

*Yo amo con  
Buenos Tratos*



*Guía didáctica  
Enróllate Por Los Buenos Tratos*

# *Índice*

## *Presentación*

## *Metodología*

## *Objetivos*

- General
- Específicos

## *Actividades por plóter:*

1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de Buenos Tratos?
  - Actividad: “Sopa de letras de valores”
2. El amor y la pareja
  - Actividad: “La historia de Yeray y Elena”
3. En el amor no todo vale: celos y actitudes de control
  - Actividad: “Desátate los celos”
4. ¿Somos iguales hombres y mujeres?
  - Actividad: “¿Somos cuadrados?”
5. Enróllate con Buenos Tratos
  - Actividad: “Dibujando la sexualidad: ¿qué es para mí la sexualidad?”
6. Aprendiendo a resolver conflictos
  - Actividad: “Dramatización de un conflicto”
7. Yo amo con Buenos Tratos cuando...
  - Actividad: “Contrato con Buen Trato”

## *Otros recursos*

## *Presentación*

Tienes ante ti una recopilación de actividades, producto de más de diez años de trabajo (que se dice pronto), que surgen del desarrollo de los diferentes proyectos que se desprenden del Programa Por Los Buenos Tratos. Esperamos que sean de utilidad, tanto si has llegado a esta guía a través de los talleres en torno a la exposición didáctica que la acompaña y que se han realizado en tu centro, como si ha llegado hasta ti por otros medios.

Esta guía va dirigida a los y las profesionales de la educación tanto formal como no formal (centros educativos, ocio y tiempo libre, asociaciones juveniles, etc.). Si has participado en cualquier tipo de intervención de Buenos Tratos, este manual te servirá para profundizar en esos contenidos; si, por el contrario, no conoces el Programa, no te preocupes porque las siguientes páginas te servirán para acercarte a él. En la Metodología, encontrarás la forma de utilizar la guía; el tiempo estimado y el material necesario para cada actividad; las pautas para llevarlas a cabo; y, además, un extra de otros recursos que también serán de gran ayuda.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a los centros educativos, al alumnado, al voluntariado y a todas las personas que han contribuido a hacer un poquito más grande este Programa con su compromiso Por Los Buenos Tratos.

Especial reconocimiento a la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria que lleva apostando por los efectos de los Buenos Tratos, ininterrumpidamente, desde el año 2009 a través de su línea de subvenciones.

*Te animamos a ti también a: ¡Enrollarte Por Los Buenos Tratos!*

### *Guía didáctica y descripción de la Exposición*

En esta ocasión, queriendo darle una vuelta de tuerca a las formas de trabajo empleadas anteriormente con jóvenes y respondiendo a una demanda reiterada por parte del profesorado, presentamos esta guía didáctica cuya idea es la de proporcionar herramientas para seguir profundizando en los diferentes bloques temáticos del proyecto.

Para ello, proponemos actividades y dinámicas que faciliten el trabajo.

La exposición didáctica “Enróllate Por Los Buenos Tratos” es un recorrido por las diferentes temáticas que abordamos desde el programa: una revisión sobre las concepciones del amor y la pareja, los condicionantes de género, la sexualidad plural y en positivo y la resolución pacífica de los conflictos.

## *Enróllate Por Los Buenos Tratos*

El Proyecto Enróllate Por Los Buenos Tratos en Canarias, enmarcado en el Programa Por Los Buenos Tratos, pretende contribuir a la prevención de la violencia sexista en jóvenes en Las Palmas de Gran Canaria a través de: asesoramiento y acompañamiento a jóvenes sobre prevención de violencia sexista y dificultades en las relaciones afectivo-sexuales, concienciación sobre los beneficios personales y sociales de sustentar las relaciones amorosas y sexuales en los buenos tratos y fomento de la acción voluntaria en torno al proyecto.

*Las formas que tienes de contactar con nosotras/os son:*

Acercarte al local social de **Acción en red-Canarias** (Paseo de Chil 3, bajo; Las Palmas de Gran Canaria) para que nos conozcas y darte cita para asegurarnos de que nos consultas con total libertad y en un espacio de intimidad; pedir cita previa llamando al teléfono **928382485** o al **615624393** donde, además, podemos atenderte a través de WhatsApp; escribirnos al correo electrónico [enrollateconbuenostratos@gmail.com](mailto:enrollateconbuenostratos@gmail.com)

También puedes ponerte en contacto y seguir nuestras actividades en las redes sociales:



Acciónenred Canarias



@nrdCanarias



nrdcanarias

## *Por Los Buenos Tratos*

Este Proyecto se enmarca en el Programa Por los Buenos Tratos que, en 2015, cumplió una década en favor de la prevención de la violencia sexista y de la educación en valores. Este programa se inicia el 8 de marzo de 2005. Se elige esa fecha, Día Internacional de las Mujeres, para destacar la vertiente feminista de la iniciativa. Lo que inicialmente se presenta como una campaña de sensibilización sin fecha de finalización, al poco de comenzar su andadura, va tomando forma de programa socioeducativo en el que se insertan diferentes proyectos o acciones de carácter regular y permanente en diferentes comunidades autónomas con un importante peso en Canarias. Por los Buenos Tratos persigue la erradicación del sexismo y la violencia de género a través de la acción colectiva y la implicación ciudadana. Ofrece también herramientas de buenas prácticas para mejorar las relaciones interpersonales y prevenir la violencia sexista.

Durante estos años, el Programa en Canarias ha llegado a miles de personas a través de talleres dirigidos a jóvenes, formación de profesionales y estudiantes a través de cursos y prácticas universitarias, campañas de concienciación, promoción de voluntariado, asesoramiento afectivo-sexual a jóvenes, información y acompañamiento en casos de violencia de género, etc. Esta ingente labor ha sido reconocida con el **Premio Joven Canarias 2011**, otorgado por la Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias, así como con el **Premio Pintadera Arcoiris**, otorgado por el Colectivo LGTB Gamá en el año 2010. Entre otros galardones concedidos a nivel estatal.

**Para ver:** Visita nuestra página web, donde encontrarás más información sobre el programa, nuestras iniciativas (campañas de sensibilización, estudio y promoción de propuestas, etc.), bibliografía (documentos, materiales didácticos, etc.), formación y voluntariado o cómo participar en el programa.

## **Metodología**

Para cada plóter de la exposición didáctica “Enróllate Por Los Buenos Tratos”, hemos seleccionado una actividad para seguir trabajando en el aula. Las actividades están diseñadas de tal forma que faciliten su puesta en práctica. Cuentan con fichas para el profesorado y pautas de ideas a trabajar. Además de reseñas de recursos (guías, libros, artículos y vídeos) para seguir profundizando.

