

No em toques el whatsapp

GUIA DIDÀCTICA

Campaña de
prevención de la violencia
contra la mujer



M'IMPORTA

COLECCIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS

Edita: Institut Valencià de la Joventut, IVAJ

Año: 2024

Desarrollo didáctico:

EQUIPO DE PSICOLOGÍA DE LA XARXA JOVE

- Llúcia Gregori Català (Mancomunitat Els Ports)
- Nadia Miralles Fontanet (Mancomunitat Baix Maestrat)
- Marta Aragonés López (Mancomunitat Alto Palancia)
- Yolanda Gómez Fabra (Mancomunitat Ribera Alta)
- Arturo Marcos Rodrigo (Mancomunitat Ribera Baixa)
- Sandra Sebastià Llopis (Mancomunitat La Serranía)
- Begoña Ortiz Cárcel (Mancomunitat Interior Tierra del Vino)
- Yolanda Álvaro de Thomas (Mancomunitat Bajo Segura);
- Verónica Egío Fenoll (Técnica de Igualdad, Mancomunitat Bajo Segura)
- Estela Martínez Casero (PROMIG Mancomunitat Alto Palancia)
- Néstor Mont Ferrís (Dinamizador juvenil Mancomunitat Ribera Alta)

Coordinación didáctica:

- Inmaculada Jurado Miranda (Unidad Territorial del IVAJ en Castellón)
- José Arocas Sánchez (Servicio de Información Juvenil y de la Xarxa Jove del IVAJ)

Esta guía puede ser descargada de mimporta.info, y utilizarse para la realización de actividades didácticas sin ánimo de lucro, siempre que se cite la procedencia

Sugerencia:

Imprime únicamente las páginas que necesites e intenta hacerlo siempre a doble cara.

ÍNDICE

Presentación	03
Justificación	05
Objetivos	07
Estructura	08
Pautas para la utilización de la guía	09
Dinámica 1. Qué te sugiere la palabra CONFLICTO?	11
Dinámica 2. Salir del círculo	12
Dinámica 3. Pornografía, ¿qué es real y qué no?	14
Dinámica 4. Crea tu cómic	16
Dinámica 5. El afecto en el centro	18
Dinámica 6. Corazón con corazón	20
Dinámica 7. Fomentando las relaciones sanas	22
Dinámica 8. Mitos del amor romántico	24
Dinámica 9. Y, después de ver la exposición, ¿qué piensas tú?	26
Anexo I. Fichas "Crea tu cómic"	
Anexo II. Fichas "Corazón con corazón"	
Anexo III. Glosario	
Anexo IV. Las amistades como refugio	

**No em
toques el
whatsapp**

El IVAJ desarrolla políticas de Juventud que promueven la igualdad entre las personas jóvenes, como los programas de prevención, detección, sensibilización y formación sobre toda clase de violencias, especialmente la violencia que se ejerce contra las mujeres. Entre estos programas destaca M'Importa-Educació en Valors, plataforma digital donde se incluye el apartado #NoemtoqueselWhatsapp, el objetivo del cual es ayudar a sensibilizar a la sociedad sobre el problema de la violencia de género.

Con motivo de la celebración anual del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, cada 25 de noviembre, el IVAJ organiza actos y convoca una entrega de los Premios [No em toques el WhatsApp](#) que, dan una visión joven sobre este tema, y permite darle una versión lúdica, con creaciones artísticas en ámbitos como la fotografía, el video, la música, danza, artes plásticas, etc.

A esta conmemoración anual y puntual, se le añade otra actividad más frecuente y constando, a lo largo de todo el año, como es la exposición itinerante que lleva el mismo nombre y que apoya en esta lucha. La exposición actual nace del trabajo técnico y artístico que se hizo en el III Encuentro de corresponsales de juventud de 2023 en Alcossebre (Castelló) en la que participaron 94 jóvenes de diferentes municipios de la Comunitat Valenciana, así como expertos tanto en igualdad de género como en varias disciplinas artísticas, y que se centró a abordar lo que se denomina conflicto*, en sus múltiples facetas, y que se exploraron temas como las relaciones de amistad, las dinámicas afectivas y los celos*. La exposición está compuesta por un conjunto de paneles de 170x70 cm que conforman un trabajo técnico y artístico, articulado y organizado didácticamente.

Para completar este trabajo, quedaba por hacer una nueva guía didáctica, actualizada y adaptada, que tuviera como referente esta nueva exposición. La guía pretende ser un instrumento pedagógico efectivo, que incida sobre todo en la educación de las personas jóvenes, al difundir actividades, reflexiones, conocimientos y valores que ayudan a cambiar mentalidades y comportamientos machistas, a luchar contra la desigualdad, la discriminación de la mujer, y en definitiva, para hacer una sociedad más justa, equitativa y tolerante.

Con este objetivo principal de sensibilizar y concienciar a las personas jóvenes sobre la importancia de conocer y saber detectar lo antes posible la violencia de género, es por el que presentamos esta NUEVA GUÍA DIDÁCTICA elaborada por personal técnico en la materia y que ha colaborado con el IVAJ.

Vicent Ripoll Gimeno
Director General del IVAJ

(*) Ver glosario

Son múltiples los informes, estudios y datos que refuerzan la importancia imperante, y la necesidad urgente, de continuar trabajando en la educación para la igualdad de género y, concretamente, en la prevención de la violencia contra las mujeres jóvenes en el ámbito de las relaciones sexo-afectivas (Hernández Díaz, 2024).

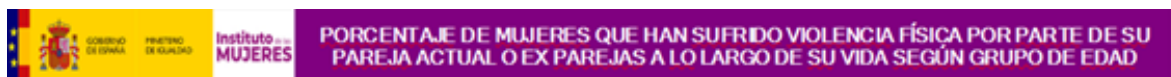
Los últimos estudios sobre la realidad juvenil en cuanto a la prevalencia de la violencia contra la mujer y la desigualdad de género muestran que, a pesar de los avances en igualdad y concienciación social, en los últimos años se está produciendo un aumento de opiniones negacionistas y una corriente llamada post-machismo o neo-machismo que considera que los roles* se están invirtiendo y que los hombres sufren discriminación y desigualdad debido al empoderamiento femenino. Esto se refleja en ciertos titulares preocupantes que los y las profesionales de juventud tendrían que atender de manera especial (Ramiro, 2023).

Según el Ministerio de Igualdad (2019), la prevalencia de la violencia física y/o sexual que sufren las mujeres en España es del 14,2%. En 2021, la Delegación del Gobierno contra la violencia de género, realizó una macroencuesta con mujeres de 16 o más años, de donde se extrae:

- Violencia de género en la pareja: el 43% de las mujeres víctimas de violencia de género sufre violencia psicológica o control abusivo, mediante humillaciones, enfados hacia ellas o insistencia en saber dónde están. En España, aun siendo la prevalencia de esta violencia de las más bajas, sigue siendo del 13% en mujeres mayores de 15 años.
- Violencia sexual: en España, el 13,7% de las mujeres de 16 o más años señala haberla sufrido a lo largo de su vida.
- Acoso sexual a través de tecnologías: el riesgo de recibir mensajes sexuales no deseados o insinuaciones inadecuadas en redes sociales es mayor en mujeres de entre 18 y 29 años que en la restante población.
- El Ministerio de Igualdad (2019), estudió la frecuencia de situaciones de maltrato en la pareja que las chicas mayores de 16 años reconocen haber sufrido.
- La educación disminuye en gran medida el riesgo de sufrir violencia de género, por lo que es necesario acentuar el papel preventivo de la educación entre las personas jóvenes.

