Cuántas emociones conocemos? Las escribimos en la pizarra.

3ª Parte: Unimos emoción con su definición.

La clase se divide en grupos a los que se les reparte tarjetas que contienen definiciones de emociones. Pegamos las emociones en la pizarra, con masilla adhesiva para que estén visibles a todos los grupos. En el grupo tienen que decidir qué definición corresponde a cada una de las emociones que están en la pizarra y pegarla junto con el nombre de la emoción.

(ANEXO 1)

ACTIVIDAD 2. DETECTIVES DE EMOCIONES

Objetivo:

Profundizar y expresar lo que sentimos.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

El grupo se pone en círculo con los ojos cerrados. A cada alumno y alumna, la monitora pega en la frente una pegatina en la que hay escrita una emoción (tristeza, alegría, ira, confusión, asombro, desilusión, desánimo, enfado, envidia, tristeza, sorpresa, miedo, rabia, ternura, amor, etc.).

Una vez está el alumnado con su pegatina puesta, abre los ojos y pasea por la sala, leyendo las emociones de sus compañeros y compañeras, EN SILENCIO. Cuando la monitora da una palmada, buscamos a algún compañero o compañera y representamos con la cara (sin hablar) la emoción que le ha tocado, a fin de que pueda adivinarlo.

REGLAS:

- No se habla, no podemos verbalizar la emoción aunque creamos que la hemos adivinado.
- Tampoco podemos desmentir o afirmar si nuestro compañero o compañera dice la emoción.

Dos palmadas y seguimos paseando hasta que de nuevo la monitora de una palmada y busquemos a otro compañero o compañera.

Cuando hayamos hecho 5 cambios, volvemos al círculo. Es en este momento cuando compartimos los resultados, cuando vemos si somos buenos detectives de emociones o no.

REFLEXIONAMOS:

1. De las emociones que tenían las compañeras y compañeros: ¿Qué emociones han sido más fáciles de representar? ¿Por qué?
2. De las emociones que tenían las compañeras y compañeros: ¿Qué emociones son más difíciles de representar? ¿Por qué?
3. De las emociones que te han tocado adivinar: ¿Qué emoción ha sido más fácil de adivinar? ¿Por qué?
4. De las emociones que te han tocado adivinar: ¿Qué emoción ha sido más difícil de adivinar? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 3. LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Objetivo:

Autogestionar de las emociones

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

La técnica del semáforo es una técnica muy gráfica para aprender autogestión incluso con los más pequeños, explicaremos a los niños estos sencillos pasos:

- Δ **LUZ ROJA: PARARSE** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear....¡ALTO! es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.
- Δ **LUZ NARANJA: PENSAR** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en amarillo los conductores piensan, buscan soluciones y se prepara para salir
- Δ **LUZ VERDE: SOLUCIONARLO** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

ACTIVIDAD 4. RESPONDER A UNA ACUSACIÓN

Objetivo:

Regulación emocional

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo:

Esta dinámica es ideal para que los profesores eduquen a sus alumnos en gestión emocional. En el aula, el profesor debe leer en voz alta el comienzo de esta historia.

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”.

Una vez leído el cuento, los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontrarán en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

ACTIVIDAD 5. MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES

Objetivo:

Expresar lo que la música nos hace sentir

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones. En esta actividad uniremos la música, la expresión artística y la educación emocional. Pondremos al alumnado piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Y AL ACABAR....

Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando con todo el cuerpo la emoción que nos evoca la música. Es importante que conozcamos como la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.

Material:

Pape continuo, rotuladores de diferentes colores, música

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|-----------------------------|---|--------|
| Actividades complementarias | <ul style="list-style-type: none"> - Dominó de las emociones - Aprendo a gestionar las emociones - El tren de las emociones - Mi diccionario de emociones - Teatrillo de emociones | |

ACTIVIDAD A. DOMINÓ DE LAS EMOCIONES

Objetivo:

Crear un vocabulario de emociones

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo:

Se forman grupos de 4 ó 5 personas. A cada grupo se les da un juego del dominó (**Ficha en anexo 2**). A continuación, se les indica las siguientes instrucciones:

- ⊕ Este juego es similar al clásico dominó.
- ⊕ Cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha.
- ⊕ Para saber si lo habéis hecho bien, debéis saber que el juego de fichas se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna.