Nuestra propuesta se basa en el modelo pedagógico constructivista, según el cual el aprendizaje es el resultado de un proceso colectivo de reflexión crítica. Para ello, se proponen actividades que facilitan la participación, de manera que se favorezca una reflexión guiada sobre los temas propuestos. Además, tiene que atender a la diversidad de las y los jóvenes. Esta forma de trabajo, permite que chicas y chicos hagan aportaciones en función de sus dudas e inquietudes, de manera que sea un proceso que se retroalimente. Este modelo facilita que todas las personas sean protagonistas de su proceso de aprendizaje, de hecho, uno de los objetivos es que ganen en autonomía y tomen sus propias decisiones y esta es una buena vía para lograrlo.

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

- Facilitar herramientas que permitan al profesorado la mejora de las intervenciones en la prevención de la violencia interpersonal en jóvenes, especialmente en el ámbito de la pareja.

### **Objetivos específicos:**

- Favorecer la reflexión del alumnado en torno a los valores que deben sustentar nuestras relaciones interpersonales, fundamentalmente las amorosas y sexuales, estableciendo los *síes* y los *noes* de las mismas, es decir, teniendo claros los límites entre lo aceptable y lo inaceptable.
- Destacar la importancia de la autonomía personal para determinar cómo queremos y cómo no queremos vivir nuestros afectos, relaciones amorosas y sexualidad.
- Ofrecer un contraste de conductas y valores que les permitan visibilizar los beneficios de las relaciones basadas en los buenos tratos (igualdad entre mujeres y hombres, no violencia, autonomía personal, solidaridad, etc.).
- Facilitar habilidades para la gestión de conflictos en general y en el ámbito de la pareja en particular, desde la perspectiva de género.

- Promover el desarrollo de la sexualidad de manera positiva y segura, incidiendo en la importancia para la calidad de vida y fomentando valores y habilidades para la gestión de las relaciones sexuales desde la igualdad, el respeto a la diversidad, la prevención de riesgos, la libertad de decisión, el consentimiento y la no violencia.
- Visibilizar la diversidad sexual, favoreciendo el respeto a las orientaciones sexuales e identidades de género, así como la solidaridad y prevención de la LGTBfobia.
- Evidenciar y reflexionar sobre los estereotipos de género, la socialización de género, el sexismo y la desigualdad, favoreciendo el desarrollo de una identidad libre de estereotipos sexistas y discriminación.
- Reflexionar sobre las creencias sociales en torno al amor, los conflictos, la sexualidad y las relaciones entre chicos y chicas, favoreciendo la capacidad de decisión de las y los jóvenes en la gestión de sus vidas.

## 1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de Buenos Tratos?

Es un instrumento de **buenas prácticas** para mejorar las relaciones interpersonales. Dicho de otra manera, lo que pretendemos es mejorar las relaciones que tenemos con las personas que nos rodean, pero poniendo especial atención en las relaciones amorosas.

Para ello, son necesarios **valores** como: *la igualdad entre chicos y chicas, la libertad, la solidaridad y la resolución pacífica de conflictos*. ¿Por qué son importantes estos valores? ¿Por qué hemos elegido estos y no otros?

**IGUALDAD:** cada persona es única e irrepetible. Ninguna de nuestras diferencias justifica un trato desigual ni discriminatorio.

**LIBERTAD:** derecho esencial de toda persona a decidir sobre su vida.

**RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS:** aprender a resolver sin violencia los conflictos que, inevitablemente, van a surgir en todas las relaciones.

**SOLIDARIDAD:** apoyo a las personas que sufren y sus causas. Somos seres sociales y nos necesitamos unos a otros. Sin solidaridad no es posible la convivencia.

Consideramos que estos valores deben ser la base para sustentar cualquier tipo de relación. Algo así como la base para hacer pizza. Después, que cada cual añada los ingredientes que más le gustan. ¿Y cómo llevamos esto a la práctica?

Desde Buenos Tratos, damos una pequeña caja de **herramientas** en la que encontrarás actitudes y estrategias para llevarlos a la práctica.

¡Ojo! No se trata de decir cómo deben ser las relaciones, sino de dar los ingredientes básicos para que cada quien elabore su propia receta para el amor.

## *Actividad "Sopa de letras de valores"*

*Duración: 1 hora*

### *Objetivos:*

Llamar la atención sobre la importancia de los valores como criterios, a modo de "termómetros", que nos permitan valorar la calidad de nuestras relaciones personales y el bienestar que estas relaciones nos producen.

Aprender a aplicar/detectar los valores en nuestras relaciones.

Animar a la defensa y afianzamiento de estos valores como valores sociales compartidos.

### *Desarrollo:*

En esta actividad se pide al alumnado que busque los valores en la sopa de letras y, cuando los han encontrado, les pedimos que definan estos valores. Hacemos un pequeño debate sobre el contenido de cada valor y el porqué de su importancia. Después, les pedimos que pongan ejemplos de relaciones o comportamientos en los que sí se da este valor y en los que este valor está ausente.

### *Ideas a trabajar:*

Hay muchas formas de amar. ¿Cómo saber? ¿Cómo valorar la calidad de estas relaciones? El bienestar y la felicidad que nos produce es un indicador. Otro indicador sería la presencia de valores. ¿Qué valores? **Igualdad, autonomía, diversidad, libertad, cuidado y empatía, solidaridad.**

Importancia de defender y consolidar estos valores como valores sociales compartidos que deben ser pilares en nuestras relaciones interpersonales.

Profundizar en el contenido y significado de algunos valores: igualdad, autonomía, diversidad, libertad, cuidado y empatía.

Animar a promocionar herramientas para la aplicación de estos valores en las relaciones interpersonales en general, y de pareja en particular.

### *Materiales:*

Fotocopia con la sopa de letras

Bolígrafo

## *Definiciones de los valores:*

**Autonomía:** Capacidad de mujeres y hombres para gestionar sus vidas y tomar sus propias decisiones, sin sometimientos ni subordinaciones. Una capacidad que, de acuerdo con las posibilidades y condicionamientos de cada quien, hay que cultivar a lo largo de nuestra existencia. El aprendizaje del cuidado propio y de las personas con las que compartimos nuestra vida es un aspecto esencial de esa autonomía.

**Diversidad:** Cada persona es única e irrepetible. Puede ser alta o baja, gorda o flaca, de uno u otro color de piel; puede ser hombre, mujer o trans, autóctona o inmigrante, heterosexual u homosexual, con diversidad funcional, etc. Pero ninguna de estas características o diferencias puede justificar un trato desigual y, menos aún, discriminatorio.

**Cuidado:** Atención que prestamos a quienes queremos: familiares, amigos/as... El cuidado no es una cualidad exclusivamente femenina, ni se nace con ella. Por el contrario, se aprende cuidando, compartiendo los buenos y los malos ratos y acompañando a esas personas que queremos. No saber cuidar de los demás ni a nosotros/as mismos/as supone una limitación importante a nuestra autonomía personal.