Situaciones	Nunca	A veces	A menudo	Muchas veces
Me ha insultado o ridiculizado	82,6%	13,7%	1,8%	1,8%
Me ha dicho que no valía nada	91,3%	5,9%	1,4%	1,4%
Me ha aislado de las amistades	84,3%	10,3%	2,6%	2,8%
Me ha intentado controlar, decidiendo hasta el más mínimo detalle	82,9%	10,3%	3,4%	3,3%
Me ha hecho sentir miedo	90,4%	6,0%	1,8%	1,8%
Me ha pegado	96,4%	2,6%	0,4%	0,5%
Me ha amenazado con agredirme para obligarme a hacer cosas que no quería	96,7%	2,1%	0,6%	0,6%
Me ha intimidado con frases, insultos o conductas de carácter sexual	91,5%	5,8%	1,7%	1,0%
Me ha presionado para actividades de tipo sexual en las que no quería participar	88,9%	8,1%	1,7%	1,3%
Me ha culpado de provocar la violencia en alguna de las situaciones anteriores	94,8%	3,1%	1,0%	1,1%
Me ha tratado de controlar a través del móvil	85,1%	9,6%	2,6%	2,7%
Ha usado mis contraseñas para controlarme	93,4%	3,8%	1,3%	1,5%
Ha usado mis contraseñas para suplantar mi identidad	97,5%	1,6%	0,4%	0,5%
Me ha enviado mensajes a través de Internet y/o móvil para insultarme, amenazarme, ofenderme o asustarme	93,7%	4,0%	1,3%	1,1%
Ha difundido mensajes, insultos o imágenes mías por Internet o por teléfono móvil sin mi permiso.	96,1%	2,7%	0,7%	0,5%
Ha presumido de realizar alguna de las conductas anteriores ante amigos u otras personas.	92,0%	5,1%	1,5%	1,3%

Fuente: Díaz-Aguado et al. 2021.



	PAREJA ACTUAL	EX PAREJAS	CUALQUIER PAREJA
16-17	0,0	13,4	10,3
18-24	1,7	17,5	14,5
25-34	1,3	21,6	16,4
35-44	1,6	18,1	13,3
45-54	1,0	22,1	13,7
55-64	1,9	17,9	9,1
65 +	2,5	8,8	6,1

Fuente: Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (Ministerio de Igualdad). Más información en: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>

Tabla actualizada a fecha 19 de abril de 2021

v594

Hernández Díaz, I. (2024). Relaciones sexo-afectivas en la adolescencia: Una propuesta de programa de intervención para adolescentes con trastorno del espectro autista.

Ramiro Ramiro, S. (2023). El uso de la desinformación como herramienta para fomentar la polarización: el papel de la prensa digital española en la difusión del discurso neomachista.

Aguilar Martínez, M. T. (2024). Medios de comunicación y desigualdad de género.

Díaz-Aguado, M. J., Martínez Arias, R., Martín Babarro, J., y Falcón, L. (2021). La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España. Ministerio de Igualdad: Madrid, Spain.

Objetivo General

El objetivo general de esta guía es fomentar las relaciones afectivas sanas e igualitarias, entendiendo el conflicto como una oportunidad de crecimiento personal y de mejora de las relaciones interpersonales.

Para conseguirlo se plantea profundizar en las creencias que limitan y condicionan la manera en que nos relacionamos hombres y mujeres, de forma que se pretende propiciar un cambio en algunos de los comportamientos y actitudes que generan desigualdad y violencia.

Objetivos específicos

1. Reflexionar sobre el concepto de CONFLICTO y la manera de canalizarlo.
 1. Ser consciente de los conflictos como parte de la convivencia en grupos y como un proceso necesario para mejorar la manera de relacionarnos.
 2. Conocer recursos para resolver los conflictos de una manera asertiva.
2. Reflexionar sobre el impacto del consumo de pornografía en la construcción del deseo sexual.
3. Promover el acompañamiento emocional entre iguales.
 1. Provocar emociones mediante el contacto y entrenar la capacidad para identificarlas.
 2. Aprender a sostener y validar emociones.
 3. Fortalecer los vínculos.
4. Identificar los indicadores de una relación tóxica* y aprender a construir una relación sana*.
 1. Reflexionar sobre la relación de pareja que se está experimentando y detectar las conductas características de los celos*.
 2. Identificar las emociones que aparecen en una situación de celos.
 3. Desmitificar el amor romántico y los submitos relacionados, y tomar conciencia de determinados rasgos que pueden ser indicios de violencia de género, como una mala gestión de los celos, el control de la pareja o la posesión.
5. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, creencia y comportamiento.
 1. Facilitar la identificación de la emoción que despierta una situación y asociarla a la respuesta dada.
6. Reflexionar sobre los límites* de cada persona en relación con su sexualidad en los juegos eróticos.

El elemento que vertebra esta guía didáctica es el CONFLICTO.

Partimos del principio de que el conflicto tiene funciones positivas en cuanto a transformar las relaciones y mejorarlas, hacer cambios personales y sociales, aprender nuevas y mejores maneras de afrontar los problemas y conocernos mejor a nosotros/as mismos/as y a los demás. Si se aborda con actitud positiva es una oportunidad de cambio y crecimiento que posibilita el aprendizaje. Es decir, el conflicto en sí mismo no es ni positivo ni negativo, pero en función de cómo lo abordemos nos permitirá mejorar como seres humanos, construir valores y normas, madurar y respetar a la otra persona.

La transformación positiva del conflicto sólo es posible cuando exploramos más allá de las posiciones y podemos poner encima de la mesa los intereses y las necesidades subyacentes; para que se expresen y afloren, hace falta comunicación y confianza entre las personas que permita que las partes los expresen.

Por eso, esta guía pretende generar un espacio para ser conscientes de las actitudes y comportamientos que dificultan establecer relaciones sanas y que son el resultado de creencias que limitan nuestro crecimiento.

En concreto, se trabajan creencias limitantes asociadas a:

- Los celos, como una de las emociones que despierta e impulsa el control hacia la otra persona.
- La pornografía, como un inadecuado aprendizaje de la sexualidad y del deseo sexual.
- Las amistades, como aliadas y refugio seguro.



Esta guía está pensada para implementar las dinámicas a medida que se va pasando por los diferentes paneles de la exposición. Cada dinámica está asociada a su panel correspondiente:

PANEL NÚMERO	NOMBRE DE LA DINÁMICA
4- LA PROPUESTA	1. ¿Qué te sugiere la palabra conflicto? 2. Salir del círculo
7- SEXUALIDAD QUE NO ES REAL	3. Pornografía: ¿qué es real y qué no?
12- AUDIO: HUMOR Y CELOS	4. Crea tu cómic
13- AUDIO: EMOCIONES CON LOS AMIGOS/AMIGAS	5. El afecto en el centro 6. Corazón con corazón 7. Fomentando las relaciones sanas
18- MÚSICA: CONSTRUIMOS EL AMOR	8. Mitos del amor romántico
20- EL CONFLICTO	9. Y, después de ver la exposición, ¿qué piensas tú?