En este punto cada grupo empieza a organizarse de una manera u otra. Se debe estar muy atento a cómo se desarrolla el juego porque da muchas ideas para tratar el tema de debate. Cuando la mayoría de grupos acaba se comienza el debate sobre cómo les ha ido en el juego. Si no se sabe cómo empezar, podemos usar estas preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido en el juego?
- ¿Cómo habéis empezado el juego?
- ¿Habéis cambiado la estrategia?
- ¿Cuál era la finalidad del juego?
- ¿Hubierais podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás?

ACTIVIDAD B. APRENDO A GESTIONAR LAS EMOCIONES.

A veces no nos damos cuenta de lo que sentimos porque muchas veces sentimos varias emociones a la vez, mezcladas. Reprimir las emociones es negarlas, y esto no nos beneficia de forma personal ni en nuestras relaciones.

En la ficha aparecen rostros de personas con diferentes emociones. Primero debemos identificar que emoción expresa cada persona. Una vez la sepamos, debemos escribir una situación que me produzca esa emoción.

Por último, buscaremos estrategias positivas de autogestión ante las situaciones que nos provocan esas emociones (**Ficha en anexo 3**)

ACTIVIDAD C. EL TREN DE LAS EMOCIONES

Para gestionar la impulsividad, debemos ser conscientes de nuestros pensamientos y que nuestras emociones van condicionadas por nuestros pensamientos. Para ello empleamos la ficha del **TREN DE LAS EMOCIONES (Ficha en anexo 4)**

Para introducir la actividad, escribimos los pasos en la pizarra y ponemos un ejemplo:

- Δ Lo que pasa: Pepa me ha pedido el rotulador rojo.
- Δ Lo que pienso: Siempre me está pidiendo el rotulador rojo para no gastar el suyo.
- Δ Lo que siento: rabia, enfado.
- Δ Lo que hago: Le digo que no le presto el rotulador porque tiene una cara muy dura.
- Δ El resultado: Pepa se enfada conmigo, discutimos, nos insultamos y la

maestra nos castiga.

Ahora tendrían que escribir un ejemplo que les haya surgido en clase, en el colegio o con su familia.

Cambiamos la secuencia en nuestro ejemplo:

- Δ Lo que pasa: Pepa me ha pedido el rotulador rojo.
- Δ Lo que pienso: Ahora no puedo prestárselo porque voy a utilizarlo yo.
- Δ Lo que siento: Tranquilidad.
- Δ Lo que hago: Le digo a Pepa que no se lo puedo prestar ahora porque voy a utilizarlo para terminar mi dibujo. En cuanto termine de usarlo se lo dejo
- Δ El resultado: Termine mi dibujo y le presto el rotulador a Pepa.

ACTIVIDAD D. MI DICCIONARIO DE EMOCIONES

Esta actividad puede realizarla a cualquier edad (pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

ACTIVIDAD E. EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES

La actividad consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por el alumnado y donde aparecerán diferentes emociones.

Para ello necesitamos:

Algunos personajes: que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa o en el aula) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo, con personajes de nuestros cuentos preferidos.

Dos dados: uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares.

Como se juega:

El alumno/a escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.

VARIANTE: "Superhéroes en apuros"

Si tienes figuritas de superhéroes como Spiderman, Superman o similares, vamos a inventar una historia donde estos personajes experimenten emociones desagradables como tristeza, miedo, enfado, ... Es importante que los niños y niñas se den cuenta que todos experimentamos todas las emociones y que estas no son malas. Puedes acompañar esta actividad del libro Tipos duros (también tienen sentimientos) que nos ayuda a romper estereotipos de género.

BLOQUE 4: PREVENCIÓN DE ABUSO Y MALTRATO

| Sesión | Dinámicas | Tiempo |
|--------|--|------------|
| QUINTA | <ul style="list-style-type: none">- Puchero de relaciones sanas e insanas- Barómetro de valores- Siempre hay una forma de decir bien las cosas- Mindfulness- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS | 90 minutos |

ACTIVIDAD 1. PUCHERO DE RELACIONES SANAS E INSANAS

Objetivo:

Reconocer elementos de relaciones sanas e insanas.