**Empatía:** Capacidad para ponernos en la piel de la otra persona. Sin empatía es difícil sostener cualquier tipo de relación interpersonal, y menos de pareja.

**Libertad:** Derecho esencial de toda persona a decidir sobre su vida. Valor social básico. Los derechos salvaguardan la libertad individual y colectiva. La libertad implica poder decir "no". Aceptar que sea tu pareja quien decide por ti es renunciar a tu libertad. Imponerle tus decisiones es atentar contra su libertad a tomarlas.

**Igualdad:** Equidad, justicia, ecuanimidad, reciprocidad... Es un bien de primera necesidad. Igual valor, igual consideración, iguales oportunidades y derechos. Incluyendo la igualdad entre mujeres y hombres, pues resulta indispensable para lograr una sociedad más justa para todas las personas.

## *Recursos para seguir trabajando y profundizar:*

**Para leer:** Parra, Noemi & González, Belén (2010). Capítulo 1: la caja de herramientas del Programa por los Buenos Tratos. En Caro, M<sup>a</sup> Antonia & Fernández-Llébraz, Fernando (coord.), *Buenos Tratos: prevención de la violencia sexista*. Madrid, España: Talasa.

**Material didáctico:** AAVV: Prevención de la violencia Interpersonal, en la pareja y... mucho más. Talasa, Madrid, 2008.



E	Y	M	F	E	Q	C	I	J	Q
I	J	X	E	M	D	W	W	S	D
A	U	T	P	P	A	M	L	V	V
I	S	P	Q	A	D	W	Ñ	Z	C
M	N	K	B	T	I	R	O	D	U
O	Z	Ñ	Y	I	S	J	E	A	I
N	Y	O	H	A	R	R	O	D	D
O	B	R	D	A	E	C	P	L	A
T	C	L	G	Z	V	F	E	A	D
U	P	G	P	G	I	Z	M	U	O
A	F	G	L	M	D	N	F	G	J
Q	L	D	A	T	R	E	B	I	L
O	Q	R	G	F	F	L	W	X	X
V	N	P	X	C	L	I	V	K	Ñ
H	F	Q	T	M	Ñ	E	X	U	V

*autonomía, diversidad, cuidado,  
 empatía, igualdad, libertad*

## 2. El amor y la pareja.

El amor es muy importante para la mayoría de las personas. Es un sentimiento y, como tal, puede vivirse de muchas formas. Hay un elemento común en la vivencia de este sentimiento y es que se basa en concepciones sociales sobre el amor y la pareja que pueden justificar determinadas conductas o prácticas que limitan la elección libre sobre qué relaciones queremos. De ahí la importancia de reflexionar sobre cómo se quiere vivir el amor o qué se espera de él.

Investigando la definición de “*amor*” de la R.A.E. (Real Academia Española) encontramos reflejadas algunas ideas problemáticas. Esto es lo que nos dice:

*amor. (Del lat. amor, -ris).*

1. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia **insuficiencia**, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos **completa**, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
3. Sentimiento de afecto, inclinación y **entrega** a alguien o algo.

Lo que aparece tiene que ver con lo que socialmente se espera del amor y la pareja, pero esto no tiene por qué corresponderse con lo que cada quien quiere, desea o necesita. De hecho, algunas de estas ideas son “virus” que no nos permiten vivir plenamente el amor.

*Algunos virus...*

“el amor lo puede todo”, “quien bien te quiere te hará llorar”, “más vale malo conocido que bueno por conocer”, “en el amor dejamos de ser dos para convertirnos en uno”, “el amor es ciego”, “amar es no tener que decir nunca lo siento”, “los celos son una muestra de amor”, “no soy violento hasta que me dan motivos”, “quíereme cuando menos me lo merezca porque será cuando más lo necesite”

*Buenos tratos es un antivirus que pasamos por nuestro disco duro para detectar aquellas ideas que pueden justificar relaciones de abuso y/o de malos tratos, dándonos habilidades para establecer los síes y los noes de nuestras relaciones.*

## **Actividad** *“La historia de Yeray y Elena”*

**Duración:** 1 hora

### **Objetivos:**

Problematizar sobre las ideas que existen acerca del amor.

Reflexionar sobre las consecuencias y problemas que pueden traer relaciones que funcionan con ideas tradicionales sobre el amor.

### **Desarrollo:**

Se divide la clase en grupos de 5 ó 6 personas y se les reparte el caso de Yeray y Elena y la ficha de trabajo. Una persona voluntaria lee en alto el caso. Cada grupo tiene que rellenar su ficha de forma consensuada para, posteriormente, ponerlo en común (para ello, tienen que elegir una persona portavoz).

Mientras el alumnado hace la actividad, dibujamos el cuadro en la pizarra para, en la puesta en común, rellenarlo con las ideas que salgan (esto nos ayudará a centrar el debate en sus reflexiones, apelar a ellas, cuestionar las ideas que expresen, etc.).

En la puesta en común, comenzamos preguntando si es una historia habitual. Posteriormente, cada grupo lee el resultado de su ficha. Mientras, lo escribimos en la pizarra. Si faltan algunos elementos, les preguntamos por ellos.

Una vez hayamos completado el cuadro, hacemos un debate sobre el problema de Yeray y Elena, contrastando las ventajas e inconvenientes de construir nuestras relaciones amorosas de una forma u otra. El debate lo articulamos en torno a las siguientes preguntas: ¿Comparan la idea que tienen del amor Yeray y Elena? ¿Qué problemas le ven? ¿Creen que tiene relación con el problema que tienen Yeray y Elena? ¿En qué? ¿Es adecuado lo que están haciendo para solucionar sus problemas? ¿Qué harían ustedes?

### **Ideas a trabajar:**

La historia de Yeray y Elena es muy habitual entre las y los adolescentes. En ella, podemos ver cómo determinadas ideas sobre el amor pueden llevarnos a justificar formas de relacionarnos que no son gratificantes ni respetuosas, ni con nosotras/os mismas/os ni con las otras personas. En este sentido es importante que, para disfrutar del amor, tengamos en consideración lo siguiente:

Hay que pensar cómo queremos que sean nuestras relaciones para poner límites a actitudes negativas que son contrarias a esta idea del amor.

Es importante que entendamos que el amor no lo cambia todo. Si tenemos malas formas de relacionarnos, solo cambiaremos si nos lo proponemos de verdad y si ambos miembros se comprometen a respetarse, escucharse, cuidarse e intentar comprenderse y comunicarse mejor.

Los celos, intentos de control u otras conductas que limitan la libertad o faltan el respeto de la otra persona no son muestras de amor, sino de inseguridad o prepotencia, de una forma negativa de entender el amor.