En el momento de introducir las dinámicas:

- Estudia previamente el funcionamiento de la dinámica para explicarla de manera clara.
- Asegúrate de que lo han entendido. Resuelve las posibles dudas.
- Ten preparado el material y el espacio necesario para la dinámica, teniendo en cuenta la edad, el sexo y número de participantes.

Durante la realización:

- Presta atención al desarrollo y da el apoyo necesario en caso de bloqueos.
- Haz las preguntas pertinentes en función de los conocimientos previos.

En el momento de la reflexión:

- Escucha sin juzgar. Escuchar es más importante que hablar en muchas ocasiones.
- Intenta no dar consejos.
- No infravalores ni ridiculices aquello que nos están explicando.
- No infantilices y evita paternalismos.
- Cada perspectiva aporta, la diferencia también aporta.

- Sé consciente de tus prejuicios y vigílalos.
- Anima a expresar opiniones y debatir colectivamente.
- Ten una actitud positiva y comprensiva.
- Desarrolla la reflexión en un ambiente seguro y libre.

PERSONA FACILITADORA O DINAMIZADORA	Profesionales de juventud, personal docente, personal técnico PROMIG y otros.
ACTITUD	Actitud abierta, animando a la participación y la reflexión de los temas tratados.
ESPACIO	Espacios amplios y diáfanos donde se puedan colocar los paneles y con la distancia adecuada para facilitar el desarrollo de las actividades propuestas en la guía.
MOBILIARIO Y MATERIALES	Los paneles de la exposición "No Em toques El WhatsApp 2023", sillas, mesas, pòsits, bolígrafos, colores, papel continuo, tarjetas y materiales impresos propios de cada dinámica (Anexos).
PARTICIPANTES	Jóvenes de entre 12 y 30 años. En grupos reducidos, máximo 10 personas.





1. ¿Qué te sugiere la palabra conflicto?

Objetivos

1. Reflexionar sobre el concepto conflicto antes y después de ver la exposición.
2. Comprender las diferentes visiones de lo que es un conflicto.
3. Escuchar activamente a los demás participantes.

Materiales

Pósitos, lápices y el panel 4

Tiempo estimado

Entre 10 y 15 minutos

Desarrollo

A través de la expresión artística (dibujos, símbolos) o con frases, cada participante deberá dibujar en el pósito qué le sugiere la palabra conflicto en los diferentes contextos cotidianos y especialmente en las relaciones afectivas. Cada participante unirá su pósito al panel. A continuación, la persona facilitadora formará un círculo con todas las personas participantes. Se seleccionarán de manera aleatoria diversas frases y dibujos para poner en común cada una de las respuestas y expresiones. Se clasificarán las respuestas en dos columnas: por un lado, las respuestas que hacen alusión al conflicto desde una perspectiva positiva, como oportunidad de crecimiento y, por otro lado, las que consideran el conflicto desde una perspectiva negativa, como una amenaza.

Consignas de partida

La persona facilitadora aportará una breve introducción del concepto conflicto, pero no intervendrá ni influirá en las ideas y conceptos que las y los participantes conocen a priori y al concluir la actividad.

Reflexión

Vivimos en una constante transformación, desde las relaciones sociales a la toma de decisiones. Relacionarse desde diferentes contextos y con una diversidad humana tan amplia, en muchas ocasiones puede llevar a situaciones que nunca se han vivido o experimentado. Conocer e identificar lo que se siente en un determinado momento o contexto puede contribuir positivamente a resolver los conflictos de manera asertiva y aprender desde el autoconocimiento.



Objetivos

Reflexionar sobre la forma de canalizar el conflicto.

1. Ser conscientes de los conflictos como parte de la convivencia en grupos y como un proceso necesario para mejorar.
2. Conocer recursos para resolver conflictos de una manera asertiva.

Tiempo estimado

Entre 15 y 20 minutos.

Desarrollo

Se forma un círculo en el que los y las participantes, en pie, entrelazan sus brazos. Previamente, se ha salvado del grupo una persona, o más (tantas como las veces que se quiera repetir la experiencia).

Las personas que se han salvado se alejan del grupo donde está el círculo (en otra sala) y la consigna que se les da es: una a una, serán introducidas dentro del círculo, teniendo dos minutos para "escapar; sea como sea". Cuando consiga salir la primera se unirá al círculo y entrará la siguiente.

A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas "por todos los medios posibles", pero que llegado el caso de que la persona presa pida verbalmente que se la deja abandonar el círculo, éste se abrirá y se la dejará salir.

Consignas de partida

La persona facilitadora de la actividad no intervendrá ni explicará cuál es la manera eficaz "de salir del círculo". Dejará espacio a la interacción natural de las personas participantes.

Cierre

Para el cierre final de la actividad se realizará una reflexión sobre:

- Cuál era el conflicto.
- Cómo se han sentido las personas participantes.
- Qué métodos se han empleado por cada parte.
- Qué correspondencia tiene con la sociedad y en nuestra realidad cotidiana; por ejemplo, en las relaciones de pareja, qué puede hacerte sentir atrapado/a.



Reflexión

A veces, tenemos un problema y no pedimos ayuda. Pensamos que es así y no tienen por qué cambiar las cosas, nos da vergüenza o no sabemos cómo salir. Si estamos atrapados en un círculo cerrado quizás nos quedamos así, sin intentar salir (justificando de esta manera el comportamiento de la otra persona) o quizás intentemos salir por la fuerza (con agresividad).

Estas 2 opciones no nos permiten mejorar la situación, al contrario, la empeoran.

La mejor opción, la que te permite mejorar la situación, es la comunicación asertiva: en el juego, basta con pedirlo para que se abra el círculo. En la vida real, también hay que pedir ayuda cuando se necesita.

La asertividad*, es una habilidad personal y social que facilita la comunicación respetuosa con nosotros/as mismos/as y con las otras personas. Es saber expresar nuestros sentimientos, opiniones y desacuerdos, teniendo en cuenta los sentimientos, opiniones y desacuerdos de los demás, de manera directa, clara y respetuosa, con empatía*. La comunicación asertiva también consiste en hacer peticiones: pedir ayuda, información, apoyo de manera clara y respetuosa cuando se necesite, así como en desarrollar la habilidad de establecer límites.*



3. Pornografía. ¿Qué es real y qué no es?

Objetivos

Reflexionar sobre:

- Las situaciones mostradas en la pornografía que se perciben como normales pero que en realidad son formas irreales de amor y de sexualidad.
- El impacto del consumo de la pornografía en la construcción del deseo sexual* y en el fomento de la violencia sexual.
- Ofrecer a los y las jóvenes una visión de la sexualidad real y positiva que no se base en los estereotipos* y en las falsas creencias que transmite la pornografía.

Tiempo estimado

20 minutos.

Desarrollo

En pequeños grupos debatir sobre las situaciones que se muestran en la pornografía (el tamaño de los órganos sexuales, el papel que desempeña la mujer, el fomento de la violencia hacia la mujer, las prácticas con desconocidos sin preservativo, cómo acaba la salud de los actores y actrices que lo practican, las prácticas aberrantes, etc.). La intención es que las personas jóvenes debatan sobre si tales situaciones se dan o no en la vida real.