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo:

Se divide la clase en grupos y se le da a cada uno un “puchero” (dibujado en un cartel A3) donde tendrán que introducir los ingredientes que consideren que tiene que haber en una relación sana e insana. Se pondrán en común y se analizarán en gran grupo.

Materiales: Cartel A3

ACTIVIDAD 2. BARÓMETRO DE VALORES

Objetivo. Explorar las ideas previas del grupo y reflexionar sobre los roles y estereotipos de mujeres y hombres dentro de las relaciones, partiendo de situaciones cotidianas y cercanas a las/los alumnas/os.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo.

La monitora dividirá el aula en dos espacios. Un espacio del aula será el SI y el lado opuesto del aula será el NO. Se pondrá al alumnado en pie explicándole que la monitora va a realizar una serie de afirmaciones y se tendrán que posicionar si están de acuerdo o no con la afirmación lanzada y dirigirse a la parte del aula correspondiente. Una vez que

alumnas y alumnos están posicionadas, con un micrófono que les facilitará la monitora, tendrán que argumentar para convencer al resto del alumnado para hacerles cambiar de opinión y que se muevan de lugar en el aula.

Proponemos trabajar los mitos del amor romántico con las siguientes frases:

- EL AMOR DE VERDAD LO RESISTE TODO, CONFIANDO EN ÉL SE SUPERAN TODOS LOS OBSTÁCULOS (MITO DE LA OMNIPOTENCIA)
- COMO SE SUELE DECIR, QUIEN BIEN TE QUIERE TE HARÁ SUFRIR (MITO DE LA COMPATIBILIDAD DE AMOR Y MALTRATO)
- EL AMOR LO PERDONA TODO (MITO EL AMOR VERDADERO LO PERDONA/AGUANTA TODO)
- EN ALGUNA PARTE HAY ALGUIEN PREDESTINADO PARA CADA PERSONA, SU MEDIA NARANJA (MITO DE LA MEDIA NARANJA)
- SOLO SE AMA DE VERDAD UNA VEZ EN LA VIDA (MITO SOLO HAY UN AMOR VERDADERO EN LA VIDA)
- ENCONTRAR EL AMOR SIGNIFICA ENCONTRAR A LA PERSONA QUE DARÁ SENTIDO A TU VIDA (MITO: CONVERTIR EL AMOR DE PAREJA EN LO FUNDAMENTAL DE LA EXISTENCIA)
- POR AMOR SERIA CAPAZ DE DARLO TODO SIN ESPERAR NADA A C AMBIO (MITO: FALACIA DE LA ENTREGA TOTAL)
- YO CAMBIARIA INCLUSO ALGO QUE ME GUSTA DE MÍ PARA CONSEGUIR A LA PERSONA QUE AMO (MITO: ENTENDER EL AMOR COMO DESPERSONALIZACIÓN)
- CASARSE O VIVIR JUNTOS PARA SIEMPRE ES LA META DEL AMOR (MITO DEL MATRIMONIO)
- SI TU PAREJA TIENDE A MOSTRAR CELOS INJUSTIFICADOS, ES NORMAL, LOS CELOS SON UNS PRUEBA DE AMOR (MITO DE LOS CELOS)

Preguntas Guía:

Se pueden realizar las siguientes reflexiones con cada una de las frases:

- ¿En qué medida os estáis creyendo las afirmaciones?
- ¿Todos/as os creéis lo que estáis leyendo o hay alguien que podría decir otras cosas?
- ¿Cuál es la realidad?
- ¿Debido a qué pensáis que estas afirmaciones son verdaderas?
- ¿Tenéis alguna dificultad a la hora de reconocer que estas afirmaciones son falsas?
- ¿Qué creéis que puede pensar la gente de vuestro entorno: padres, profesores, compañeros...?

ACTIVIDAD 3: SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS

Objetivo.

Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada. ASERTIVIDAD.

Tiempo: 30 minutos

Desarrollo

A) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma PASIVA.

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.

Empleamos frases como:

- “Quizá tengas razón”,
- “Supongo que será así”,
- “Bueno, realmente no es importante”,
- “Me pregunto si podríamos...”,
- “Te importaría mucho ...”,
- “No crees que...”,
- “Entonces, no te molestes”,...

No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

Podemos teatralizarlo.