La pareja no tiene que ser para siempre. Lo importante es la calidad, no la cantidad. El amor es una fuente de bienestar si nos cuidamos, nos queremos, nos respetamos y nos enriquecemos y apoyamos mutuamente. Y ese tiempo es el que se recuerda y nos ayuda a crecer y desarrollarnos como personas. Si no se tiene pareja por poco o mucho tiempo, o incluso nunca, podemos tener otras muchas relaciones que nos gratifiquen igual y sentirnos plenos y a gusto con nosotros mismos y con los demás.

Los amores (de pareja, de familia, de amistad) son algo necesario en nuestras vidas y pueden ser maravillosos. Las relaciones interpersonales nos pueden enriquecer mucho como personas, ayudarnos a mejorar, contribuir a nuestra felicidad y bienestar.

### *Materiales:*

Folios  
Bolígrafos

## *Ficha para el profesorado:*

¿Cuál es su problema?

Su conflicto son los celos. Ambos tienen actitudes de control y de aislamiento hacia su pareja que justifican por amor.

¿Qué ideas tienen sobre el amor?

- Estar siempre juntos
- El amor por sí solo, puede superar cualquier situación
- Los celos son una muestra de amor
- El amor es incompatible con otras relaciones
- Pareja como necesidad

¿Cómo abordan el problema?

Ambos	Yeray	Elena
Chillarse, insultarse y pedirse perdón	Chantaje emocional: “si me quieres...”	Justificación de los celos de Yeray: “a mí también me pasa”
El amor y el tiempo lo solucionarán	Evitar abordar el problema: “el tiempo todo lo cura”	Darlo todo por amor
No reflexionan sobre el problema que tienen	Control de la sexualidad de Elena	Volcar todas sus expectativas de felicidad en Yeray: “no habrá nadie con quien esté mejor”

## *Recursos para seguir trabajando y profundizar:*

### *Para leer:*

Habas, Pilar (2010). Capítulo V. Del amor y la pareja. En Caro, M<sup>a</sup> Antonia & Fernández-Llébrez, Fernando (coord.), *Buenos Tratos: prevención de la violencia sexista*. Madrid, España: Talasa.

Folleto de la campaña del 25N: “I love con Buenos Tratos”\*

Folleto de la campaña del 25N: “Los buenos tratos dejan huella”\*

\*ambos folletos se encuentran en nuestra web en la sección de *Iniciativas, en Campañas de Sensibilización*.

[www.porlosbuenostratos.org](http://www.porlosbuenostratos.org)

## *Ficha para el alumnado: el caso de Yeray y Elena*

Elena y Yeray tienen 17 años. Salen juntos desde que tienen 15 y dicen que se quieren mucho y que siempre van a estar juntos. Se conocieron en una fiesta y dicen que fue un auténtico flechazo. Están convencidos de que son almas gemelas.

Sin embargo, a veces discuten por culpa de los celos. Elena quiere saber siempre dónde y con quién está Yeray, y que le cuente todo lo que hace con pelos y señales. No soporta que Yeray se ría o sea cariñoso con sus amigas de siempre y esto provoca frecuentes discusiones en la pareja. Por su parte, a Yeray no le gusta que Elena se ponga faldas muy cortas o escotes muy pronunciados, ya que eso es cosa de “golfas”.

Cuando discuten, ambos se ponen muy tensos y se chillan mucho. Se insultan y se dicen cosas muy graves. Cuando se les pasa el sofocón, se piden disculpas y se prometen que no lo volverán a hacer porque lo pasan muy mal y se dicen cosas de las que luego se arrepienten. Piensan que con el tiempo lo conseguirán porque se quieren mucho y su amor es verdadero.

Elena está dispuesta a darlo todo por Yeray y por mejorar sus problemillas, puesto que lo considera su “media naranja” y no cree que pueda haber otro con quien esté mejor. Yeray piensa que el tiempo todo lo cura, que el amor verdadero siempre tiene un final feliz y que, seguramente, cuando sean mayores y vivan juntos, no tendrán motivos de discusión, los celos desaparecerán, serán más felices y estarán más relajados y, por tanto, no discutirán de esa manera que tanto daño les hace.

¿Cuál es su problema?	
¿Qué ideas tienen sobre el amor?	

¿Cómo abordan el problema?

Ambos	Yeray	Elena

### *3. En el amor no todo vale: celos y actitudes de control.*

¡Amo con Buenos Tratos, amo sin controlar a mi pareja!

Los celos son un sentimiento natural que puede aparecer cuando sentimos inseguridad o pensamos que podemos perder algo que queremos. Pueden ser destructivos si van unidos al afán de controlar a la pareja.

Equivocadamente, se considera que los celos son un índice de amor y se piensa que son incontrolables. Además, a través de los celos se justifican muchos comportamientos que limitan la autonomía de las personas y su libertad. Es importante aprender a gestionar este sentimiento cuando aparece, de la misma forma que hay que poner límites y ser inflexibles desde el principio cuando es la pareja quien los sufre.

No podemos interpretar los celos como una muestra de amor. Más bien son una muestra de inseguridad o miedo a la pérdida. Además, hay formas más positivas para demostrar que queremos y apreciamos a nuestra pareja.

Una relación basada en la confianza y el respeto nos aporta bienestar y placer.

### *Algunas herramientas para el alumnado:*

#### **¿Qué puedo hacer si mi pareja tiene celos?**

- Estar alerta cuando quiera saber todo lo que haces, te exija explicaciones por todo, te prohíba que hagas determinadas cosas, critique a tus amistades e intente distanciarte de ellas, te quiera obligar a que le dediques la mayor parte de tu tiempo, te reclame como muestra de confianza que le des la contraseña de tus redes sociales o que le dejes mirar tus mensajes en el móvil, etc.
- Pon límites desde el principio para que, con esa actitud, tu pareja pueda entender que eres una persona libre. Alguien a quien tiene que respetar y en quien debe confiar para asegurar la relación.

#### **¿Qué puedo hacer si soy yo quien tiene celos?**

- Intenta racionalizar por qué tienes inseguridad, cuál es el problema (miedo a que te dejen, a que se desenamore, a la infidelidad sexual, etc.) para evitar que ese sentimiento se apodere de ti.
- Ten en cuenta que puedes acabar asfixiando a la persona acosada por tus celos y destruyendo la relación que pretendes preservar. Valora las ventajas de buscar tu seguridad en la confianza que da saberse correspondido cuando la relación está basada en la libertad de la otra persona y no en el control y la imposición.
- Si te resulta muy difícil controlarlos, pide ayuda

## **Actividad "Desátate los celos"**

**Duración: 1 hora**

### **Objetivos:**

Reflexionar acerca de las consecuencias que puede conllevar una relación basada en los celos.

### **Desarrollo:**

Pedir al alumnado que escriba en un papel qué hacen cuando sienten celos y cuáles son las consecuencias (qué pasa cuando ellos tienen celos o cuando son sus parejas quienes los sienten).

Una vez tengan todas las frases escritas, le pediremos a una persona voluntaria que se ponga en el centro de la clase.

Con una cuerda y, a medida que cada persona vaya leyendo una frase, daremos una vuelta rodeando a la persona voluntaria.

Leemos unas 12 ó 15 frases y, una vez terminadas, preguntaremos a la persona que está atada con la cuerda cómo se siente, y les preguntaremos a los compañeros y compañeras qué otros sentimientos producen los celos y si estos nos hacen sentir bien o mal.

OBSERVACIONES: reflexionar sobre si son iguales los celos en las chicas y en los chicos (qué cosas hacen sentir celos a las chicas y qué cosas a los chicos, cómo los gestionan, etc.).

### **Recursos para seguir trabajando y profundizar:**

Folleto de la campaña del 25N-2007: "El amor no es ciego"

Folleto de la campaña del 25N-2010: "Ama con Buenos Tratos, ama sin controlarme"

Folleto de la campaña del 25N-2012: "En el amor no todo vale"\*

\*Estos folletos se encuentran en nuestra web en la sección de *Iniciativas, en Campañas de Sensibilización*.

[www.porlosbuenostratos.org](http://www.porlosbuenostratos.org)



## 4. *¿Somos iguales chicos y chicas?*

Cada persona es única e irrepetible. Sin embargo, socialmente se atribuyen ciertos comportamientos, características, expectativas y actitudes por considerarse que esa persona es hombre o mujer, otorgándoseles también posiciones de poder desiguales. A esto se denomina **género**. Reconocer que las diferencias de género derivadas de la socialización no implican que consideremos que el género determina totalmente nuestro desarrollo personal y social. El género influye pero no determina. Pero, ¿qué consecuencias tiene esto? Invisibilización de las mujeres en muchos ámbitos, peor valoración de lo que es considerado femenino, castigo a quienes pongan en cuestión la norma de género, etc.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de **igualdad**? Ser mujer u hombre no determina nuestras potencialidades, ni nuestras capacidades; por lo que la igualdad se refiere a que nuestras diferencias no pueden implicar un trato desigual o discriminatorio.

Entonces, igualdad se contrapone a desigualdad pero no a **diferencia, diversidad o pluralidad**. Podemos ser de muchas formas, pero ninguna de ellas justifica un trato desigual.

### *Actividad "¿Somos cuadrados?"*

*Duración: 1 hora*

#### *Objetivos:*

Reflexionar de forma crítica sobre las concepciones de género en las que nos hemos socializado y en qué nos afectan en nuestra vida cotidiana.

Educar en el valor de la igualdad entre mujeres y hombres, como principio fundamental para el desarrollo personal y social.

#### *Desarrollo:*

Se divide la clase en grupos heterogéneos (de tal forma que cada grupo tenga unas cuantas tarjetas) y se reparten cartulinas con cualidades o características (ver ficha adjunta).

Cada grupo, de forma consensuada y eligiendo una persona portavoz (evitar que sean solo chicos e intentar que también haya chicas), tiene que asignar cada adjetivo a chicos y a chicas según consideren que representan aspectos que caracterizan a cada género.

Se hacen dos columnas en la pizarra (Chicas/Chicos) y la persona que represente al grupo pegará el adjetivo en la columna que hayan decidido que le corresponde.

Se plantean cuestiones y se debate. OBSERVACIONES: reflexionar sobre si son iguales los celos en las chicas y en los chicos (qué cosas hacen sentir celos a las chicas y qué cosas a los chicos, cómo los gestionan, etc.).

## *Ficha para el profesorado:*

Es importante dejar que reflexionen libremente y expresen sus ideas, sin permitir que se convierta en una “guerra de sexos”, pero sí que se genere debate entre ellos.

Se trata de que entiendan que las concepciones son transformables, que se pueden dar cambios sociales porque las diferencias biológicas no determinan las diferencias de género, sino que son constructos sociales y, por lo tanto, son susceptibles de ser modificados.

Para ayudar a orientar el debate, se pueden plantear cuestiones como las que siguen:

### *Preguntas para orientar el debate*

<p>¿Qué dificultades tuvieron para asignar los <b>sustantivos a chicos y chicas</b>?</p>
<p>¿Por qué creen que hombres y mujeres somos diferentes en esos aspectos? Ponerles ejemplos que contradigan sus afirmaciones y que rompen con los estereotipo; por ejemplo, si han puesto “valiente” en los chicos, preguntar: <b>¿Qué chicas de aquí se consideran valientes?</b></p>
<p>¿Creen que esto influye en las relaciones amorosas? ¿Los chicos y las chicas son diferentes en el amor? ¿En qué cosas? De lo que se trata es de que reflexionemos sobre cómo nos influyen las concepciones de género a unas y a otros en nuestras relaciones de forma constructiva y que valoren los inconvenientes derivados del género para disfrutar de las relaciones.</p>
<p>¿Qué problemas les vemos <b>a estas diferencias</b>? <b>¿Creen que favorecen relaciones de buenos tratos?</b> Favorecer que analicen las desventajas y los problemas que conlleva que no tengamos relaciones igualitarias. No entrar a valorar, sino dejar que reflexionen por ellas/os mismas/os.</p>
<p><b>Cuestiones relativas al grupo de iguales:</b> hasta qué punto los demás pueden condicionar nuestros actos, nuestras relaciones... <b>¿Nos van a rechazar</b> si no nos comportamos según dictan las concepciones tradicionales o actuales?</p>

Otras cuestiones:

**¿Es lo mismo que un chico se enrolle con muchas chicas y que una chica se enrolle con muchos chicos? ¿Por qué?**

**¿Qué pasa si una chica habla de masturbación o de disfrutar de la sexualidad? ¿Y si lo hace un chico? ¿Por qué es diferente?**

## *Recursos para seguir trabajando y profundizar:*

### *Para leer:*

Coll-Planas G. y Vidal, M. (2013). *Desdibujando el género*. Barcelona: Egales.  
Consultar web de formación del profesorado en igualdad <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/perfeccionamiento/areapersonal/igualdad.php>

### *Para ver:*

“Always like a girl” (cortometraje)  
“La mente en pañales” (cortometraje)  
“SORKUNDE” (cortometraje)  
“Diverdiferencias” (cortometraje)

<i>Competitivo</i>	<i>Pasota</i>
<i>Atento</i>	<i>Valiente</i>
<i>Fuerte</i>	<i>Cuidadoso</i>
<i>Tierno</i>	<i>Bruto</i>
<i>Dulce</i>	<i>Amoroso</i>
<i>Presumido</i>	<i>Coqueto</i>
<i>Mimoso</i>	<i>Guerrero</i>
<i>Brusco</i>	<i>Dependiente</i>

<i>Competitiva</i>	<i>Pasota</i>
<i>Atenta</i>	<i>Valiente</i>
<i>Fuerte</i>	<i>Cuidadosa</i>
<i>Tierna</i>	<i>Bruta</i>
<i>Dulce</i>	<i>Amorosa</i>
<i>Presumida</i>	<i>Coqueta</i>
<i>Mimosa</i>	<i>Guerrera</i>
<i>Brusca</i>	<i>Dependiente</i>

## ***5. Enróllate con Buenos Tratos.***

La sexualidad forma parte de las relaciones humanas. Además, le damos mucha importancia como fuente de bienestar personal y también es importante para las relaciones amorosas.

La educación sexual no solo sirve para evitar riesgos (aunque también). La sexualidad no es un peligro y, por tanto, el objetivo no debería ser preventivo, lo que la reduciría a algo muy pequeño. Centrarnos en los riesgos no nos permite promocionar valores. En cambio, si partimos de una mirada amplia de la educación sexual, desde la promoción de los valores, contribuiremos a que chicas y chicos se conozcan, se acepten y aprendan a expresar su erótica de una manera satisfactoria, lo que mejora su bienestar y, además, evita riesgos. Como vemos, nuestro objetivo es positivo.

Algunos de los obstáculos para vivir positivamente la sexualidad son:

- Mitos y creencias erróneas
- Sexismo
- No percibir los riesgos, por ejemplo, a un embarazo no deseado o a una infección de transmisión sexual
- Miedo a expresar nuestros deseos por lo que puedan pensar de nosotros/as

Entre estas dificultades, los estereotipos de género se siguen manifestando en algunos ámbitos, lo que genera desigualdades entre las chicas y los chicos en la forma de vivir su sexualidad. Estas diferencias, además, son más marcadas en las edades más tempranas.

### ***Actividad “Dibujando la sexualidad ¿qué es para mí?”***

***Duración: 1 hora***

#### ***Objetivos:***

Identificar las concepciones del alumnado a cerca de la sexualidad teniendo en cuenta los condicionantes de género en este terreno.

#### ***Desarrollo:***

Se reparte al alumnado un folio y lápices de colores.

Tienen que expresar qué es para ellos y ellas la sexualidad. Para esto, realizarán un dibujo y escribirán su propia definición de sexualidad. Es anónimo, solo tienen que escribir si son chicos o chicas.

Mientras realizan la actividad, hacemos tres columnas en la pizarra o en un papel continuo.

En la parte superior de una de las columnas escribimos el título de la actividad y en las columnas escribimos “chicas”, “chicos” y “sexualidad”.

Cuando acaben, les preguntamos: *¿Cómo se han sentido haciendo la actividad? ¿Tuvieron dificultades? ¿Cuáles?*

Pegamos los dibujos en su columna correspondiente y leemos las definiciones.

Extraemos conclusiones de las definiciones de sexualidad de las chicas y los chicos y las escribimos en su columna. Luego, sacamos la definición de sexualidad que se deriva de sus ideas y la escribimos en la tercera columna.

Debatimos sobre estas ideas para proponer un concepto de sexualidad más amplio y positivo.

Se plantean cuestiones y se debate. OBSERVACIONES: reflexionar sobre si son iguales los celos en las chicas y en los chicos (qué cosas hacen sentir celos a las chicas y qué cosas a los chicos, cómo los gestionan, etc.).

### *Ideas a trabajar:*

Una definición amplia de la sexualidad implica entenderla como una capacidad humana de comunicación, de sentir y dar placer. Siendo así, la sexualidad nos acompaña durante nuestra vida y tenemos que ir descubriéndola. Para ello, es fundamental que estemos a gusto con nuestro cuerpo y lo conozcamos bien. Además, es fundamental que comprendamos que no solo se centra en los genitales, sino que la tenemos en todo el cuerpo, lo que nos da la oportunidad de disfrutarla de muchas maneras en función de nuestros deseos y apetencias, sin imposiciones de ningún tipo.

Se puede orientar el deseo a personas de diferente sexo del nuestro (orientación del deseo heterosexual), del mismo sexo (orientación del deseo homosexual), o a los dos (orientación del deseo bisexual). Es importante que aprendamos a respetar nuestros gustos y preferencias y los de las otras personas, porque todas las personas tienen derecho a disfrutar de su sexualidad y de sus relaciones.

En el terreno de la sexualidad, está muy definido todavía cómo tienen que ser las chicas y los chicos y esto nos limita mucho a la hora de expresarnos con libertad y, además, genera desigualdad hacia las chicas, ya que a ellas es a quienes se les ponen más límites en este terreno. Por ello, las chicas tienen más problemas para expresar abiertamente su sexualidad y, en cambio, los chicos reciben presión para demostrarla.

Una sexualidad de buenos tratos implica que la entendamos como cualquier otro aspecto de nuestras vidas, ya que “la llevamos siempre puesta”, por lo que tiene que basarse en los mismos criterios y valores que otras relaciones que establecemos, y estos son: igualdad, autonomía, libertad y respeto.

### *Materiales:*

Folios.

Lápices de colores.

## *Ficha para el profesorado:*

Según las definiciones y dibujos del alumnado, orientamos el debate de la siguiente forma:

- ¿Qué es la sexualidad? Probablemente, la concepción mayoritaria de la sexualidad recogerá los siguientes elementos: genitalidad, heterosexualidad, pareja (matrimonio...), coito y reproducción. Escribimos las ideas que salgan en la columna “sexualidad”. Les podemos hacer preguntas del tipo: *si la sexualidad implica que haya coito, es para reproducirse y se da solo en pareja... ¿muchas/os de ustedes no tienen sexualidad?; ¿solo se tiene a partir de cierta edad?; si la sexualidad solo es entre hombres y mujeres, ¿las personas homosexuales no tienen sexualidad?; ¿solo hay sexualidad cuando estamos enamorados?*
- *¿Hay diferencias en la forma de entender la sexualidad entre las chicas y los chicos?* Las chicas tienen límites al desarrollo de su sexualidad y en la búsqueda del placer propio, por lo que sus dibujos y definiciones serán más difusos, relacionándolo con el amor o haciendo dibujos no explícitos. Además, les preocupa la complacencia a la otra persona, ser deseables y tener que seguir aunque no quieran. De los chicos, por el contrario, se espera que sepan de sexo, por lo que posiblemente sean más explícitos a la hora de dibujar prácticas sexuales, sobre todo, basadas en la genitalidad. Lo separan, en mayor medida que las chicas, del amor y sus miedos tienen que ver con la destreza y el conocimiento.
- Es interesante que hagamos preguntas que nos permitan desvelar estos y otros asuntos que les preocupe a las y los jóvenes, conocer sus miedos, los límites y exigencias sociales, sus anhelos y ansias, etc. Las ideas generales que vayamos extrayendo las escribimos en su columna correspondiente. En términos generales, la concepción de sexualidad que podremos extraer de sus ideas previas será: “una práctica vinculada al amor y la pareja, fundamentalmente genital, coital y heterosexual, donde cada cual (chicas y chicos) tiene su papel y hay unos objetivos a conseguir: penetración y orgasmo”.
- Se trata de cuestionar sus certezas y llevarlos hacia una definición de la sexualidad más amplia.

## *Recursos para seguir trabajando y profundizar*

*Enróllate.con Buenos Tratos*, guía de educación sexual para educadores y familias  
De la Cruz, Carlos (2002). *Situaciones Embarazosas*, claves para situarse y prevenir embarazos no deseados. Madrid, España: Consejo de la Juventud de España.

### *Para leer:*

Garaizabal, Cristina & Habas, Pilar (2010). Capítulo VI: Pluralidad y buenos tratos para una sexualidad placentera. En Caro, M<sup>a</sup> Antonia & Fernández-Llébrez, Fernando (coord.), *Buenos Tratos: prevención de la violencia sexista*. Madrid, España: Talasa.

### *Para ver:*

“Todo saldrá bien, pingüino” (cortometraje, Miguel Bosch, 2016)

## 6. Aprendiendo a resolver conflictos

Para reflexionar con el alumnado: cuando pensamos en “conflicto”, ¿qué ideas o palabras relacionamos?

*Enfado, venganza, pelea, agresión, insulto, gritos, discusión, miedo, malestar, represión, cabreo, lucha, bronca, dolor, egoísmo, odio, violencia, tristeza, angustia...*

Estas ideas negativas sobre el conflicto son la primera dificultad que nos encontramos para poder gestionarlo. Es importante diferenciar el **conflicto** de la **forma de afrontarlo**:

*Conflicto y violencia muchas veces se confunden.*

La violencia es una opción, la más destructiva, y podemos definirla como: toda acción intencional que tenga como resultado el daño físico y psicológico.

El conflicto en sí no es positivo ni negativo, depende de cómo se gestione.

Entonces, ¿qué son los conflictos? Son “interferencias” en las relaciones con los demás y con nosotros/as mismos/as. Los conflictos forman parte de la vida y, ante ellos, hay que tomar decisiones. Así mismo, hay que asumir que algunos no tienen solución, o que, en el caso de las relaciones amorosas, la solución supone la ruptura de la pareja. Porque, como hemos visto, con quererse no se arreglan las cosas.

### *Actividad “Dramatización de un conflicto”*

*Duración: 1 hora*

#### *Objetivos:*

Evidenciar la diversidad de actitudes y conductas que pueden darse ante un conflicto y analizarlas críticamente aportando herramientas para el análisis y abordaje de los conflictos.

#### *Desarrollo:*

Se piden dos personas voluntarias para realizar la dramatización. Una de ellas sale fuera de la clase, la otra se queda. Se les explica por separado el contenido del role playing para después escenificar como lo harían ellas/os.



Al final de la escenificación, las personas voluntarias preguntan al alumnado que no saben cómo resolver su conflicto.

Preguntamos al alumnado que ha dramatizado: ¿Cómo se han sentido? ¿Qué les resultó más difícil? ¿Por qué?

En grupo, se valora la intervención de las/os compañeras/os analizando la forma en que han abordado su conflicto y planteando propuestas.

El profesorado expone la ficha “recetilla para negociar”.

Se hacen grupos de 5 ó 6 personas y tienen que escribir un diálogo en el que los personajes aborden el conflicto adecuadamente.

Se dramatizan las historias.

Mientras realizan la actividad, hacemos tres columnas en la pizarra o en un papel continuo.

En la parte superior de una de las columnas escribimos el título de la actividad y en las columnas escribimos “chicas”, “chicos” y “sexualidad”.

### *Ideas a trabajar:*

Con esta dramatización, hemos podido reflexionar en grupo acerca de un conflicto. Hemos de incidir en la dificultad de resolver los conflictos de manera satisfactoria pero, sobre todo, darnos cuenta de que es posible resolverlos de esta manera y de lo positivo de esta solución (confianza, libertad, respetar aficiones, tranquilidad) frente a lo negativo de la otra (malestar, desconfianza, pérdida de afición u obligatoriedad de ir juntos aunque no les guste, falta de libertad...).

Es fundamental que aprendamos tanto a analizar nuestros conflictos como a abordarlos de forma constructiva. En este sentido, el primer paso es la autorreflexión previa que nos permita: reconocer nuestros sentimientos; aprender vías para controlarlos (no para reprimirlos); reflexionar qué problema, con quién, qué salida, qué objetivos tengo y cuál es mi papel en este conflicto. Tras esta reflexión, llega el momento de abordar el conflicto, para lo cual es fundamental que no presupongamos el punto de vista o el comportamiento de la otra persona; que aceptemos las diferencias en cuanto a vivencias y puntos de vista; y que explicitemos con claridad nuestros deseos (pensándolos previamente). Esto nos habilita para que la comunicación sea más positiva y permita negociar una solución válida para ambas personas, sin imposiciones, cediendo de manera equilibrada.

Esto no es fácil, pero se puede lograr si queremos y lo trabajamos. La motivación fundamental es lo positivo que nos da esta fórmula (confianza, libertad, respetar aficiones, sinceridad, tranquilidad) frente a lo negativo de la otra (malestar, desconfianza, pérdida de afición u obligatoriedad de ir juntos aunque no les guste, falta de libertad...). Hay que tener en cuenta que hay problemas que necesitan ayuda externa porque las personas no encuentran salidas propias y que es importante que se pida ayuda. Por otro lado, también hay que ser conscientes de que hay problemas que no se pueden solucionar y de que, en ocasiones, la mejor salida

es romper un vínculo o relación para mejorar: puede merecer la pena intentarlo, pero lo que no merece la pena es estar en una relación donde nos tratamos mal gritándonos, acusándonos, discutiendo continuamente.

### ***Materiales:***

Folios.

Bolígrafos.

## *Ficha para el profesorado:*

¿Cuál es su problema?

El análisis de la dramatización lo hacemos en base a las siguientes preguntas orientativas:

- ¿Cómo actúa cada persona? Análisis de su comportamiento.
- ¿Por qué crees que actúan así?
- ¿Qué les recomendarías para que abordaran mejor su conflicto?

### UNA FORMA TÍPICA DE COMPORTARSE ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS

- Poner mala cara y no hablar, incomodando a la otra persona y haciéndola sentir culpable.
- Mostrarnos hostiles, respondiendo con frases del tipo: tú sabrás lo que me pasa, a ti que te importa, déjame en paz, no te hagas el tonto...
- Decir frases del tipo: me has hecho..., es que tú..., me haces sentir..., por tu culpa...
- Nos alteramos con facilidad. Gritamos y cortamos a la otra persona cuando intenta hablar.
- Esperar a que nos den la razón y nos pidan disculpas.
- Imponer nuestras normas para que no vuelva a darse la situación.
- Sentimiento de rencor o de insatisfacción. El problema queda sin resolver.

### UNA PROPUESTA DE ACCIÓN ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS

- Tranquilizarnos y pensar lo que queremos preguntar o decir a la otra persona. Analizar por qué nos sentimos mal.
- Explicar cómo nos sentimos y por qué, sin elevar la voz y sin culparle. No pretender que adivinen lo que nos ocurre.
- Escuchar sus explicaciones sin interrumpirle. Intentar ponernos en su lugar y comprenderlo.
- Pedir aclaraciones o que nos vuelva a explicar lo que no entendamos.
- Hacer críticas o decir lo que nos parece mal de su comportamiento sin herir.
  
- Emplear frases como “me siento mal cuando...”, que expresan nuestros sentimientos sin acusar.
- Estar dispuestos a pedir disculpas y reconocer los propios errores si es necesario.
- Si sentimos que no podemos controlar la ira, dejar la discusión, irnos y volver a hablar cuando estemos más tranquilos y hayamos reflexionado.
- Tener siempre en cuenta que toda persona merece respeto y atención y que no podemos acusarla ni tratarla con desprecio por muy enojados que estemos.

## *Recursos para seguir trabajando y profundizar*

### *Para leer:*

Vaquero, Carlos (2010). Capítulo VII: Intervenir en conflictos interpersonales desde una cultura de paz. En Caro, M<sup>a</sup> Antonia & Fernández-Llébrez, Fernando (coord.), Buenos Tratos: prevención de la violencia sexista. Madrid, España: Talasa.

## *Ficha para el alumnado*

### ***Papel de quien sale al pasillo:***

Ayer por la tarde ibas a ir con tu pareja a ver un partido de basket, que le encanta (a ti no te gusta mucho pero vas por complacerla de vez en cuando), pero tus padres tuvieron que salir a un asunto urgente y tuviste que quedarte a cuidar de tu abuela, que no puede andar y necesita estar siempre acompañada. Así que te viste en la obligación de cancelar la quedada. Pasaste la tarde con tu abuela y con tu vecino/a, que vino a visitarte y vieron una peli en el salón de tu casa. Por cierto, tu pareja suele manifestar celos por esta persona, aunque sabe que se conocen de toda la vida. Ahora es el recreo y vas a buscarla y preguntarle qué tal el partido.

### ***Papel de quien se queda en clase:***

Ayer tenías entradas para un partido de basket (tu deporte favorito). Habías invitado a tu pareja, a quien no le gusta mucho el baloncesto pero de vez en cuando te acompaña. En el último momento, te llama y te dice que no puede ir porque sus padres tienen que salir y tiene que quedarse a cuidar de su abuela (que no puede valerse por sí misma). Decides ir al partido igualmente, y esta mañana cuando llegas al insti te cuentan que tu pareja estuvo viendo una peli con una persona (que además te cae especialmente mal y sientes celos). No sabes nada más, solo eso. Ahora estás en el recreo, donde siempre te encuentras con tu pareja.

## 7. Yo amo con Buenos Tratos cuando...

Recapitulamos lo que hemos visto y aprendido en las actividades de esta guía para decidir qué partes son las que más se ajustan a la relación que deseamos. Como vemos, no hay recetas, fórmulas, ni modelos ideales; solo herramientas para decidir libremente cómo queremos vivir nuestras relaciones de manera consciente. ¡Que no es poco!

Contrato con Buen Trato

¡Porque el Buen Amor se celebra todos los días!

(nombre) ..... y (nombre) .....

Nos comprometemos a tener una relación de Buenos Tratos basada en los siguientes acuerdos:

- Tratarlos como iguales y respetarnos en todo momento.
- Cuidarnos mutuamente y demostrarnos nuestro amor.
- Mantener nuestras amistades, espacios propios, aficiones personales e intimidades individuales.
- Resolver nuestros conflictos de forma pacífica: poniéndonos en la piel de la otra persona, reconociendo nuestros errores, haciendo críticas constructivas, buscando soluciones acordadas que nos satisfagan a ambos, nunca imponiendo.
- Facilitar que podamos expresar nuestra sexualidad de manera satisfactoria, asegurando mi/su bienestar, seguridad y libertad para decidir.
- Reconocer nuestras cualidades y valores mutuamente. Jamás tratar con desprecio o crueldad a las personas que quiero.
- Evitar justificar los celos como muestra de amor, puesto que realmente son generados por nuestras inseguridades.

Además: .....  
.....

Y, sobre todo, respetaremos los acuerdos tomados hoy, dialogando para cambiarlos cuando sea necesario.

En..... a .....

Firmado:

## Otros recursos

### Para leer:

Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda del Gobierno de Canarias (2008) . Guía jóvenes por la igualdad: Igualdad de Oportunidades y Prevención de la Violencia de Género. Gobierno de Canarias

Barragán Medero, Fernando (coordinador, 2005). Violencia, Género Y Cambios Sociales: Un programa educativo que [sí] promueve nuevas relaciones de género. Aljibe.

Sensat, Rosa (2006). ¿Todo por amor?: Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer. Octaedro.

### Para ver:

Sobre relaciones igualitarias y cuestionamiento de los roles de género:

- Quiero ser como Beckham (Gurinder Chadha,2002)
- Billy Elliot (Stephen Daldry,2000)
- Mustang (Deniz Gamze Ergüven, 2015)
- The Help (Criadas y señoras) (Tate Taylor, 2011)

Pluralidad de la diversidad de identidad y género:

- La Chica Danesa (Tom Hooper,2015)
- The Out List (documental, Timothy Greenfield-Sanders, 2013)
- Los chicos están bien (Lisa Cholodenko,2010)
- XXY (Lucía Puenzo, 2007)
- Boy meets girl (Eric Schaeffer,2014)

Reivindicaciones y feminismo:

- Las sufragistas (Sarah Gavron, 2015)
- Pride (Matthew Warchus, 2014)
- The Normal Heart (Ryan Murphy, 2014)
- La belle saison (Un amor de verano) (Catherine Corsini, 2015)
- Stonewall (Roland Emmerich, 2015)

Sobre el amor y la pareja:

- Hechos Son Amores (Cortometraje, 2008)
- Doble Check (Cortometraje, Paco Caballero, 2012)
- Barcelona noche de verano (Dani de la Orden, 2013)
- Barcelona noche de invierno (Dani del al Orden, 2015)
- El sexo de los ángeles (Xavier Villaverde, 2012)