Consignas de partida

La persona facilitadora, previamente al debate, proporcionará una breve introducción sobre el concepto de pornografía.

Es importante escuchar a los y las jóvenes de manera genuina, sin juzgar, dejando que expresen lo que sienten, aunque puedan mostrar falsas creencias.

Reflexión

La pornografía no es una guía de educación sexual*. Las expectativas creadas por la pornografía pueden llevar a una presión innecesaria sobre uno/a mismo/a y sobre la pareja para cumplir con esos estándares irreales* que se muestran. Esto puede causar estrés, ansiedad y afectar negativamente la autoestima y la calidad de las relaciones íntimas.



3. Pornografía. ¿Qué es real y qué no es?

La verdadera sexualidad es variada y personal. Involucra comunicación, consentimiento*, y la capacidad de estar en sintonía con las necesidades y deseos propios y de la pareja. Es un espacio donde los errores y la espontaneidad también forma parte de una experiencia auténtica y enriquecedora.

El consumo de pornografía en la adolescencia puede tener un impacto negativo en la construcción del deseo sexual. Este impacto puede ser variado y depende de múltiples factores, como pueden ser: la frecuencia del consumo, el tipo de contenido consumido, el contexto en el cual se consume y las características individuales de cada joven.

Entre las principales consecuencias negativas del consumo de pornografía se encuentra la creación de expectativas irreales, puesto que estos videos presentan situaciones, cuerpos y comportamientos que no son representativos en la realidad. Esto puede derivar en futuros problemas de insatisfacción con sus propias experiencias y de ansiedad, ya que la exposición de cuerpos y actos sexuales idealizados puede generar inseguridades sobre sus propios cuerpos. En definitiva, el consumo de pornografía puede causar conflictos y decepciones que afectan a la relación de pareja.

Cierre

Para finalizar el debate, la persona facilitadora recogerá la idea madre del debate:

“No hay pornografía sin consecuencias”

1. No hay pornografía sin consecuencias, no es inocuo, tiene un impacto malo sobre tu sexualidad.
2. Es ficción: planos concretos (fragmentación de cuerpos) donde actores y actrices siguen un guion (siempre es el mismo esquema).
3. No está diseñado para mejorar tus relaciones sexuales, sino para el consumo compulsivo. Su consumo crea adicción, es un negocio.
4. Deforma la construcción de tu deseo. Es probable que derive en dificultades para excitarte en la práctica sexual real.
5. La pornografía y la prostitución están muy vinculadas.

NOTA PARA LA PERSONA FACILITADORA:

Algunos estudios muestran que las personas adolescentes ven pornografía por primera vez a los 12 años, y casi 7 de cada 10 (el 68,2%) consumen estos contenidos sexuales, de manera frecuente (lo han hecho en los últimos 30 días).



Objetivos

- Identificar los indicadores de una relación tóxica* y aprender a construir una relación sana*.
- Reflexionar sobre la relación de pareja que se está experimentando y detectar las conductas características de los celos*.
- Identificar las emociones que aparecen en una situación de celos

Materials

Plantillas del cómic (Anexo I) con diálogo hecho y con diálogo por cumplimentar (que es la actividad), bolígrafos y colores.

Es necesario imprimir una plantilla por participante. Se recomienda disponer de plantillas adicionales.

Tiempo estimado

10 minutos.

Desarrollo

Cada participante tiene que leer las conversaciones de los cómics, después tendrá que coger la plantilla vacía y llenar las diferentes viñetas creando un diálogo que represente una relación sana. Finalmente, tendrá que pintar el círculo blanco que aparece en cada viñeta según la emoción que los protagonistas están experimentando, siguiendo la leyenda siguiente:

- Tristeza (morado)
- Frustración (naranja)
- Sorpresa (negro)
- Confusión (rojo)
- Inseguridad/Desconfianza (azul)
- Amor (marrón)
- Rabia (verde)
- Alegría (amarillo)
- Miedo (rosa)espera

Consignas de partida

1. El juego tiene que hacerse en silencio.
2. Respetar el material dado para poder rellenar los cómics, y una vez rellenados, devolver el material a su lugar.



Cierre

Durante el cierre, se realizará una evaluación donde cada uno de los/las participantes comentará cuál ha sido su visión de la dinámica. Se comentará el concepto de celos*, teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista, valorando si los participantes consideran que es negativo o positivo.

También se reflexionará sobre la relación que los participantes consideran que pueden tener los celos* en relación con las características individuales y la situación personal de cada uno de los componentes de la pareja (inseguridad, sentimiento de inferioridad...).

Reflexión

Los celos son emociones tan lícitas como otras cualquiera, que pueden despertarse en nosotros por diferentes motivos:

- Sentimientos de inferioridad respecto de la otra persona.
- Problemas de inseguridad.
- Creencia de que la otra persona "nos pertenece" y está obligada a dedicarnos su atención en exclusiva.
- Creer que el sentimiento de posesión y los celos son síntomas de amar mucho a la otra persona.
- Dependencia emocional.

Sin embargo, si la emoción es muy intensa o está mal gestionada, puede expresarse en conductas de control hacia la otra persona, manipulación o incluso en forma de violencia de cualquier tipo, pero los celos* y el control tienen muy poco que ver con el sentimiento de amor, por lo que generan grandes problemas en las relaciones.

Cuidar a la otra persona y de nuestra relación no implica nunca controlar, interrogar, enfadarnos, vigilar, limitar sus relaciones sociales o su ocio... Mostrar desconfianza hacia la otra persona solo contribuirá a deteriorar la relación, provocando precisamente que la otra persona esté infeliz a tu lado y, por lo tanto, que se aleje.

Amar es aprender a comunicarnos y a hablar claro, tener gestos de atención y afecto, valorar y expresar qué es lo que nos gusta de la otra persona, fomentar la complicidad, así como respetar su espacio y su intimidad.



Objetivos

- Promover el acompañamiento emocional entre iguales:
- Provocar emociones a través del contacto y facilitar su identificación a través de la vivencia.
- Aprender a sostener y validar emociones.
- Fortalecer vínculos.

Materiales

Antifaz y altavoz

Tiempo estimado

10 minutos.

Desarrollo

El o la participante, con los ojos tapados, se sitúa en el centro, y los demás en círculo a su alrededor (a unos dos metros). De uno en uno se le van acercando y le expresan muestras de afecto y ternura a través del contacto físico, de la manera que deseen, durante un tiempo de 1 o 2 minutos. Después, la persona del centro se cambia por otra, hasta que participan todas las personas que quieran.

Consignas de partida

1. El juego tiene que hacerse en silencio.
2. Las muestras de afecto se harán siempre con el máximo respeto*, evitando en todo momento tocar las partes íntimas de la persona que está en el centro.
3. La persona voluntaria podrá retirarse en el momento en que lo desee.
4. Utilizar una música suave de fondo (opcional).



Rebecca & Jack (That'll Be The day)

Cierre

Al acabar, mientras la música continúa sonando, nos cogemos de las manos, seguimos en círculo y se pide que se miren a los ojos con agradecimiento.



5. El afecto en el centro

Reflexión

Esta experiencia de afecto en grupo es muy inusual. La evaluación puede ser necesaria para dejar expresar a cada persona cómo se ha sentido.

El afecto es fundamental para construir una conexión emocional sólida entre las personas.