Analizamos lo sucedido, los sentimientos, las consecuencias negativas y positivas. Estudiamos y ensayamos otras posibles formas de reaccionar que nos parezcan más satisfactorias.

B) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma AGRESIVA.

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.

Empleamos frases como:

- “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”,
- “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”,
- “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”,
- “Harías mejor en...”,
- “Ándate con cuidado...”,
- “Debes estar bromeando...”

- “Si no lo haces...”,
- “Deberías...”

Podemos teatralizarlo.

Analizamos lo sucedido, los sentimientos, las consecuencias negativas y positivas. Estudiamos y ensayamos otras posibles formas de reaccionar que nos parezcan más satisfactorias.

D) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que no hayas reaccionado de forma pasiva ni tampoco agresiva. Más bien de forma positiva:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces.

Empleamos frases como:

- “Pienso que...”,
- “Siento...”,
- “Quiero...”,
- “Hagamos...”,
- “¿Cómo podemos resolver esto?”
- “¿Qué piensas?”
- “¿Qué te parece?”

Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

Podemos teatralizarlo.

Analizamos lo sucedido, los sentimientos, las consecuencias negativas y positivas. Estudiamos y ensayamos otras posibles formas de reaccionar que nos parezcan más satisfactorias.

Reflexión: Hacemos un esquema sobre posibles reacciones ante un conflicto: Pasiva, agresiva o asertiva poniendo énfasis en las características mencionadas durante el ejercicio para cada una de ellas.

ACTIVIDAD 4: MINDFULNES

Objetivos.

Ser conscientes de nuestros pensamientos y Conseguir un estado de calma

Tiempo: 25 minutos

Desarrollo:

Se pondrá música adecuada para meditar y el dinamizador o dinamizadora pedirá, con voz calmada, que cierren sus ojos. Es muy importante que se transmita tranquilidad. La respiración debe ir acorde. El dinamizador o dinamizadora deben de pedir que se centren en ella, que sienta su respiración al inhalar, la retengan dos segundos y expulsen... cuantas veces sea necesario para alcanzar un clima de calma... notando como el estómago se infla y se desinfla

Se pedirá, después de esto, que centren su respiración en una parte del cuerpo, como puede ser la nariz. Que sientan el aire como entra, como se detiene, como se abre paso. Cómo sienten la ráfaga entrar hasta el interior de los pulmones, hasta que se hinchan y lo retienen cuanto puedan para dejarlo salir poco a poco. Siendo conscientes de cómo sale. ¿Ha cambiado el calor? ¿Entraba frío y sale un poco más caliente? Lo expulsamos del todo. Sugerimos que imaginen un lugar de su agrado donde se sientan felices y les pediremos que se sitúen relajados observándolo y sintiendo los elementos que les rodean (agua, lluvia, rayos de sol, arena, pájaros...)

Poco a poco se pedirá que movilizan sus dedos. Muy calmadamente. Y que todos aquellos pensamientos que se les venga a la mente los dejen ir. Es normal que pensemos en otras cosas, que nos paremos en ellas, pero ahora no es el momento... nos despedimos de eso que nos ha visitado y seguimos con la meditación... Se pide que se centren en sus dedos de las manos que poco los muevan, siendo conscientes de cada articulación, del movimiento en sí mismo. Poco a poco y relajadamente se pide que se centren en sus extremidades inferiores. ¿Sienten presión en la espalda? ¿Dónde está apoyada? Despacio se pide que el cuerpo vaya recuperando movimiento, pero lento. Que muevan el tronco levemente, se incorporen si están tumbados. Cada uno a su ritmo, cada uno a su tiempo. Y que cuando estén preparados abran sus ojos y se mantengan en ese estado de calma.

Reflexión: Todos/as en círculo donde nos podamos ver las caras. Se les dejará hablar sobre lo que han sentido. Si nadie comienza a hablar el dinamizador o dinamizadora lanzará preguntas como: ¿Qué has sentido? ¿Qué has aprendido? ¿Qué te ha aportado? ¿Qué conclusiones sobre ti sacas? ...

Materiales: esterilla o toalla, música

<https://www.youtube.com/watch?v=jWJQgc2RAHI>

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

ACTIVIDAD A. ESCALADA

Objetivo.

Practicar la comunicación en una situación de tensión.

Tiempo: 20 minutos

Desarrollo.

El facilitador presenta el objetivo de la dinámica y guía una tormenta de ideas sobre situaciones en las que nos sentimos en tensión. A continuación, define la comunicación asertiva y presenta una serie de consejos y fórmulas. Se recomienda practicar con un par de ejemplos.

Cada uno, de manera individual, escribe una situación (real o hipotética) que les produzca tensión y en la que le gustaría practicar la comunicación asertiva.

Se forman subgrupos de entre 4 y 6 participantes. Cada uno, en el subgrupo, compartirá la situación con sus compañeros. Dentro del subgrupo, se formarán dos filas de manera que en un lado haya una pareja y en el otro, el resto de integrantes del subgrupo. El facilitador del grupo designará una fila como “disputadora” en la que de izquierda a derecha habrá un gradiente de grados de disputa, del más leve al más severo.

En la otra fila están el voluntario y su compañero. El voluntario debe describir la situación de estrés que eligió e irá respondiendo a cada disputador por turno, respondiéndole de manera asertiva.

El compañero del voluntario le ofrece apoyo y se asegura de que los disputadores comprenden lo que está exponiendo el voluntario. Además, ofrece feedback al voluntario sobre cómo se está desarrollando.

Se produce un debate con el grupo grande en el que se identifiquen los elementos que han obstaculizado la comunicación y qué herramientas y estrategias se han utilizado.

Si se dispone de más tiempo, se repite la dinámica cambiando los roles de cada uno dentro del subgrupo para que puedan experimentar distintos puntos de vista.

Materiales: Folios y bolígrafo para cada participante.

ANEXOS

ANEXO I

| | |
|------------------|----------------------|
| enfado | tristeza |
| alegría | amor |
| asco | vergüenza |
| miedo | sorpresa |
| alivio | inseguridad |
| odio | enfado |
| culpa | aceptación |
| serenidad | incomprensión |

| | |
|--|---|
| <p>Te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras injustas o que atentan contra tu bienestar</p> | <p>Caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo. Cuando tenemos esta emoción perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso o las ganas de vivir.</p> |
| <p>También se llama júbilo, contento o gozo. Es causada por un motivo placentero, y es muy agradable.</p> | <p>Nos puede provocar una sonrisa gigantesca o una catarata de lágrimas. Un tipo de esta emoción es el “romántico</p> |
| <p>Es el desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante. Es algo que varía de unas personas a otras, de unas culturas a otras.</p> | <p>Aparece por sorpresa. La sientes cuando sabes que has cometido una falta o cuando crees que se van a burlar de ti. Aunque parezca cuento, es posible sentirla por lo que hace otra persona.</p> |
| <p>Aparece cuando crees que vas a sufrir un daño. Si esta emoción crece muchísimo, se convierte en terror y pierdes el</p> | <p>Nos dice que el mundo es un lugar por descubrir, que hay espacio para lo desconocido, para la magia. Nos indica que estamos rodeadas y rodeados</p> |

| | |
|--|---|
| control. Te permite estar alerta ante el peligro. | de personas y cosas fascinantes. |
|--|---|

Anexo 2. Ficha DOMINÓ COOPERATIVO DE LAS EMOCIONES

| | |
|---|-----------|
| Te dicen la nota de un examen muy difícil en el que te jugabas pasar o no al siguiente curso. Estás aprobado/a y con buena nota. | DESPRECIO |
| En una excursión de senderismo en el campo con el colegio, te despistas del camino y de pronto, te das cuenta de que estás solo/sola. | ALEGRÍA |
| Confiabas mucho en una persona, y descubres que te ha engañado. | MIEDO |
| La tutora nos cuenta que en la fiesta de fin de curso vamos a bailar y cantar una canción delante de todo el colegio, y a mi me da mucha... | DESENGAÑO |
| A mi hermano pequeño siempre le dicen más cosas buenas, le perdonan más errores y le premian con más regalos...yo quiero todo eso, y como no lo tengo siento.....de él. | VERGÜENZA |
| La siento cuando quiero algo que tiene alguien y que yo no tengo | CELOS |
| Es la máxima expresión de un enfado, que se puede dar en diferentes niveles: puedo estar molesto, estar enfadado, estar muy enfadado y sentir _ _ _ | ENVIDIA |
| No me gusta nada quedarme encerrado/a en un ascensor o en otros espacios pequeños | IRA |