Cuando se promueve el dar y recibir afecto, se refuerza el sentido de pertenencia a un grupo porque se facilita la creación de vínculos significativos y profundos.

Este tipo de interacción fortalece la confianza y la empatía, ya que las personas se sienten valoradas y comprendidas, creando un ambiente de seguridad emocional.

En situaciones de conflicto, una base sólida de afecto puede facilitar la resolución de problemas.





Objetivos

Ser consciente de la interacción entre emoción, creencia y comportamiento.

Materiales

Altavoz (opcional).

Fichas imprimibles (Anexo II):

Tiempo estimado

15 minutos.

Desarrollo

Se forman parejas y se les pide que elijan un lugar tranquilo del espacio. Les pedimos que se cojan de las manos, suavemente, durante un minuto, y se las miren mientras se tocan. Pueden acariciarlas, si quieren. Después, mientras continúan con las manos cogidas, se les pide que se miren a los ojos durante otro minuto. A continuación, se les pide que se abracen de corazón a corazón durante otro minuto.

Seguidamente, la persona facilitadora distribuye por el espacio las fichas (Anexo II) que recogen diferentes emociones, con el texto en negrita hacia arriba, y se pide a las y los participantes que se sitúen alrededor de la conducta que representa mejor la respuesta que han dado.

La consigna es: situarse alrededor de aquella tarjeta que representa, o que se aproxima más a lo que te ha pasado, o a la reacción que has tenido.

Una vez situadas, la persona facilitadora irá girando las fichas y leyendo en voz alta el reverso donde se plasma la relación entre emoción, creencia y conducta (la explicación de por qué puedes haber reaccionado así).

Consignas de partida

1. El juego tiene que hacerse en silencio.
2. Utilizar una música suave de fondo (opcional).



Cierre

Para cerrar la dinámica, se facilita un espacio de análisis y reflexión, donde las y los participantes expresan cómo se han visto reflejadas esas sensaciones y emociones sentidas en su cuerpo; si han tenido otras sensaciones parecidas, y si ha habido variaciones de sentimientos durante el desarrollo de las tres partes: al principio, cuando se han cogido de las manos, después, mirándose a los ojos y finalmente cuando se han abrazado. ¿Qué minuto se les ha hecho más largo, más incómodo, o más agradable? ¿Qué se les ha pasado por la cabeza en cada situación, qué pensamientos les rondaban? ¿Están relacionados estos pensamientos con las sensaciones experimentadas?

Con esta reflexión, se pretende ir tomando conciencia de la interacción que existe entre emoción, creencia y comportamiento.

Reflexión

Ofrecer un espacio para la reflexión conjunta. Nuestras emociones, pensamientos y conductas están relacionados. Nuestras maneras de pensar, nuestras creencias, nos provocan sensaciones corporales, emociones, que nos impulsan a reaccionar de una manera determinada. Por ejemplo, si pienso: "¿qué estoy haciendo aquí?, esto es ridículo", seguramente sentiré vergüenza y reaccionaré de acuerdo con ese sentimiento: desviando la mirada, cerrando los ojos, ...etc.

OBSERVACIONES PARA A LA PERSONA FACILITADORA:

Recursos de Apoyo: Proporcionar a los participantes, hojas con información sobre recursos de apoyo locales, como líneas directas de ayuda, centros de crisis o servicios de asesoramiento. Anima a los participantes a compartir esta información con sus amigos y familiares.

- Teléfono gratuito 24 horas, con asesoramiento jurídico y confidencial
- APP "Lliures": información para saber cómo actuar.
- Fundación ANAR 900 20 20 10: Teléfono gratuito
- Policía Nacional: 091
- Guardia Civil: 062
- Centre Dones 24 hores: 900 580 888 <https://sinmaltrato.gva.es/es/inici>
- Institut Valencià de les Dones: <https://inclusio.gva.es/es/web/igualtat-i-institut-de-les-dones>
- Comissionat per a la lluita contra la violència sobre la dona <https://inclusio.gva.es/es/web/comissionat-lluita-violencia/>
- Puntos de encuentro familiar: <https://inclusio.gva.es/es/web/menor/puntos-de-encuentro-familiar>
- Teléfono de Atención a la infancia de la Comunitat Valenciana: 116111 https://inclusio.gva.es/es/web/menor/telefono-atencion_infancia

NOTA PARA LA PERSONA FACILITADORA:

Hay que ser muy respetuoso con las respuestas y reacciones mostradas, teniendo cuidado de no emitir juicios de valor.



Las amistades como refugio

SESIÓN DE PEDAGOGÍA: RELACIONES DE PAREJA

RELACIONES SANAS

1/ SER AMABLES DESINTERESADAMENTE

No esperar nada a cambio

2/ ESCUCHA ACTIVA Y EMPATIZAR

Poner la intención de comprender lo que nos comunica el otro, sus sentimientos y sus circunstancias, que son igual de importantes que las nuestras.

3/ RESPETAR A LA PAREJA

- Acoger a la pareja tal como es, aceptar sus gustos, sus maneras de vestir, sus aficiones, sus amistades y familia.
- Permitir que sea como es.
- Permitir que disfrute de sus hobbies y amistades.
- Tener en cuenta sus opiniones.
- Apoyar sus decisiones.
- Compartir momentos de ocio, actividades interesantes para ambos.

4/ COMUNICACIÓN SANA

- Hablar de cómo te sientes, sin herir al otro
- Expresar lo que te gusta y lo que no, sin dañar al otro.
- Controlar el enfado antes de hablar con la pareja.

5/ ESTABLECER LÍMITES

- Delimitar el espacio personal
- Proteger y cuidar lo que te hace única como persona (tu cuerpo, tus aficiones, estudios, trabajo, sueños).

- Ser una persona independiente y completa

6/ CONFIANZA

- Confiar en la pareja, sentirse segura y tranquila con la pareja.
- Respetar su tiempo de disfrute de amistades e intereses propios.

RELACIONES TÓXICAS

1/ SER AMABLE POR INTERÉS

Esperar algo a cambio

2/ ESCUCHA PASIVA Y Poca EMPATÍA

Tener la capacidad de oír, pero no se tiene en cuenta lo que dice el otro, le cuesta ponerse en su piel y comprender por lo que está pasando.

Los sentimientos y creencias de uno mismo son más importantes que los de la pareja.

3/ FALTA DE RESPETO A LA PAREJA

- Querer cambiar su forma de vestir.
- Alejar de sus aficiones y hobbies.
- Aleja de sus amigos y amigas.
- Aislar de su familia.
- No tener en cuenta sus opiniones e inquietudes.
- Ridiculizar, humillar, avergonzar.
- Menospreciar.
- Insultar, pegar.

4/ MALA COMUNICACIÓN

- No expresar los sentimientos y pensamientos.
- Expresar los sentimientos y creencias de forma inadecuada, haciendo daño al otro.

5/ SE ROMPEN LOS LÍMITES

- El otro se hace dueño del espacio personal de la pareja.
- Controla su cuerpo, sus aficiones, sus intereses.
- Puede crear dependencia emocional.

6/ DESCONFIANZA

- Desconfiar en la pareja, no estar seguros de su amor.
- Tener pensamientos negativos y creencias limitantes hacia la pareja.
- Aparecen los CELOS. Surgen conductas de CONTROL ("dónde estás, con quién, qué haces") diferentes a la preocupación.



7. Fomentando las relaciones sanas

Teniendo en cuenta las claves de una relación sana, poneros por parejas, escribir un diálogo y representar una escena de lo que supondría una relación sana.

CLAVE DE UNA RELACIÓN SANA

DIÁLOGO/ ESCENA



Objetivos

- Ser consciente de la existencia de los mitos del amor romántico*.
- Identificar los mitos existentes en nuestra sociedad.
- Desmitificar pautas de comportamiento que mantienen creencias sobre el amor y las relaciones de pareja.

Materials

- Teléfono móvil/Tableta táctil/Ordenador.
- Enlace para poder acceder al [formulario QR](#). (editar con correo @xarxajove.info)

Tiempo estimado

15 minutos.



Desarrollo

Se presenta el formulario hecho para trabajar los mitos del amor romántico*, tan extendidos en nuestra sociedad.

El/la participante tendrá que responder a las preguntas del formulario según su criterio. Se puede comentar con los demás participantes e intercambiar experiencias. Una vez se ha completado el formulario, hace falta que se revisen los resultados para saber qué tipo de relación se está experimentando o se ha experimentado en situaciones anteriores.

Consignas de partida

Es importante que cada participante se tome el tiempo necesario para responder de forma consciente a cada ítem.



Reflexión

Los mitos del amor romántico* son creencias sociales arraigadas que definen cómo tendría que ser el amor y las relaciones de pareja y a menudo no se corresponden con la realidad. Estos mitos pueden influir en las expectativas y en el comportamiento de las personas en sus relaciones, y pueden ser perjudiciales si no se cuestionan. Además, los mitos del amor romántico dan lugar a roles y estereotipos de género*, ya que apoyan acciones y dinámicas desiguales entre hombres y mujeres. Algunos de los mitos del amor romántico son:

- Si amas a una persona de verdad, se podrá con todo.
- Quien bien te quiere, te hará sufrir.
- El amor verdadero lo perdona todo.
- La media naranja: existe una sola persona, perfecta, destinada para cada uno/a.
- El amor lo hace todo fácil.
- Las relaciones implican sacrificios personales (hasta incluso dejar de ser uno/a mismo/a).
- Los celos son una prueba de amor.
- En el amor no hay secretos.
- Los polos opuestos se atraen.
- La pareja te completa.
- Las parejas más felices lo hacen todo juntas.

En la segunda página del formulario, en el lugar donde se indican las respuestas correctas, explicar cada uno de los mitos.



9. Y, después de ver la exposición, ¿qué piensas tú?

Objetivos

- Contrastar el significado del concepto CONFLICTO, antes y después de ver la exposición.
- Desarrollar el concepto de conflicto en el ámbito de la sexualidad positiva.
- Destacar la importancia de la ASERTIVIDAD, del CONSENTIMIENTO y del RESPETO en las relaciones afectivo-sexuales.

Materiales

- Pósters y lápices

Tiempo estimado

Entre 10 y 15 minutos.

Desarrollo

Al finalizar el recorrido por la exposición, nos encontramos con estas preguntas del panel 20: "Y, después de ver la exposición, ¿qué piensas tú?, ¿ha cambiado tu forma de ver el conflicto?", después de todo lo que se ha trabajado en las sesiones, invitaremos a las y los jóvenes a que pongan de nuevo en un póster lo que significa o supone el CONFLICTO.

Recoger todas las aportaciones y reflexionar sobre el conflicto en el contexto de una sexualidad positiva, resaltando en el panel en mayúsculas tres palabras: ASERTIVIDAD, CONSENTIMIENTO y RESPETO.

Cierre final

Para el cierre final de las actividades, se realizará un repaso de las últimas aportaciones de los y las participantes, contrastando lo que decían antes de realizar las dinámicas y posteriormente al reflexionar y trabajar los conceptos expuestos.



9.
I, després de vore l'exposició,
què en penses tu?

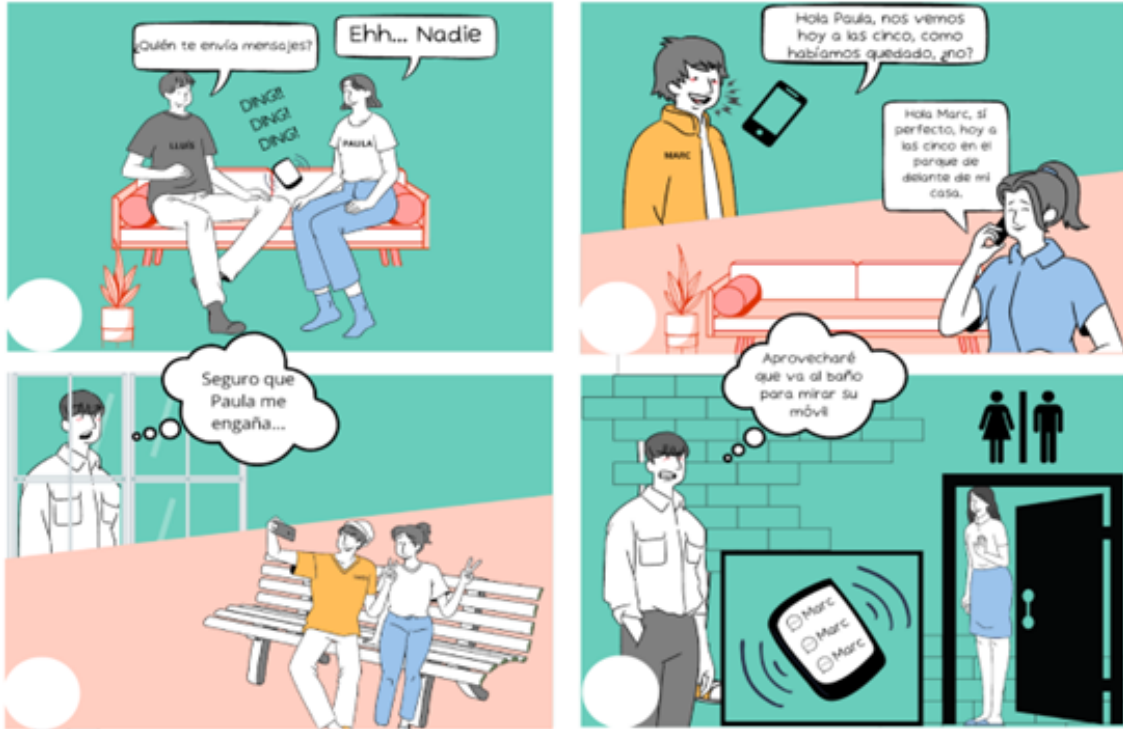
Reflexión

Esta guía pone a disposición de los y las jóvenes una serie de recursos para facilitar la gestión positiva del conflicto que se genera en sus relaciones afectivas, desarrollando actitudes, habilidades y conocimientos para cuestionar creencias, roles y estereotipos que limitan o alteran unas relaciones afectivas sanas y positivas.

En el ámbito de las relaciones sexoafectivas, la asertividad cobra un papel fundamental porque facilita una sexualidad positiva, donde se expresan los sentimientos y las necesidades y a la vez se establecen límites, todo esto de manera respetuosa, escuchando y valorando los sentimientos de uno/a mismo/a y de la pareja, teniendo en cuenta siempre que haya consentimiento por ambas partes.

Teniendo en cuenta que gran parte de las emociones que vivimos cuando nos encontramos en un conflicto se debe a la percepción negativa que tenemos de éste, podemos superarlo y transformarlo en positivo si somos capaces de gestionarlo de forma asertiva, con respeto, sin presiones ni imposiciones

LOS CELOS



LOS CELOS

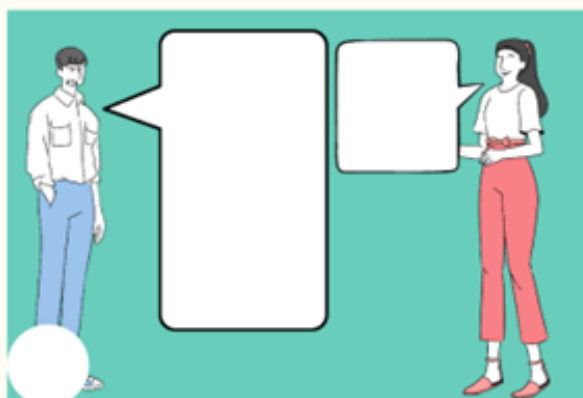


No em toques el whatsapp

GUIA DIDÁCTICA

Anexo I.

Fichas "Crea tu cómic"



1

**No he querido
hacer la
dinámica.**

2

**No sabía donde
mirar y tenía la
tripa revuelta.**

Puede que tengas dificultades para mostrar y recibir afecto, 1
motivo por el que la propuesta te ha puesto en situación de
alarma. La incomodidad y resistencia que has mostrado puede
derivar en la ansiedad que te genera pensar que puedes ser
juzgada y/o del hecho de no controlar lo que puede pasar.

La **vergüenza** y la **inseguridad** limitan la oportunidad de
descubrirte.

Compartir estas sensaciones con alguna persona de confianza y
arriesgarse a experimentar situaciones nuevas favorecerá tu
crecimiento personal.

2
La actividad ha despertado en ti una serie de pensamientos
negativos que perturban tu tranquilidad y se expresan a través de
tu cuerpo en forma de malestar físico.

El **miedo** a mostrar tu parte más humana te pone en tensión física
y emocional.

Expresar verbalmente lo que te preocupa y ser consciente de lo
que te genera nerviosismo, te aportará la calma que necesitas
para afrontar situaciones nuevas. Piensa que pase lo que pase,
estará bien.

3

**He tenido muchos
nervios y tenía ganas
de que acabara
pronto.**

4

**He estado a gusto la
mayor parte del
tiempo.**

El **nerviosismo** es una respuesta emocional natural frente a situaciones que nos inquietan en algún aspecto, suponen una amenaza o representan un desafío.

Aunque ha despertado sensaciones negativas en ti, has podido sostener la situación, evitando que la **incomodidad** te bloquee.

Eres una persona segura de ti misma y eso te permite afrontar con curiosidad cualquier situación o reto, tomándote la libertad de aprender a través de la vivencia.

Esta actitud segura, abierta y libre, favorece un estado de ánimo positivo que conduce a través del confort y el **placer** a gozar de la vida con **alegría**.

5

**Lo he encontrado
difícil al principio
pero he continuado.**

6

**No he podido
aguantar el contacto
con la otra persona
tanto tiempo.**

5

Las resistencias internas que puedes haber sentido, son el resultado de creencias que en algún momento pueden llegar a limitar tu crecimiento personal.

Aun así, has demostrado una gran **valentía y capacidad de superación**, impidiendo que la inseguridad te bloquee.

6

El hecho de establecer contacto físico con otra persona se relaciona con aceptar tu vulnerabilidad frente al otro, y eso requiere una cierta intimidad. Puedes haber sentido **ansiedad**.

La ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza, no obstante, de entrada, no has rechazado la propuesta y lo has intentado, cosa que te permitirá, con el tiempo y la experiencia, romper barreras que te puedan dificultar descubrirte i compartirte con seguridad.

Expresar verbalmente lo que te preocupa y ser consciente de lo que te genera nerviosismo, te aportará la calma que necesitas para afrontar situaciones nuevas. Piensa que pase lo que pase, estará bien.

7

**Me he quedado a
ver qué pasaba,
pero no he
participado.**

8

**He perdido las formas y he
tratado de malas maneras a
quienes estaban conmigo,
¡son chorradas!**

Frente a esta actividad has tenido el impulso de conocer cosas nuevas y resolver interrogantes, con todo ello, la **incerteza** a veces puede ensombrecer la **curiosidad** que nos impulsa a buscar y experimentar en la vida.

Puede que necesites aproximarte poco a poco a lo desconocido, y es lícito respetar tu propio ritmo.

El hecho de establecer contacto físico con otra persona se relaciona con aceptar tu vulnerabilidad frente al otro, y eso requiere una cierta intimidad. Puedes haber sentido **rabia y rechazo**.

Una mala gestión de los sentimientos intensos puede llevarnos a negar, evitar o retirarnos de actividades, generando en nosotros un malestar que puede despertar sensaciones de incapacidad.

***ASERTIVIDAD:** Estilo de comunicación que permite expresar sentimientos, pensamientos y necesidades de manera firme (sin caer en la pasividad), directa (sin rodeos) y honesta (sin caer en la agresividad) en el momento oportuno y de forma adecuada, respetando derechos y opiniones de los demás. Facilita la resolución de conflictos, el establecimiento de límites y el mantenimiento de una autoestima positiva.

***CELOS:** respuesta a una ruptura del equilibrio emocional que surge cuando una persona percibe la amenaza o siente la posibilidad de pérdida hacia algo que considera propio.

***CONFLICTO:** Es una situación en la cual dos o más personas con intereses distintos entran en confrontación.

- Forma parte de la convivencia en grupos, es un proceso necesario para mejorar la manera de relacionarnos con los demás.
- Es una oportunidad de crecimiento personal, de cambio y de aprendizaje.

***CONSENSO:** El consenso es un acuerdo general conseguido por un grupo de personas a través de un proceso de discusión y negociación en el cual se tienen en cuenta las opiniones y necesidades de todos los participantes. Este acuerdo no necesariamente significa unanimidad, sino que implica que todos los miembros del grupo aceptan y apoyan a la decisión final, incluso si no es su preferencia ideal. El objetivo del consenso es encontrar una solución aceptable para todos, promoviendo la cooperación y la cohesión dentro del grupo.

***CONSENTIMIENTO SEXUAL:** Estar activamente de acuerdo con realizar actividades de índole sexual con una persona. El consentimiento le indica a la otra persona que deseamos tener relaciones sexuales. La actividad sexual sin consentimiento es una violación o agresión sexual.

***DESEO SEXUAL:** El deseo sexual es una emoción, un impulso, una fuerza que nos mueve al encuentro íntimo con otras personas. Nos motiva a relacionarnos, a compartir intimidad, a mantener relaciones afectivas y sexuales, a disfrutar y pasarlo bien, a sentir placer, etc.

***EDUCACIÓN SEXUAL:** Información precisa y apropiada para su edad sobre la sexualidad y su salud sexual y reproductiva, la cual es fundamental para su salud y supervivencia.

***EMPATÍA:** Capacidad de comprender los sentimientos y las emociones de los demás.

- Es una habilidad personal que facilita la resolución de conflictos de manera positiva.

***ESTÁNDARES DE BELLEZA IRREAL:** Expectativas poco realistas y a menudo inalcanzables sobre la apariencia física, promovidas por los medios de comunicación, la publicidad y la cultura popular. Estos estándares pueden influir negativamente en la percepción de la juventud sobre sus propios cuerpos, fomentando inseguridades y una imagen corporal distorsionada.

***LÍMITES:** es el proceso de definir y comunicar claramente lo que es aceptable y lo que no lo es en nuestras interacciones y relaciones con los demás. Implica identificar nuestras necesidades para luego expresarlas de forma asertiva para proteger nuestro bienestar emocional, físico y mental. Facilita las relaciones respetuosas y equilibradas, evita el agotamiento y el resentimiento, y fortalece la autoestima al asegurar que nuestras necesidades y derechos sean reconocidos y respetados.

* **MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO:** Son ideas y creencias generalizadas en la sociedad y la cultura, las cuales se aceptan como verdaderas y suelen suponer una simplificación y/o distorsión de la realidad, e influyen en nuestros comportamientos. Están muy arraigadas todavía en nuestra sociedad y hay que desmontar los pensamientos que hay detrás para fomentar relaciones más equilibradas y sanas para las personas que forman parte de la pareja.

* **RELACIÓN SANA:** Es un vínculo afectivo entre dos personas y se construye con una buena comunicación, confianza y respeto mutuo.

- En una relación saludable ambos miembros de la pareja se sienten valorados y apreciados. Además, respetan los límites (físicos, emocionales y sexuales) de cada uno.
- Una relación sana genera bienestar emocional, es una fuente de alegría.

* **RELACIÓN TÓXICA:** Es un vínculo afectivo entre dos personas y se construye con una mala comunicación, desconfianza y falta de respeto.

- Conductas y actitudes características en una relación tóxica: mentiras, manipulación, control, sentido de propiedad, desconfianza, celos, menospreciar, herir, abusar y acosar.
- Las relaciones tóxicas nos generan malestar emocional, nos impiden pensar con claridad, nos dominan, nos ocasionan incertidumbre y miedo.

* **ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:** Los roles son ideas, cualidades y expectativas que la sociedad atribuye a mujeres y hombres, se trata de representaciones simbólicas de lo que las mujeres y hombres deberían ser y sentir. Por ejemplo: "Los hombres son fuertes y no lloran." Los estereotipos de género son preconcepciones de atributos o características que son impuestos a través de papeles que deben ser ejecutados por mujeres o por hombres; también suelen ser excluyentes entre sí. "Emotiva – Cuidadora – Madre".

* **RESPECTO:** El respeto es una actitud y un comportamiento que implica reconocer, valorar y considerar los derechos, sentimientos, opiniones y dignidad tanto de otras personas como de uno/a mismo/a. En las relaciones humanas, se manifiesta en acciones como escuchar con atención, tratar a los otros con cortesía y evitar conductas que puedan causar malestar u ofensa. El respeto también se extiende a la naturaleza, las normas sociales, las leyes y las diferentes formas de vida y pensamiento. Así mismo, el respeto propio, conocido como autoestima o amor propio, implica reconocer y valorar la misma dignidad, derechos, sentimientos y necesidades. Esto se manifiesta en cuidarse a uno/a mismo/a, establecer límites, reconocer logros y capacidades, aceptar emociones y buscar el crecimiento personal. En resumen, el respeto alcanza tanto la valoración y consideración de los otros como de uno/a mismo/a, siendo fundamental para el bienestar emocional y las relaciones saludables.

Propuesta de actividades sobre amistades como refugio

Actividades que ayudan a detectar señales, que proponen herramientas y protocolos...

ACTIVIDAD: PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

¿QUE HACER CUANDO DETECTAMOS QUE UN AMIGO SUFRE VIOLENCIA DE GÉNERO?

(Reflexionar sobre qué hicieron en las situaciones que vivieron o que harían si se diese el caso).

Escuchar y creer: NO JUZGUES, cree su experiencia, debes hacerle sentir cómodo, escuchado y validado.

Ofrecer apoyo emocional: No hables, no actúes, mírale a los ojos, no des consejos, solo MANTENTE DELANTE, brindale tu hombro, haz saber que no está sola y le ayudarás en lo que necesite.

Respetar decisiones: no presiones, apoya en sus decisiones y anima a buscar ayuda cuando esté listo, que no haga algo sin estar listo.

Plan de seguridad: ayuda a preparar un plan para salir de la situación de forma segura, dónde ir en caso de emergencia y cómo obtener ayuda.

Recursos disponibles: informa de las líneas de ayuda, centros de crisis, refugios para víctimas de violencia o servicios de asesoramiento:

- **Llama al 016:** Teléfono gratuito 24 horas, con asesoramiento jurídico y confidencial.
- **APP "Libres":** información para saber cómo actuar.
- **ANAR 900 20 20 10:** Teléfono gratuito
- **Policia Nacional:** 091
- **Guardia Civil:** 062
- **Centros Mujer 24 horas:** 900 580 888 <https://sinmaltrato.gva.es/es>
- **Instituto de la mujer:** <https://inclusio.gva.es/es/web/mujer>
- **Puntos de encuentro familiar:**
<https://inclusio.gva.es/es/web/menor/puntos-de-encuentro-familiar>
- **Teléfono de Atención a la infancia de la Comunitat Valenciana:** 116111
https://inclusio.gva.es/es/web/menor/telefono-atencion_infancia

Propuesta de actividades sobre amistades como refugio

Actividades que ayudan a detectar señales, que proponen herramientas y protocolos...

ACTIVIDAD: "APOYANDO A UN AMIGO"

Objetivo: Sensibilizar sobre la violencia de género y proporcionar herramientas para apoyar a amigos que están en situaciones de violencia.

Materiales:

Tarjetas con escenarios de violencia de género.

Papel y lápiz para cada participante

Hojas con información sobre recursos de apoyo.

Desarrollo:

Introducción (15 minutos): Explicación de qué es la violencia de género y por qué es importante apoyar a amigos que están en situaciones de violencia. Discute las barreras comunes que enfrentan las personas que sufren violencia al buscar ayuda.

Juego de roles (30 minutos): grupos pequeños, a los que les entregamos tarjetas con escenarios de violencia de género. Cada grupo representará a uno de los escenarios a través de un breve juego de roles. Después de cada representación, los otros participantes pueden hacer preguntas y discutir cómo podrían apoyar a la víctima en esa situación.

Debate (20 minutos): Facilita un debate sobre las diferentes estrategias de apoyo discutidas durante los juegos de roles. Fomenta la reflexión sobre la importancia de creer y apoyar a los amigos que están en situaciones de violencia, así como sobre la importancia de conocer y compartir recursos de apoyo.

Recursos de Apoyo (15 minutos): Proporciona a los participantes hojas con información sobre recursos de apoyo locales, como líneas directas de ayuda, centros de crisis o servicios de asesoramiento. Anima a los participantes a compartir esta información con sus amigos y seres queridos.

Reflexión Final (10 minutos): Cierra la actividad con una reflexión final, en la que los participantes compartan sus pensamientos y sentimientos sobre lo aprendido y cómo pueden aplicarlo en sus vidas diarias para apoyar a amigos que están en situaciones de violencia.