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

| | |
|--|-------|
| Mi mejor amigo me acaba de contar que en dos semanas se muda a otra ciudad, muy lejana de la mía. Ha sido un palo para mi porque no nos podremos ver, siento mucha | FOBIA |
|--|-------|

| | |
|---|----------|
| Hay una persona especial con la que puedo compartir mis penas y alegrías con total tranquilidad y confianza | TRISTEZA |
|---|----------|

| | |
|--|---------|
| Echo mucho de menos a mi mejor amigo, que lleva ya tres meses viviendo en una nueva ciudad | AMISTAD |
|--|---------|

| | |
|--|-----------|
| Para mi, existe una persona única que me hace sentir unas sensaciones maravillosas y con la que me gustaría pasar todo el tiempo posible | NOSTALGIA |
|--|-----------|

| | |
|---|---------------|
| El mejor club deportivo me ha hecho una prueba para entrar en su equipo, y me dice que hay muchas posibilidades de conseguirlo. | ENAMORAMIENTO |
|---|---------------|

| | |
|--|-----------|
| Sin tu sospechar nada, llegas del colegio a casa y tus padres te regalan una bicicleta nueva | ESPERANZA |
|--|-----------|

| | |
|---|----------|
| Es cuando le deseas cosas malas a una persona que te ha hecho daño. | SORPRESA |
|---|----------|

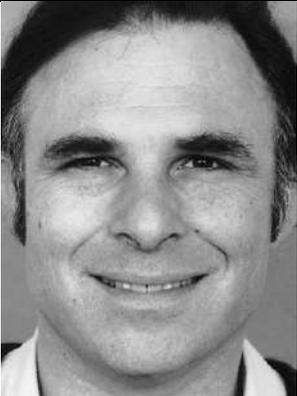
| | |
|--|------|
| No te gusta el fútbol, pero tu padre te obliga a ver los partidos con él. A ti te gustaría estar haciendo otra cosa, porque viendo algo que no te gusta sientes..... | ODIO |
|--|------|

| | |
|---|--------------|
| Te ha perseguido un perro por la calle, y tu creías que te iba a morder, te has metido corriendo en un portal. Han sido unos minutos en los que has sentido mucha | ABURRIMIENTO |
|---|--------------|

| | |
|--|----------|
| Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera | ANGUSTIA |
|--|----------|

ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN VIOLENCIA DE GÉNERO, DIRIGIDA A MENORES/ADOLESCENTES VÍCTIMAS, CONSISTENTE EN LOS SIGUIENTES TALLERES: TALLER AFECTIVO/SEXUAL, TALLER DE ARTE-TERAPIA Y TALLER DE AUTOCUIDADO, PARA MENORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

| | |
|---|------------|
| Me he enfadado con mi mejor amiga, las/los dos hemos tenido la culpa, pero yo no pienso ir a hablar con ella...que venga ella si quiere arreglar las cosas | ASCO |
| Tengo unas zapatillas nuevas que me regaló mi tia por navidad, pero me acabo de comprar otras con mis ahorros porque son de una marca más famosa. | ORGULLO |
| Mi madre me ha prometido que si apruebo con buenas notas, nos iremos una semana de vacaciones al lugar que yo elija. Estoy muy ilusionado/a, y empiezo a estudiar con mucho | CAPRICHOS |
| Un chico de mi clase, ha invitado a todo el grupo menos a mi | ENTUSIASMO |

| Anexo 3: Ficha APRENDO A CONTROLAR LAS EMOCIONES | |
|---|--|
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |
|  | <p>1. ¿QUÉ EMOCIÓN ES?</p> <p>2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?</p> <p>¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?</p> |



1.¿QUÉ EMOCIÓN ES?

2. ¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR ESO?

¿CÓMO PUEDO GESTIONAR ESTA EMOCIÓN DE FORMA POSITIVA?

Anexo 4: Ficha **EL TREN DE LAS EMOCIONES**

El tren de las emociones

1º LO QUE PASA:



2º LO QUE PIENSO:



3º LO QUE SIENTO:



4º LO QUE HAGO:



5º EL RESULTADO:

