

SHER

PACK EDUCATIVO

Para el fomento de relaciones
seguras, sanas e igualitarias



Financiado con el apoyo de la Unión
Europea a través del Programa Daphne III



Contenidos

AGRADECIMIENTOS

CAPÍTULO 1. Introducción

Preámbulo	4
Legislación española	5
¿Por qué es necesario este pack?	6

CAPÍTULO 2. Protección de los intereses del menor

Protección en España	10
Quién, dónde y cómo puede suceder	10
Tipos de abuso	11
¿Qué hacer si se identifica?	12

CAPÍTULO 3. El pack educativo

¿A quién va dirigido el pack educativo?	13
Igualdad y diversidad	13
Estructura del pack	13
Impartición del pack	14
Creación de un entorno seguro	15
Mentores	16
Uso de los cuestionarios	17

CAPÍTULO 4. Planificación de las sesiones

Sesión 1 – ¿Qué es una relación sana?	18
Materiales de la Sesión 1 – Cuestionario (<i>pre-test</i>)	22
Ejercicio sobre actitudes	25
Presentación sobre relaciones sanas	26
Sesión 2 – ¿Qué es para mí una relación sana?	32
Materiales de la Sesión 2 – Ejercicio sobre el cambio de percepciones	36
Ejercicio de la rana hervida	37
Presentación "chicos y chicas"	38
Sesión 3 – ¿Por qué hay gente que mantiene relaciones insanas?	47
Materiales de la Sesión 3 – ¿De acuerdo o en desacuerdo?	51
Presentación sobre abuso sexual	52
Cuestionario (<i>post-test</i>)	55

CAPÍTULO 5. Evaluación de la experiencia piloto

Informe de evaluación de la experiencia piloto	58
--	----

CAPÍTULO 6. Recursos de ayuda

Organizaciones y sitios web de ayuda	59
Recursos de ayuda sobre violencia de género y jóvenes	61

APÉNDICES

Apéndice A – Ejemplo de registro de casos/incidencias	62
Apéndice B – Protocolo de protección y derivación	63
Apéndice C – Informe de evaluación de la experiencia piloto	65

AGRADECIMIENTOS

Elaboración de las actividades:

Dinah Senior de Core Plan UK. Agradecimiento a Petrina Cribb de Heart Programme, quien colaboró en el diseño de estas actividades.

Informe de evaluación:

Monica Bjerklund de Queen Mauds University College of Early Childhood Education, Trondheim y Finnmark University College, Alta, Noruega.

Proyecto SHER financiado por:

Comisión Europea a través del programa DAPHNE III.

Agradecimiento a las organizaciones involucradas en la implantación de la experiencia piloto SHER:

REINO UNIDO

Southwark Council
Bede House Association
Southwark Mediation

BULGARIA

Opportunity and Protection Association
Bulgarian Gender Research Foundation

ESPAÑA

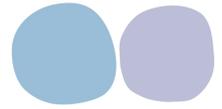
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia
Scouts Exploradores de España – Región de Murcia

NORUEGA

Finnmark University College

Gracias también a los y las jóvenes que han participado en el programa piloto y que han contribuido al desarrollo e implantación de las sesiones del proyecto SHER.

Capítulo 1. Introducción



PREÁMBULO– DAPHNE III

Este pack educativo ha sido desarrollado en el marco del programa DAPHNE III de la Unión Europea:

El programa DAPHNE III pretende contribuir a la protección de menores, jóvenes y mujeres frente a todas las formas de violencia y lograr elevados niveles de protección de su integridad, su bienestar y de cohesión social.

Su objetivo específico es contribuir a la prevención y a la lucha contra cualquier forma de violencia que tenga lugar tanto en el ámbito público como privado, incluyendo la explotación sexual y el tráfico de seres humanos.

Persigue la adopción de medidas preventivas y proporcionar apoyo y protección a las víctimas y a los grupos de riesgo.

Fuente: Comisión Europea

PACK SHER **SAFE, HEALTHY, EQUAL, RELATIONSHIPS |** **RELACIONES SEGURAS, SANAS E IGUALITARIAS**

El proyecto SHER se enmarca dentro del programa DAPHNE III y pretende, específicamente, incrementar el conocimiento entre la población juvenil sobre qué es y qué no es una relación de pareja sana, haciendo posible que evalúen sus propias relaciones y previniendo que puedan convertirse tanto en futuras víctimas como en futuros agresores de violencia de género en el futuro.

El proyecto está diseñado para proporcionar un pack internacional que pueda ser impartido en clase e, incluso, poder integrarse en los currículos escolares de los Estados miembros. Las siguientes organizaciones de Reino Unido, Bulgaria, España y Noruega han participado en su elaboración:

Southwark Council – Londres, Reino Unido
Bede House – Londres, Reino Unido
Southwark Mediation – Londres, Reino Unido
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia – España
ASDE Exploradores de Murcia – Región de Murcia, Spain
Opportunity and Protection Association – Haskovo, Bulgaria
Bulgarian Gender Research Foundation – Haskovo, Bulgaria
Finnmark University College – Noruega



Este pack educativo se desarrolla bajo los principios de intervención educativa y prevención que marca la legislación española. Así, la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, se establece que el sistema educativo español incluirá entre sus fines la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad entre hombres y mujeres, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia. Del mismo modo, se reconoce que la educación contribuirá a desarrollar en el alumnado la capacidad para relacionarse con los demás de forma pacífica y para conocer, valorar y respetar la igualdad de oportunidades de mujeres y hombres.

Por tanto, es evidente que el desarrollo del pack educativo SHER va más allá de la mera voluntad de prevenir la violencia de género en adolescentes, sino que se enmarca dentro de un mandato legal claramente estructurado. Si quieres conocer más sobre los aspectos legales en que se fundamenta la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia de género, puedes consultar los textos que se indican a continuación.

Referencias legales:

- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley 7/2007, de 4 de abril, para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, y de Protección contra la Violencia de Género en la Región de Murcia (Consultar la norma equivalente en otras Comunidades Autónomas).

Violencia de género

La Violencia de Género es una forma específica de violencia hacia la mujer. Es, por tanto, un término más restrictivo que éste y se define como todo acto de violencia física o psíquica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges, o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aún sin convivencia.

Fuente: Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género.

La violencia de género en Europa

- Se estima que en Europa, entre uno y dos millones de mujeres sufren la violencia de género diariamente.
- Entre el 6% y el 10% de las mujeres sufren violencia de género a lo largo de un año.¹
- 1 de cada 4 mujeres atraviesan un episodio de violencia de género a lo largo de su vida.
- En 2006, 2.419 mujeres fallecieron como resultado de esta violencia.
- El 58% de esas muertes (1.409) fueron resultado directo de la violencia ejercida por su pareja.
- El suicidio supuso el 42% de esas muertes (1.010), lo que pone de relevancia el impacto psicológico directo de la violencia de género sobre la mujer así como el impacto físico.²

La violencia de género en España

Juventud y violencia de género

En la actualidad, no hay estadísticas a nivel global o europeo sobre juventud y violencia de género. No obstante, los estudios realizados por países en Europa sugieren que la gente joven experimenta la violencia de género en mayor nivel que los adultos.

¹ Council of Europe, Strasbourg, France 2002 – Recommendation of the Committee of Ministers to member States on the protection of women against violence. Explanatory memorandum.

² Psytel, Ingénierie de l'information, Daphne Project 2007 - IPV EU Mortality, http://www.psytel.eu/files/violences/IPV%20EU_Mortality/IPV%20EU_Mortality%20Synthese_En.pdf, 15 December 2010

España

Respecto de los adolescentes, hay estudios en España que arrojan las siguientes cifras:

- Uno de cada dos chicos y una de cada dos chicas piensan que empujar a alguien no es maltrato.
- Uno de cada dos chicos y una de cada tres chicas piensa que obligar a su pareja a mantener relaciones sexuales sin preservativo no es maltrato.
- Uno de cada cinco jóvenes admite que cuando un hombre pega a una mujer, está bien.
- El 50% de los chicos y el 20% de las chicas afirman que las mujeres maltratadas inventan o exageran lo que les pasa.
- Uno de cada cinco adolescentes sigue considerando la violencia de género como un problema particular o de las familias y que no debe hacerse público.
- Cuatro de cada 10 chicos piensa que "cuando una mujer dice no, quiere decir sí"³

En 2008, otra encuesta del Ministerio señalaba que el 9,9% de quienes habían respondido experimentaron agresiones físicas o psicológicas por parte de sus parejas. Para el grupo de menores de 20 años, el porcentaje era ligeramente superior, alcanzando un 10,1% el porcentaje de quienes han experimentado alguna forma de violencia en sus parejas.

Reino Unido

Distintos estudios realizados en el Reino Unido indican que la gente joven sufre la violencia de género y la violencia en la pareja en mayor medida que los adultos:

- Alrededor del 75% de las chicas y el 50% de los chicos se han visto afectados por algún tipo de abuso emocional derivado de la violencia de género entre sus padres⁴.
- El 25% de las chicas y el 18% de los chicos han manifestado haber sufrido algún tipo de violencia física en sus relaciones.
- El 40% de la gente joven que mantiene una relación de pareja ha experimentado algún tipo de violencia en la pareja.⁵
- El 33% de las chicas y el 16% de los chicos han declarado haber sufrido alguna forma de abuso sexual.
- Las chicas sufren la violencia de manera más reiterada que los chicos y, ésta se mantiene en los mismos o peores niveles de severidad a lo largo del tiempo, especialmente cuando la relación de pareja finaliza.
- Los adolescentes más jóvenes (13-15 años) tienen la misma probabilidad de experimentar determinadas formas de violencia que los de más edad (de 16 años en adelante).

³ Encuesta Igualdad y Prevención de Violencia de Género en adolescentes, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2010)

⁴ NSPCC y la Universidad de Bristol (2009)

⁵ Encuesta la revista de temas juveniles Sugar, (2006)

- La mayoría de la gente joven que sufre violencia no lo comparte ni con un amigo ni con otra persona; sólo una minoría informa a un adulto.
- Los factores de riesgo que pueden incrementar la susceptibilidad de los adolescentes a sufrir violencia en la pareja pueden incluir experiencias previas de violencia entre los padres, abuso sexual o físico y grupos violentos de amigos.
- El abuso y la violencia en relaciones adolescentes pueden tener un fuerte impacto, incluyendo depresión y suicidio.

Relaciones violentas, un problema oculto

La violencia de género y en la pareja es un problema muchas veces oculto. Las investigaciones indican que existen altos niveles de aceptación y tolerancia a la violencia en el seno de las relaciones entre adolescentes. Generalmente, la gente joven tiende a aceptar en mayor medida, y a prestar menos atención, a estas formas de comportamiento que las personas adultas. Las actitudes de la gente joven están influenciadas por los siguientes factores⁶:

- Mayor permeabilidad a estereotipos y roles de género, que pueden confundirlos acerca de cuál es su papel en la sociedad.
- Debido a la falta de experiencia en construir relaciones basadas en el respeto y por la influencia que ejercen las normas que rigen en su grupo de iguales, puede ser difícil para una adolescente el juzgar el comportamiento de su pareja como abusivo o violento.
- El abuso y el maltrato en relaciones adolescentes está influenciado por cómo los adolescentes ven a los demás y a sí mismos. También los medios ejercen una gran influencia en la idea que tenemos de cómo se espera que se nos vea y nos comportemos.
- Si la víctima acude al mismo centro educativo, ONG u otro entorno similar que su agresor, esto puede incrementar su sentimiento de miedo y de que no hay salida.

Los puntos anteriores se confirmaron en el caso de Southwark (Londres) donde se testó el pack educativo. Había un acuerdo generalizado entre la gente joven de que, en determinadas situaciones, la violencia física en forma de bofetadas y puñetazos era aceptable y tolerada.

Signos de violencia

En sus propias relaciones de pareja

Tiene lugar en menores de mayor edad ya adolescentes. Las siguientes son algunas de las señales que pueden indicar que una persona joven está experimentando violencia en su propia relación:

- Signos físicos de daño o enfermedad

⁶ Home Office – Teenage Relationship Abuse, A Teacher’s Guide to Violence and Abuse in Teenage Relationships

- Absentismo, fracaso escolar
- Aislamiento, pasividad, sumisión
- Cambios de humor y de personalidad
- Aislamiento de familiares y amigos
- Mensajes y llamadas frecuentes de la pareja
- Comportamientos, lenguaje y actitudes inapropiadas en torno al sexo
- Depresión
- Embarazo
- Consumo de drogas/alcohol sin que hubiese un consumo previo
- Autolesiones
- Desórdenes alimenticios y trastornos del sueño
- Síntomas de estrés postraumático
- Acoso escolar (como víctima o como acosador)

Dentro del entorno de una clase, estos signos se pueden manifestar de las siguientes formas:

- Llegar tarde a clase o no acudir (especialmente si el agresor va al mismo centro escolar).
- Llegar antes de tiempo o salir más tarde para evitar coincidir con el agresor.
- Trastornos del sueño que afectan a su capacidad de concentración.
- No centrarse en las clases por estar pendiente de otras preocupaciones.
- Expectativas profesionales y de logros personales muy sesgadas por razón de género.
- Sentimientos de inseguridad o miedo a que el agresor pueda lograr localizarla conociendo en qué centro estudia.
- Apariencia de aislamiento y soledad.
- Preocupación por que todo el mundo en la escuela pueda enterarse de lo que está ocurriendo.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE ESTE PACK PARA LA GENTE JOVEN?

Este pack educativo es un vehículo para que la gente joven aprenda y hable sobre la violencia en las relaciones de pareja dentro de un entorno seguro y confortable. Muchas personas no reconocerán que están sufriendo violencia en su pareja. Incrementando su concienciación, este pack educativo también ayuda a estas personas que sufren la violencia actualmente a la vez que fomenta a la gente joven a que desarrollen relaciones de pareja sanas, igualitarias y no violentas en el futuro.

Capítulo 2. Protección de los intereses del menor



Las acciones que los profesionales y la sociedad para promover el bienestar de los menores ante posibles daños, se enmarca en lo que puede denominarse la protección de los intereses del menor. Esto incluye:

- proteger a los menores de cualquier tipo de maltrato;
- prevenir disfunciones en su salud y desarrollo;
- asegurar que crecen en un entorno adecuado en el que cuenten con la seguridad y el afecto necesarios; y
- tomar la iniciativa para que quienes sufran alguna de las anteriores carencias puedan disfrutar de unas condiciones de vida óptimas.

Cada país de la UE tiene sus propios requisitos y reglamentaciones que debe seguir cada organización. Antes de usar este pack, los formadores deben comprobar cuáles son los requisitos nacionales y de su propia organización en relación con la protección de los intereses del menor. Se recomienda que, a lo largo de la impartición del programa, se deje constancia de cualquier cuestión que pueda surgir susceptible de activar mecanismos de protección, a través de una hoja de registro (ver ejemplo en el apéndice A).

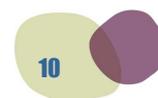
¿Qué personas pueden suponer un riesgo o un daño para los menores?

Cualquier persona en contacto con un menor puede suponer un riesgo. A continuación se ofrece una lista que, sin ser exhaustiva, indica algunas personas con quien mantiene un contacto regular:

- Padres o cuidadores
- Familiares
- Amistades y vecinos
- Otros niños y jóvenes
- Personas a través de internet

¿Dónde tiene lugar el abuso?

Puede tener lugar en cualquier sitio, lo que incluye el ámbito privado como el hogar familiar, así como espacios públicos, como un parque o una piscina, donde al niño o a la niña se le cuida fuera del ambiente doméstico. Internet supone una tercera área de riesgo.



¿Cuándo puede decirse que un menor puede estar sufriendo abuso?

Hay cuatro tipos principales de abuso o violencia, cada uno de los cuales con diferentes comportamientos de alerta⁷

Abuso físico. El abuso físico incluye golpear con las manos o con objetos, zarandear, empujar, pellizcar, agarrar, envenenar, provocar quemaduras, ahogamientos, estrangulamientos, asfixia y cualquier otro comportamiento que cause daño físico deliberadamente. Retrasarse en proporcionarle al menor la debida atención médica es también una posible señal de abuso.

Las señales físicas de alerta pueden incluir - cardenales, marcas de mordisco, quemaduras, cortes, fracturas de huesos y señales.

Comportamientos que pueden alertarnos - Agresividad, falta de descanso, hiperactividad, miedo y ansiedad. El menor puede responder a las personas cuidadoras mezclando acercamientos. Puede incluir frecuentes faltas de asistencia a la escuela.

Negligencia. Un comportamiento negligente implica una dejación persistente de la cobertura de las necesidades físicas y/o psicológicas básicas del menor, lo que puede generar probablemente un impacto en su salud y desarrollo, a través de la ausencia de una alimentación, vivienda o vestido adecuados, o de una falta de respuesta a las necesidades emocionales básicas del menor.

Las señales de alerta pueden ser - Que el menor aparente frecuentemente tener hambre (podemos verle sustrayendo comida de otra gente en distintos lugares. El menor puede presentarse falto de higiene y descuidado. Puede mostrar pérdida de peso, o estar siempre por debajo del que debería ser su peso adecuado, mostrándose pálido y muy delgado.

El menor puede vestir de manera inapropiada o inadecuada para la situación o el tiempo que haga. Aparece frecuentemente cansado, falto de energía. Presenta necesidades médicas que no han sido cubiertas – por ejemplo, los padres no lo llevan al médico; no acuden a las citas médicas. El menor parece tener pocos amistades o sus padre/cuidador le impone restricciones en este sentido. En su historia hay uno o varios episodios en los que se ha quedado solo en casa o sin supervisión, de manera inapropiada para su edad y sus necesidades. Muestra comportamientos repetitivos, como retorcerse mechones de pelo o arrancárselos.

Abuso emocional. Implica un maltrato en el plano emocional que puede causar efectos severos y persistentes en el desarrollo emocional del menor. Es un tipo de abuso que está presente en el resto de formas de violencia. Puede revestir la fórmula de transmitir al menor que no vale nada, que no es querido o que es un inepto. El menor puede estar continuamente recibiendo gritos, amenazas o ser menospreciado.

Las señales de alerta pueden incluir - Baja autoestima, incapacidad para aceptar elogios. Puede ser estar una búsqueda continua de atención, estar ansioso, alerta y

⁷ Bede House – Child protection policy

en una actitud de vigilancia permanente. Pueden aparecer autolesiones y desórdenes alimenticios.

Abuso sexual. Es una forma de violencia severa que incluye forzar o inducer a un niño o a una persona joven a tomar parte en actividades de naturaleza sexual, con independencia de que sea o no consciente de lo que está ocurriendo. Engloba tanto actos que incluyen la penetración como otros que no la incluyen. Puede además incluir actividades que no impliquen un contacto físico directo, como obligar a los menores a mirar material pornográfico.

Las señales físicas pueden incluir – Dolor, contusiones, cortes, marcas en la piel, malestar físico en el área genital o en torno a ella. Dolores estomacales. Señales de infecciones en el tracto urinario, especialmente si son recurrentes. Signos de infecciones transmitidas sexualmente. Embarazo y paternidad a edades tempranas.

Comportamientos que pueden alertarnos – Actuar en cuestiones sexuales de una manera inapropiada para la edad, puede que con juguetes u otros objetos. Pesadillas, trastornos del sueño. Miedo irracional a determinadas personas o lugares. Cambios de comportamiento repentinos e inexplicables, tales como volverse agresivo, tímido o romper a llorar. Insinuar “secretos” o dirigir su atención hacia el sexo a través del lenguaje o de juegos, o por medio de dibujos. Huir de casa. “Mojar la cama” o episodios de incontinencia urinaria e incapacidad para controlar sus necesidades durante el día. Autolesiones, incluyendo pensamientos o actos suicidas. Desórdenes alimenticios. Consumo de sustancias alcohólicas o drogas. Disposición de dinero de origen desconocido.

¿Qué hacer si se identifica una situación susceptible de activar la protección de los intereses del menor?

Si un niño o joven comienza a hablarte sobre algo que puede indicar una situación potencial de abuso o violencia, préstale atención pero no le preguntes más detalles. Podrían perjudicarse indagaciones posteriores por parte de los servicios sociales especializados o de la policía si parece que las preguntas han inducido al menor a contestar de una manera determinada o han incluido sugerencias sobre cómo contestar. Debes hacerle saber que si te revela algo que te haga pensar que su seguridad está en riesgo, tienes que comunicárselo a alguien más. Cuando estés hablando con un menor o un joven, deberías intentar obtener una respuesta a las siguientes cuestiones:⁸

- ¿Está sufriendo abuso o violencia actualmente?
- ¿Es probable que sufra algún daño en el futuro?
- ¿Hay alguien más en riesgo de sufrir algún tipo de daño?
- ¿Necesita atención médica?
- ¿Cuáles son sus necesidades globales?
- ¿Qué es importante para él o ella?

Debes derivar el caso al organismo correspondiente, conforme a los protocolos de protección establecidos, que te servirán de guía para saber qué debes hacer.

⁸ Home Office – Teachers Guide to Teen-abuse

Capítulo 3. El pack educativo



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL PACK EDUCATIVO?

Está diseñado para chicos y chicas de entre 13 y 18 años. Está preparado para ser usado tanto en escuelas como en asociaciones y colectivos juveniles.

IGUALDAD Y DIVERSIDAD

Este pack educativo puede ser usado por profesionales con la debida formación en un aula o entorno formativo equivalente. Los formadores deben ser conscientes de la diversidad cultural que puede existir en el grupo y de que ciertas cuestiones especialmente complejas y sensibles necesitarán ser discutidas. El objetivo general de este pack es potenciar que los y las jóvenes disfruten de relaciones seguras, eliminando la violencia y el estrés emocional, especialmente vinculado a cuestiones de género, dentro de esas relaciones.

Es posible que el formador necesite adaptar la metodología, los escenarios y las imágenes para asegurar que las discusiones se centran en las relaciones sanas y seguras y no en cuestiones culturales.

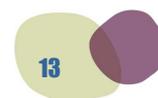
Es importante que las organizaciones impartan este pack desde los principios de la igualdad de género y de oportunidades y que el formador aborde cualquier cuestión sobre estos asuntos que pueda surgir a este respecto en el seno de su propia organización antes de embarcarse en la impartición de estas sesiones.

ESTRUCTURA DEL PACK

El pack se estructura en tres sesiones de dos horas de duración cada una. La estructura de cada sesión es la misma. Cada sesión comienza con una introducción o una recapitulación de la sesión anterior, seguida de un ejercicio en grupo, una presentación PowerPoint o una ficha de actividades, finalizando con una discusión y con los comentarios de los participantes. Cada una de estas sesiones está diseñada para ser lo más interactiva posible. Recomendamos que, si es posible, haya dos personas dirigiendo la sesión, de manera que todo el grupo reciba los contenidos de una manera estructurada pero a la vez informal.

La sesión 1

Introduce el concepto de una relación sana. El objetivo es fijar una base sobre sus actitudes acerca de lo que es una relación sana e insana. El formador debe permitir aquí que el grupo comprenda y se identifique con el resto y que explore y gestione sus sentimientos.



La sesión 2

Persigue fomentar el pensamiento crítico y no asumir ciertas creencias de partida. Las percepciones reales no tienen nada que ver con los tópicos; desde esa base el grupo adoptará distintos puntos de vista y, a partir de ellos, el formador llevará a los participantes al caso de estudio donde el grupo debe pensar de manera crítica cuáles son las mejores cualidades posibles que debería tener una pareja en una relación sana.

La sesión 3

Tiene por objetivo mostrar cómo la gente puede verse envuelta en una relación tóxica o insana. El formador dividirá a la clase y preguntará a cada grupo que elabore una lista de relaciones de poder y que señale qué parte ejerce el poder en cada una de ellas y sobre quién. Esto conducirá a una discusión sobre cómo se revelan el poder y el control. La sesión incluye estadísticas nacionales sobre el impacto de la violencia de género. Concluye con una revisión y un enunciado positivo sobre las relaciones sanas.

IMPARTICIÓN DEL PACK

Las sesiones han sido escritas a modo de un documento que sirve como guía "paso a paso" para asegurar que su impartición se realiza de la manera más fluida posible. Los formadores deberían liderar las sesiones de manera dinámica conectando con los chicos y chicas todo el tiempo. Deben procurar que las discusiones se mantengan vivas y que los participantes piensen acerca de cada uno de los temas que se tratan y sobre cómo estas sesiones pueden ayudarles a mejorar sus relaciones de pareja. Las habilidades que el grupo desarrollará son las siguientes: **Autoestima, Comunicación, Compromiso interpersonal, Exploración y gestión de sentimientos, Valores, Comprensión y empatía, Resolución de problemas, Planificación de acciones, Negociación y Análisis crítico.**

El trabajo en grupo y la presentación se emplearán durante las sesiones con el fin de estimular la reflexión sobre los distintos temas y animar a la gente joven a elaborar sus propias conclusiones.

Consejos para formadores

El propósito de este pack educativo es explorar las relaciones adolescentes sanas y seguras. Quien imparta este pack debe establecer un entorno seguro durante la duración de estas sesiones.



CREACIÓN DE UN ENTORNO SEGURO

El formador o el profesor debe asegurarse de que comprende lo que significa para los jóvenes una relación sana y segura. Es recomendable hablar con un responsable de la organización o del centro educativo antes de desarrollar estas sesiones para acordar los tiempos de duración, la disponibilidad de recursos y el apoyo en el aula en términos de personal y recursos formativos disponibles. Pueden encontrarse algunos recursos formativos sobre relaciones saludables y otros tipos de asesoramiento en la lista de recursos de ayuda en el Capítulo 6.

El aula debe estar preparada de manera informal y dispuesta de manera que los participantes puedan ver la cara del formador. Deben evitarse distracciones externas, como aulas con ventanas hacia un pasillo transitado u obras en la calle. Una vez que los participantes hayan tomado asiento, es importante que explique a la clase que, tras las presentaciones, todo el grupo deberá definir unas **reglas básicas de funcionamiento** para mantener la confidencialidad y permitir un debate libre y abierto. Es importante destacar que es posible que alguna persona experimente emociones intensas por estar dentro de una relación tóxica o insana, por estar siendo víctima de violencia o por conocer a alguien cercano que esté experimentando algún tipo de abuso. Por ello, deberás estar previamente familiarizado con los organismos, políticas y procedimientos de protección para poder afrontar con garantías cualquier caso de este tipo que pueda surgir.

Recomendamos que este pack se imparta por dos personas, con el fin de que una preste su apoyo a la otra mientras prepara la sesión, la desarrolla y elabora las conclusiones tras haberla impartido.

La persona que en su caso te acompañe, o tú mismo, podéis estar enfrentándoos a situaciones similares a las descritas en el pack en vuestra vida o entorno personal, lo que puede hacer emerger ciertas emociones. Es vital abordar cómo puedes enfrentarte a ello si llega a ocurrir y qué ayuda tendrías disponible en una situación como ésta en tu organización o centro de trabajo.

Sugerencia sobre reglas básicas de funcionamiento

Respeto	Respetar a la otra persona Hacia los puntos de vista y opiniones del resto
Confidencialidad	Todo lo que se hable en el aula, se queda en el aula
Teléfonos móviles	Completamente desconectados
Hablar	Una única persona a la vez, sin interrupciones
Forma de expresarse	Libertad para expresar las propias ideas y sentimientos sin que nadie se ría por ello
Escuchar	Tienes derecho a ser escuchado y la obligación de escuchar a los demás
Participación	Participa en las sesiones de manera voluntaria Positividad- Sé positivo/a, no tengas miedo, mantén una actitud abierta
Ayuda	Pide ayuda si lo necesitas y da tu apoyo a los demás
Apoyo para gente joven	

Es necesario que el personal que imparta este pack esté al tanto de las políticas y procedimientos de protección al menor, de cara a dar la respuesta adecuada a aquellos casos de violencia o abuso que puedan surgir en el desarrollo de las sesiones. Encontrarás más información sobre estas cuestiones de protección en el Capítulo 2.

El Capítulo 6 de este pack incluye una lista de organizaciones y páginas web donde la gente joven puede acudir para obtener más información y ayuda. Estas organizaciones son también una fuente de información adicional para padres, educadores, etc.

MENTORES

Se recomienda que, de cara a obtener el máximo beneficio de este pack, sea impartido junto con el apoyo de mentores juveniles.

Se ha demostrado que los jóvenes responden mejor y es más probable que comprendan el alcance de un tema si se lo expone una persona de una edad similar a la suya. Otros proyectos de educación juvenil ya han empleado con éxito esta figura para incentivar la participación juvenil o para la resolución específica de conflictos durante el desarrollo de las sesiones. El rol de estos mentores es:

- Proporcionar apoyo individual.
- Servir de guía de referencia a los profesionales en los casos de abuso o violencia que se pongan de manifiesto.
- Actuar como modelos de comportamiento.
- En general, ayudar a la gente joven a comprender en qué consiste una relación sana, mejorar sus relaciones y combatir la violencia de género.

Haciendo uso de estos mentores, los jóvenes tienen la oportunidad de enfrentarse a los conflictos de manera más positiva. Les ayuda a identificar los aspectos negativos de sus relaciones, a ser responsables de sus actos y comportamientos y a trabajar juntos hacia una relación sana basada en el respeto, previniendo que las relaciones se vuelvan dañinas y desemboquen en episodios más severos de violencia de género.

Esta figura es propia del Reino Unido, pero es posible que en tu centro escolar o asociación, encuentres alguna figura similar.

USO DE LOS CUESTIONARIOS

En el proyecto piloto se empleó una batería de preguntas con carácter anterior y posterior a las sesiones para medir el punto de partida de los estudiantes antes de impartir el programa y para analizar el cambio de actitudes que suponía participar en estas sesiones. Las respuestas a estos cuestionarios fueron evaluadas por Finmark University, pudiendo encontrarse sus resultados en el Capítulo 5.

En este pack, el uso de los cuestionarios es discrecional, dependiendo del tiempo disponible. Completar cada cuestionario supone aproximadamente unos 10 minutos. Si se emplean, será posible estudiar las actitudes de la clase hacia las relaciones. Cada una de las preguntas puede ser, en sí misma, objeto de futuros debates.

El cuestionario puede ser adaptado por el formador para considerar las diferentes cuestiones que hayan surgido en el grupo.

Capítulo 4. Planificación de las sesiones



SESIÓN 1 – ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SANA?

Objetivos de la sesión

Explorar las relaciones, la naturaleza de los distintos tipos de relaciones y por qué existen; en concreto, las relaciones familiares, la amistad, las relaciones en el trabajo, en asociaciones, en el barrio. También se persigue analizar qué efectos puede tener en una persona el hecho de tener o no una relación. Esto último resulta imprescindible antes de adentrarnos en qué son relaciones sanas.

Aspectos claves de aprendizaje

- Identificar características y elementos de una relación sana e insana.
- Presentar, al menos, una estadística referida a relaciones nocivas. .
- Identificar recursos de apoyo para adolescentes inmersas en una relación insana.
- Identificar el nombre de una persona de referencia en el centro escolar o en la organización a quien puedan acudir en busca de ayuda.

Recursos

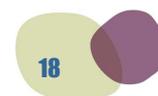
Ordenador conectado a un proyector, presentación en PowerPoint y hojas de actividades, bolígrafo, rotuladores, papel A3 e información de los recursos disponibles.

Actividades y duración

Tras establecer las reglas básicas de funcionamiento del grupo, sigue las indicaciones de la sesión 1 en las páginas 19 y siguientes.

Actividad para romper el hielo

“El círculo de lo único”. Todo el grupo, los formadores incluidos, dicen en su turno de palabra qué les hace únicos, dando una oportunidad a los demás para aprender algo más sobre cada uno. Esto contribuye a crear confianza dentro del grupo y les prepara para intervenir y debatir posteriormente.



Cómo presentar la sesión

Sigue las notas para el profesor/formador en las páginas 19 y siguientes.

Materiales para la sesión

- Pre-test (copia opcional)
- Ejercicio sobre actitudes (copia en papel)
- Presentación sobre relaciones sanas (PowerPoint/copia en papel)

Sesión 1 PRESENTACIONES

Tiempo	Enfoque	Notas para el profesor/formador	Competencias claves
10 min	Presentaciones dinámicas de 3-5 minutos por cada miembro del equipo.	<p>Realizar presentaciones individuales enérgicas, preparadas previamente: <i>¿quién soy y por qué estoy aquí?</i></p> <p>Es importante que esta intervención establezca el tono a seguir en la sesión y que cada formador comparta algo de su posición personal durante esta presentación que resulte relevante para el momento y lugar específicos. Por ejemplo:</p> <p><i>Una de las cosas que más me gustan de mi trabajo es ayudar a que la gente joven entienda el daño que pueden provocar las relaciones insanas y el impacto tan grande que tienen en tu vida. Es algo de lo que no me había dado cuenta cuando era más joven...</i></p> <p><i>Estoy aquí porque cuando miro a mi alrededor veo chicas y mujeres de todas las edades con verdaderos problemas por cosas básicas, como ser felices y sentirse seguras. Esto es lo que me motiva y es por lo que estoy aquí.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">● Relaciones sanas● Desarrollo emocional● Confianza● Identidad
10 min	Presenta la sesión sobre relación sanas	Explica al grupo de qué tratan las sesiones, explica cómo explorarás las relaciones sanas y seguras como contraposición a las relaciones insanas o tóxicas durante esta sesión en concreto.	
10 min	Establecimiento de límites/Normas básicas	Reglas básicas de funcionamiento. Pide al grupo que cree unas normas que garanticen la confidencialidad y que les hagan sentir a gusto. Si el grupo está callado, sugiere tú algunas normas básicas.	
5 min	Planteamiento de otras cuestiones por parte del formador y posibles comentarios del grupo	<p>Explica al grupo que se van a tartar cuestiones emocionales y si todo el mundo está de acuerdo con ello. Deja claro que si alguien no se siente cómodo en algún momento puede abandonar la sesión o hablar con el formador después. Si alguien sale del aula, tú mismo o el segundo formador, si lo hubiera, deberíais hablar en seguida con esa persona.</p> <p>Pregunta al grupo si alguien tiene alguna duda.</p>	

Sesión 1. CUESTIONARIO (opcional) y ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

Tiempo	Enfoque	Notas para el profesor/formador	Competencias claves
10 mins	El formador distribuye el pre-test a los participantes tras explicar el proceso Dar 10 minutos para completarlo Recoger los cuestionarios	El uso del cuestionario al principio y al final del programa tiene como único propósito la evaluación y debe ser presentado brevemente, haciéndose énfasis en la transparencia de los datos. <i>Lo primero que vamos a hacer es un ejercicio muy rápido para ver vuestros puntos de vista sobre las relaciones de pareja. En el cuestionario tenéis una serie de preguntas con varias respuestas; por favor, marcad solo una respuesta por pregunta, de acuerdo a lo que encaje mejor con tu propia opinión.</i>	<ul style="list-style-type: none">● Relaciones sanas● Habilidades de comprensión
6			Modelos positivos de: <ul style="list-style-type: none">● Liderazgo● Hablar en público● Autoestima
10 min	Actividad para romper el hielo	Romper el hielo- "El círculo de lo único". Tras realizar la actividad, agradecer al grupo su participación y continuar con el ejercicio de las actitudes.	

Sesión 1 EJERCICIO SOBRE ACTITUDES

Tiempo	Enfoque	Notas para el profesor/formador	Competencias claves
1 min	El formador presenta el ejercicio y lee los escenarios uno a uno (y repite de nuevo)	Divide el grupo en dos y emplea la presentación en PowerPoint o las hojas con los escenarios, si la primera no está disponible. Entrega a cada grupo una copia de los escenarios.	<ul style="list-style-type: none">● Relaciones sanas● Consentimiento● Abuso y explotación sexual
5 mins	Dar a los participantes 5 minutos para que debatan sobre cada escenario en su grupo; después invitar a cada grupo a que diga si entiende que el escenario en cuestión es aceptable o inaceptable	El formador presenta este ejercicio explicando que su objetivo es lograr un consenso en cada grupo sobre cada escenario. Asegúrate de que todo el mundo entiende qué significa el consenso y que debe alcanzarse por todos los miembros del gran grupo. Este ejercicio está diseñado para abrir una discusión y permitir la controversia sana entre personas con diferentes actitudes. El punto clave de este ejercicio es dirigirlo sin que el formador lo "contamine" con sus puntos de vista, permitiendo que cada persona exprese su opinión sin emitir un juicio sobre ella. Alguna gente se molesta bastante cuando otros no comparten sus puntos de vista, y pueden responder de distintas maneras. La cuestión fundamental aquí es que esta actividad no trata sobre lo que está bien o mal, sino de lo que resulta aceptable o inaceptable para cada cual, algo que puede ser distinto para cada persona.	<ul style="list-style-type: none">● Desarrollo emocional● Confianza● Identidad● Aprender a escuchar● Autoestima● Habilidades de negociación● Asertividad
10 min	Los formadores facilitarán el consenso cuando sea posible, solicitando aportaciones de ambas posturas. Si hay tiempo, repetir la dinámica para cada escenario.	Este ejercicio puede ser bastante intenso, por lo que es importante no interrumpir conversaciones o intercambios de opinión si el grupo está involucrado en la actividad, incluso si esto significa dedicar los 30 minutos por completo a un único escenario. Lo más importante es que el formador mantenga su opinión totalmente al margen de las conversaciones y se limite a recapitular lo que dicen los participantes, interviniendo en el proceso únicamente si las discusiones se centran solo en un punto de vista.	

Sesión 1 PRESENTACIÓN

Tiempo	Enfoque	Notas para el profesor/formador	Competencias claves
10 min	Presentación PowerPoint o copia en papel, sobre realidades y definiciones relacionadas con relaciones	El formador presentará ahora la presentación principal de la sesión: <i>la verdad sobre las relaciones disfuncionales</i>	<ul style="list-style-type: none">● Relaciones sanas● Desarrollo emocional

disfuncionales

Ésta es la primera de las tres presentaciones centrales apoyadas en PowerPoint. El enfoque es el de transmitir información clave al grupo. La primera presentación aborda el área principal del programa.

- Empatía
- Capacidad de expresión

20 mins

Felicitar comentarios, reflexiones y preguntas del grupo.

Ya comenté antes los motivos personales por los que estaba aquí, y ahora vamos a hablar de por qué estamos todos aquí...

Todas las presentaciones centrales del programa tratan sobre realidades a las que se enfrentan los y las jóvenes y proporcionan una determinada información, al tiempo que pretenden hacer comprensible el significado de esos hechos y de esa información de una manera que resulte útil y beneficiosa para el grupo. Estas presentaciones **no tratan sobre tus cuestiones personales ni sobre tu opinión** como formador. Tratan sobre los hechos. No sobre *tus* hechos.

Modelos positivos de:

- Expresión en público
- Autoestima y empoderamiento

Sesión 1 FEEDBACK

Tiempo

Enfoque

Notas para el profesor/formador

Competencias claves

5 min

El formador pide que los participantes se levanten si:

Has estado alguna vez en una relación insana

Has estado alguna vez en una relación sana

Finaliza la sesión con una nota positiva

Usa un tono y energía adecuados para generar un entorno que invite a la reflexión personal cuando presentes el ejercicio "levántate si...", haciendo pausas para que el grupo procese la información:

Había mucha información... y a veces es fácil desconectar... pero si pensáis en ello, todo lo que se ha dicho sobre las relaciones es bastante importante

Se pide que todos los participantes piensen durante un minuto si han estado alguna vez inmersos en una relación disfuncional.

Entonces, el formador pedirá a aquellos que hayan contestado que sí que se levanten, indicando que pueden permanecer sentados si lo prefieren y agradecer su participación.

No se requieren más respuestas. Agradece la participación e indícales que pueden sentarse de nuevo (manteniendo un ambiente relajado). Para finalizar la sesión con una nota positiva, pide a la clase que se levante si han tenido alguna vez una relación sana.

- Desarrollo emocional
- Confianza
- Identidad
- Autoestima
- Empoderamiento

Sesión 1 CIERRE

Tiempo

Enfoque

Notas para el profesor/formador

Competencias claves

10 min

Ve concluyendo la sesión

Agradece a todos y todas su participación

Resume la sesión, retomando conversaciones inconclusas y/o comentarios y preguntas del grupo. Es importante acabar con un comentario positivo y ofrecer ayuda individual, indicándoles que pueden hablar contigo, o a través de otros recursos, como páginas web o líneas de apoyo. Distribuye la lista de recursos de ayuda como apoyo adicional.

- Relaciones sanas
- Desarrollo emocional
- Capacidad de comprensión

Pre-test

Fecha..... Clase.....
 Escuela/organización.....

Cuestionario SHER sobre relaciones sanas

Gracias por dedicar un tiempo a rellenar este cuestionario. Únicamente debes responder a las preguntas basándote en lo que tú crees que es aceptable o inaceptable en una relación de pareja. Queremos que contestes a estas preguntas con independencia de que tengas o no una relación de pareja ahora mismo. **Marca sólo una casilla de respuesta para cada pregunta. Recuerda que este cuestionario es anónimo, así que, por favor, contesta con sinceridad.**

¿Quién piensas que debería tomar las decisiones acerca de...

	Debo decidir yo	Podemos hablarlo, pero debo decidir yo	Debemos decidirlo juntos	Lo hablamos, pero decide mi pareja	Decide mi pareja
qué amigos y amigas tienes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
qué ropa llevas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
en qué gastas tu dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Señala qué piensas que resulta aceptable cuando hablas sobre...

	Él/ella debería escucharme y ofrecerme ayuda	Él/ella debería escucharme un poco	No pasa nada si no le interesa	No pasa nada si se ríe de mí	Está bien que me critique por ello
tus planes de futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tus problemas o equivocaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pre-test

¿Está bien que tu novio/novia...

	Nunca	No está bien pero se lo perdonaría	Está bien si he hecho algo que lo/la enfade	Casi siempre	Siempre
te engañe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
te toque en público incluso si no quisieras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
te desprecie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
te obligue a mantener relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
te empuje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
te pegue?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Está bien que tú...

	Nunca	No está bien pero debería perdonármelo	Está bien si él/ella ha hecho algo que me enfade	Casi siempre	Siempre
engañes a tu pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
toques a tu pareja en público incluso si no quiere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
desprecies a tu pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obligues a tu pareja a mantener relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo/la empujes o golpees?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sobre la comunicación entre vosotros: está bien que tu novio o novia...

	Nunca está bien	A veces	De vez en cuando	La mayoría de las veces	Siempre
Cotillée tu teléfono?	<input type="checkbox"/>				
Te llame o te escriba mensajes constantemente?	<input type="checkbox"/>				
Mande fotos/videos de ti sin tu permiso?	<input type="checkbox"/>				
Deje comentarios desagradables sobre ti en Facebook/Tuenti u otros sitios?	<input type="checkbox"/>				

Pre-test

Si has experimentado alguna de las situaciones anteriores, ¿se lo has dicho a alguien?
SÍ NO

Si has contestado que sí, ¿a quién se lo dijiste?

Amigos Familia Monitor/educador Profesor

Médico/psicólogo Policía Otros

¿Crees que sabes lo suficiente sobre cómo tener una relación sana? SÍ NO

Cuéntanos qué más te gustaría saber sobre cómo tener una relación de pareja sana:

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

Si tienes algo de lo que te gustaría hablar en torno a las relaciones, puedes hablar con tu monitor/a o con tu profesor/a ahora o en cualquier momento.

Queremos asegurarnos de que este programa le llegue a la mayor cantidad posible de estudiantes de diferente procedencia. La información solicitada a continuación nos permitirá saber si hemos conseguido ese objetivo o no:

Sexo: Hombre Mujer

Edad:

.....

País de origen:

España

Rumanía

Reino Unido

Ecuador

Colombia

Rusia

Marruecos

Ucrania

Bulgaria

Bolivia

Brasil

Otro,

¿cuál?.....

EJERCICIO SOBRE ACTITUDES

 Javier escucha a otros hombres hablar sobre mantener a sus mujeres a raya y empieza a pensar en ello. Nunca pegaría a su novia pero cuando discuten ambos se enfadan mucho y cuando ella va demasiado lejos, a veces él la empuja contra la pared para dejar claro quién manda.

Aceptable/Inaceptable

 Alberto rompió con su novia porque llegó un momento en que siempre estaban discutiendo. Tras romper, ella le llamó y le pidió que borrara una serie de fotos íntimas de ella que él tenía en su móvil. Alberto le dijo que las había eliminado, pero no era cierto. Cuando él y sus amigos se juntan suelen compartir fotos de las chicas con las que están y con las que han estado en el pasado.

Aceptable/Inaceptable

 María se ha enamorado de un chico que va a verla a su residencia varias veces a la semana. Tienen una relación física muy fuerte y él le dice que es la única persona con la que de verdad puede hablar. Él le ha dicho que aún no está listo para sentar la cabeza y ella lo entiende. Sabe que forma parte de una pandilla callejera y le preocupa hasta dónde pueda llegar. María sabe que ve a otras chicas e incluso ha hablado con alguna de ellas por teléfono cuando le llaman por teléfono y él le pide que conteste. María sabe que él se cree con la libertad de aparecer en la residencia a mitad de la noche porque no tiene dónde ir y le sienta mal que piense en otras chicas, pero lo quiere tanto que acepta la situación.

Aceptable/Inaceptable

 Un chico de 17 años mantiene relaciones sexuales con su novia de 14. La madre de ella se entera y avisa a la policía. Como resultado, el chico es acusado de abuso sexual y recibe una sentencia de prestación de servicios comunitarios.

Aceptable/Inaceptable

 Genoveva lleva saliendo con Sara 3 meses, aunque no le ha dicho a nadie que mantiene una relación con alguien de su mismo sexo porque aún le preocupa la reacción de su familia. A Sara le enfada que Genoveva no le haya dicho nada a nadie sobre su relación y siente que es porque Genoveva se avergüenza de ella. Ahora la está amenazando con romper la relación si Genoveva no le habla a su familia y a sus amigos sobre la relación.

Aceptable/Inaceptable

 Felipe tiene 19 años y trabaja como guardia de seguridad. Felipe es autista pero puede desarrollar la mayoría de funciones habituales. La que fue su novia durante 6 meses le dejó hace un mes. La semana pasada le planteó volver y él aceptó. Entonces, tuvieron relaciones sexuales pero Victoria le dijo que tenía que darle 20 euros, a lo que él accedió. Victoria le dijo que si él iba a ser de nuevo su novio tenía que darle dinero cada semana para poder comprarse cosas cada vez que le apeteciera.

Aceptable/Inaceptable

¿Son tan importantes las relaciones?



“Hay evidencia de que las relaciones sanas están fuertemente relacionadas con la salud y el bienestar de las personas.

Del mismo modo, los riesgos para la salud de estar solo o aislado en la vida son comparables en magnitud a los riesgos asociados al tabaco, la hipertensión y la obesidad.”

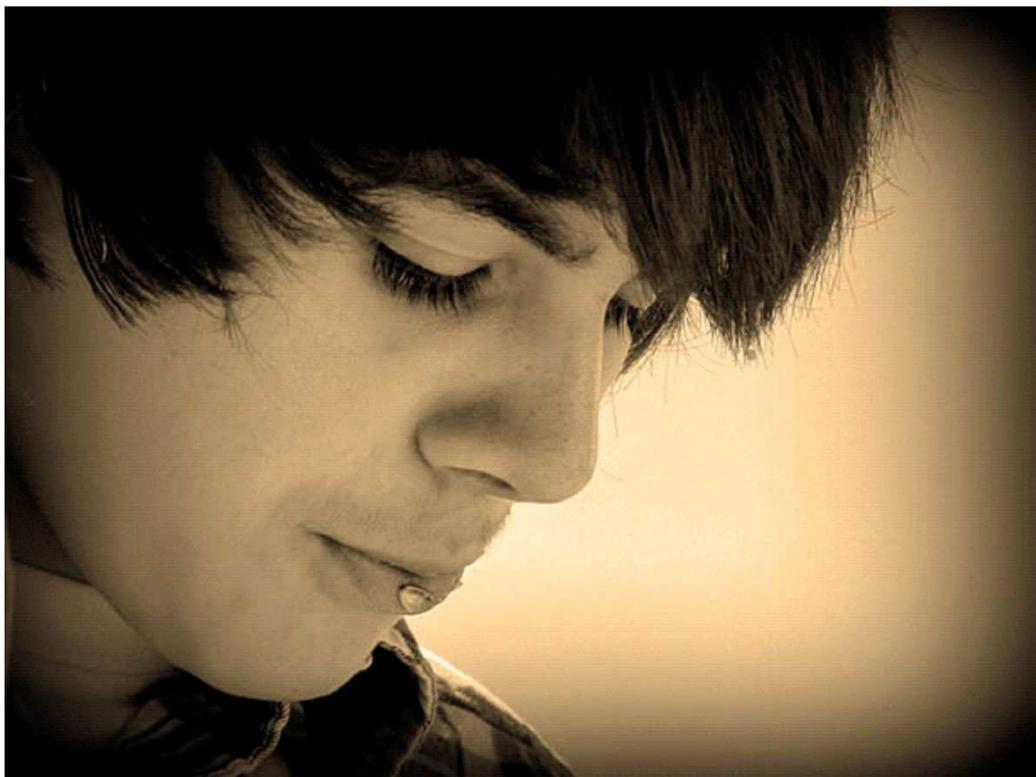
(Goern, 1987; House, 1998)

Las relaciones saludables te hacen sentir

tranquilidad – confianza – libertad – optimismo –
seguridad – creatividad – felicidad



Entonces, ¿cómo te hace sentir una relación insana?



Las relaciones insanas te hacen sentir

tensión – obsesión – agobio – depresión – temor – soledad -
infelicidad

¿Qué piensas ahora?

Las relaciones que tienes con tu familia, amigos y parejas mientras estás creciendo, marcarán la pauta para el resto de tu vida.

Cuídate y quíete a ti mismo o a ti misma y después tendrás algo que dar y compartir con las demás personas



Objetivos de la sesión

Profundizar con los participantes en cuestiones relacionadas con la empatía y enseñarles a no precipitarse en la toma de decisiones. También se explorarán diferentes escenarios tóxicos que les permitirán identificar los componentes clave de las relaciones insanas y por qué la gente cae en ellas.

Aspectos claves de aprendizaje

- Reconocer señales de alerta de una relación insana o abusiva.
- Empatizar con los sentimientos de quien está sufriendo una relación de violencia.
- Reconocer las complejidades que presenta la violencia en la pareja joven, abordando lo difícil que resulta compartir experiencias de abuso de las que se ha sido víctima en una relación.
- Comprender que existe ayuda disponible y lugares y personas a las que acudir.

Recursos

Un ordenador conectado a un proyector, la presentación en PowerPoint, bolígrafos, ejemplos de relaciones insanas extraídos de medios de comunicación.

Actividades y duración

Tras recordar las reglas de funcionamiento y la sesión anterior con el grupo, seguir la estructura marcada a partir de la página 33.

Actividad para romper el hielo

“La silla caliente”. A cada persona, incluidos los formadores, se le hace una pregunta sobre sí mismo (no demasiado personal), que formula la persona que esté sentada junto a ella. Esto permitirá a los participantes saber un poco más de cada uno y explorar cómo sienta estar en la misma posición que el resto.

Cómo introducir la sesión

Sigue las notas para el formador de las páginas siguientes.

Materiales de la sesión

- Ejercicio del cambio de percepciones.
- Presentación sobre chicas y chicos (PowerPoint/copia entregable).

Sesión 2 REVISIÓN Y ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

Duración	Enfoque	Notas para el formador/profesor	Competencias claves
10min	Obtener feedback del grupo lanzando la pregunta: "¿Qué ha sido lo más importante para ti de la pasada sesión?"	Ésta es una parte clave de la sesión y sirve para centrar la energía del grupo así como la atención individual. Intenta que respondan a la pregunta tantos participantes como sea posible, preguntando directamente a aquellos que no hablaban en la pasada sesión. Es importante evitar opiniones que simplemente replican lo que alguien ya ha dicho antes o que usan una opinión anterior como apoyo. En cambio, hay que animar a los participantes a que se centren en lo que más les ha impactado a cada uno y por qué. Hay que evitar que las contestaciones se limiten simplemente a enumerar lo que se cubrió en la sesión anterior. Deben dirigirse a expresar el impacto que la sesión ha tenido en sus pensamientos, comportamientos y sentimientos. El formador facilitará una atmósfera reflexiva o animará a todo el grupo a que genere un refuerzo positivo, según sea apropiado.	<ul style="list-style-type: none">● Desarrollo emocional● Confianza● Desarrollo de la personalidad
10mins	La silla caliente	Esta actividad consiste en una ronda de preguntas y respuestas rápidas. Comenzando por el formador, puedes preguntar, por ejemplo, cuál es tu programa favorito de televisión. La respuesta debe ser rápida y espontánea. El formador debe cortar aquellas preguntas de carácter personal o que puedan resultar incómodas.	

Sesión 2 EJERCICIO

Duración	Enfoque	Notas para el formador/profesor	Competencias claves
5min	Ejercicio sobre cambio de percepciones. El formador presenta el ejercicio y lee la historia.	La claridad es importante a la hora de mantener la implicación y la atención entre las secciones del programa. Por ello, es importante que el formador dedica algo de tiempo a volver a centrar las energías del grupo y a explicar claramente el proceso al comienzo de la sesión: <i>Ahora os voy a leer una historia que dura unos dos minutos y quiero que la escuchéis. Después os hare una pregunta...</i> Asegúrate de que lees a un ritmo adecuado, haciendo las pausas para marcar los puntos claves. El objetivo es recrear el tono de un narrador (<i>storytelling</i>) para activar la mente de los jóvenes.	<ul style="list-style-type: none">● Habilidades de comprensión

Sesión 2 DEBATE

Duración	Enfoque	Notas para el formador/profesor	Competencias claves
20min	Facilitar el debate en el grupo con preguntas del tipo: ¿De qué va esta historia?	Divide la clase en dos grupos y pide a cada uno que reflexione sobre la situación, que busque una explicación para ese comportamiento y que lo comparta después con el resto de la clase.	<ul style="list-style-type: none">● Desarrollo emocional● Confianza● Identidad

¿Recuerdas alguna vez en la que hayas cambiado completamente tu opinión sobre alguien que te esta poniendo de los nervios?

¿Qué ocurrió?

¿Cómo te sentiste?

El objetivo de este debate es permitir que los jóvenes expresen con sus propias palabras lo que han escuchado y que exploren qué implicaciones tiene. Las herramientas del formador aquí son la escucha reflexiva y el refuerzo positivo de las aportaciones que sean significativas.

El punto clave es explorar que, aunque no ha habido cambios externos en el entorno que rodea al hombre (las circunstancias que generan molestias siguen existiendo), su percepción cambia completamente, moviéndose de la irritación extrema a la compasión total.

¿Ha cambiado algo en la situación?

¿Qué ha cambiado su pensamiento/realidad/percepciones?

¿Cuál ha sido el hecho clave para ese cambio?

Esto es bastante interesante porque significa que la mente humana tiene el poder para cambiar completamente cómo nos afecta una situación sin que esa situación haya cambiado, con la ayuda de la información, el conocimiento, la reflexión y la observación)

Lanza la pregunta: ¿Podéis pensar en alguna vez en la que hayáis cambiado vuestra opinión sobre alguien que os ponía nerviosos? ¿Qué ocurrió? ¿Cómo os hizo sentir esa experiencia?

Pide al grupo que comparta esas cuestiones con el resto de la clase.

- Empoderamiento
- Habilidades de negociación
- Asertividad

20min

10min

El formador lee la historia de la rana hirviendo

Fomentar el debate con preguntas de este tipo:

¿De qué va la historia?
¿Qué significa?

También te recomendamos desarrollar esta actividad que presenta una analogía de una relación sana con la historia de una rana que va hirviendo poco a poco.

La historia es una metáfora de cómo una persona puede no ser consciente de cómo la escalada de violencia y daño que sufre en una relación va generando un entorno cada vez más peligroso. Cuánto más se prolonga en el tiempo la violencia, la persona la acepta y la racionaliza cada vez más, perpetuando una relación insana y disfuncional a medida que el maltrato se intensifica.

Sesión 2 PRESENTACIÓN

Duración

Enfoque

Notas para el formador/profesor

Competencias claves

5min

Presentación dinámica sobre arquetipos de chicas y chicos en relaciones de parejas jóvenes.

Presentación central de la sesión: *arquetipos masculinos y femeninos en las relaciones de pareja*

Ésta es la segunda de las tres presentaciones centrales del programa en soporte PowerPoint. La idea es la de transmitir información relevante en un contexto adecuado al grupo objetivo.

Esta presentación pretende abordar los roles tradicionales del hombre y la mujer en una relación de pareja.

- Relaciones sanas
- Desarrollo emocional
- Confianza
- Identidad
- Autoestima
- Reflexión
- Empoderamiento

25min

Abordar individualmente cada posible pareja:
¿Qué obtiene Paloma de cada relación?

¿Qué obtienen Moisés, Jerónimo y Andrés de esta relación?

Dividir la clase en dos y pedir a cada grupo que decida a quién debería escoger Paloma para tener una relación.

Cada grupo debería usar ejemplos para ilustrar las características de cada arquetipo de chico (funcional/disfuncional/tóxico-violento)

Abordar cada una de las posibles relaciones individualmente, preguntando qué piensa y obtiene cada parte de la pareja en cada relación.

15min

Feedback del grupo

Cada grupo debe ahora compartir sus reflexiones con el resto de la clase. El formador recopilará las respuestas en una pizarra y hará un resumen de la sesión.

Sesión 2 CIERRE

Duración

Enfoque

10mins

Ir concluyendo la sesión

Notas para el formador/profesor

Resume la sesión, retomando conversaciones inconclusas y/o comentarios y preguntas del grupo. Es importante acabar con un comentario positivo y ofrecer ayuda individual, indicándoles que pueden hablar contigo, o a través de otros recursos, como páginas web o líneas de apoyo. Distribuye la lista de recursos de ayuda como apoyo adicional.

Competencias claves

- Relaciones sanas
- Desarrollo emocional
- Comprensión oral



SESIÓN 2 - MATERIALES

EJERCICIO SOBRE EL CAMBIO EN LAS PERCEPCIONES

La gente está sentada en silencio. Algunas personas leen el periódico, otras están pensando en sus cosas y otras descansan con los ojos cerrados. Es una escena tranquila y calmada. De repente, un hombre y sus hijos entran en el vagón de metro. Los chicos son tan ruidosos que el clima cambia instantáneamente.

El hombre se sienta junto a mí y cierra los ojos, aparentemente sin prestar atención a la situación. Los niños gritan y corren, tiran cosas e incluso cogen los periódicos de la gente. Era muy molesto. El hombre, que estaba sentado a mi lado, seguía sin hacer nada. Era difícil no sentirse enfadado. No podía creer que fuera tan maleducado como para dejar que sus hijos se portaran de esa manera sin hacer nada al respecto, portándose de una manera tan irresponsable. Era fácil darse cuenta de que todo el mundo en el metro se sentía también molesto. Así que, finalmente me armé con una paciencia rara en mí, me volví hacia él y le dije "señor, sus hijos están molestando a la gente. Me preguntaba si no sería usted capaz de controlarles un poco más.

El hombre levantó la mirada como si fuera la primera vez que se daba cuenta de la situación y me dijo en tono muy bajo: "Tiene razón. Debería hacer algo, sí. Acabamos de salir del hospital donde acaba de fallecer su madre hace una hora. No sé qué pensar y me parece que ellos tampoco saben qué hacer".

¿Os imagináis cómo me sentí en ese momento? Mi percepción cambio totalmente. De repente ví las cosas de modo diferente, y precisamente porque las veía distintas, pensé diferente, me sentí de manera diferente, me comporté de manera diferente. Mi enfado desapareció. Deje de preocuparme por controlar mi actitud o mi comportamiento; el sufrimiento de aquél hombre también me había alcanzado a mí. Los sentimientos de empatía y de compassion fluyeron libremente. "¿Acaba de morir su mujer? ¡Lo siento mucho! ¿Puedo hacer algo para ayudarle?" Todo cambió en un instante.

Extracto de **Stephen R.Covey, 7 Habits of Highly Effective People**

LA RANA QUE NO SABÍA QUE ESTABA SIENDO HERVIDA

Imaginad una olla llena de agua con una rana dentro nadando tranquilamente. El agua se va calentando a fuego lento. Al cabo de un rato, el agua se pone templada. A la rana le gusta y sigue nadando.

La temperatura empieza a subir. Ahora el agua está caliente, incluso un poco más de como le gusta a la rana. El calor hace que la rana empiece a sentirse algo fatigada y aturdida, pero no se preocupa y sigue con su baño.

Ahora el agua está verdaderamente caliente. Empieza a ser desagradable para la rana. Desgraciadamente, la rana apenas tiene ya fuerzas y se limita a intentar adaptarse sin hacer nada más.

Entonces, la temperatura del agua comienza a subir poco a poco, sin cambios bruscos, hasta que la rana muere hervida sin haber hecho ningún esfuerzo por escapar.

Si hubiésemos sumergido a la rana directamente en una olla con agua caliente a 50 grados, de un solo salto se hubiera escapado y se hubiera resguardado en un lugar más seguro para ella.

Es un experimento rico en enseñanzas. Muestra que el deterioro, cuando es lento y no se ve, normalmente no genera reacción, oposición o rebelión alguna.

Conociendo a Paloma





- Es una chica de 16 años insegura sobre su propia apariencia
- Es inteligente y divertida, siempre con un montón de historias para contar
- Intenta tener siempre a todo el mundo contento
- Confunde con facilidad sus emociones y le resulta complicado confiar en otras personas.
- Es muy sensible ante enfados y agresiones.

Paloma quiere estar con alguien

¿Será Moisés?





En una relación Moisés...

- dice a su chica que la quiere
- no le gusta hablar de los problemas
- puede ser **desconsiderado** y no siempre trata a la chica de manera que le muestre que le importa
- se pone **celoso** sin motivo alguno.
- dice mentiras
- busca siempre salirse con la suya
- no le gusta que ella vea a sus amigos y a su familia a solas o que haga cosas sin él
- trata de convencerla para que tenga relaciones sexuales

¿Es Jerónimo?



En una relación de pareja, Jerónimo...

- dice a su chica que la quiere.
- le grita y la insulta cada vez que discuten.
- continuamente menosprecia sus sentimientos e integridad física
- la acusa de coquetear o de que la engaña sin motivo alguno, a veces termina agrediéndola verbal o físicamente
- la culpa de las peleas que tienen y del daño que causan
- controla dónde va, a quién ve y con quién habla y se pone violento cuando ella le hace frente
- decide cómo, cuándo, y dónde mantener relaciones sexuales, empleando amenazas y violencia antes o durante esas relaciones

¿Será Andrés?





En una relación Andrés...

- dice a su chica que la quiere
- habla con ella sobre sus problemas y está dispuesto a asumir compromisos
- respeta sus opiniones y la trata de forma que demuestra que le importa
- confía en ella y se gana su confianza
- es honesto con ella sobre las cosas que afectan a la relación.
- Disfruta pasando tiempo con ella y comprende que ella necesita su propio espacio
- toma las decisiones sexuales con ella y habla abiertamente sobre lo que **ambos** creen que está bien o no

¿Por quién se sentirá atraída?



**Ya sabemos cómo es una relación saludable
y qué implica:**

respeto - honestidad - igualdad - libertad –
consentimiento - comunicación

**Entonces ¿por qué caemos en relaciones insanas
y violentas?**

Objetivos de la sesión

Explorar y educar sobre los motivos por los que la gente se mantiene dentro de relaciones insanas.

Aspectos claves de aprendizaje

- Comprender que existe ayuda disponible y lugares y personas a las que acudir.
- Definir la violencia en la pareja e identificar formas de maltrato y señales de riesgo.
- Conocer, al menos, una estadística sobre violencia de género en adolescentes.
- Describir la forma en que pueden ayudar a quien se encuentre en una relación tóxica o violenta.
- Abordar, al menos, una acción que puedan emprender para prevenir la violencia de género entre adolescentes.
- Describir las características de una relación de pareja sana.
- Identificar recursos de ayuda para jóvenes que estén dentro de una relación violenta o tóxica.
- Nombrar una persona adulta en el centro u organización a la que puedan dirigirse.

Recursos

Un ordenador conectado a un proyector, la presentación en PowerPoint, rotuladores, folios, ejemplos conocidos de relaciones insanas o violentas.

Actividades y duración

Tras recordar las reglas de funcionamiento y la sesión anterior con el grupo, seguir la estructura marcada en las páginas 48 y siguientes.

Actividad para romper el hielo

Pueden leerse frases o párrafos cortos sobre situaciones violentas o insanas, estereotipos, etcétera, para que la clase muestre su posicionamiento de acuerdo, desacuerdo o duda. Necesitas espacio para que los participantes puedan moverse. El formador delimitará tres áreas diferentes en la clase para quienes estén "de acuerdo", "en desacuerdo" o "tengo dudas". Esas áreas pueden identificarse utilizando tarjetas o una división imaginaria de la clase. El formador leerá o dirá en voz alta una frase o texto breve y los participantes tendrán que decidir si están de acuerdo, en desacuerdo o si no están seguros e ir a la zona correspondiente. El formador, entonces, revelará la respuesta correcta.

Cómo introducir la sesión

Sigue las notas para el formador de las páginas 48 y siguientes.

Materiales de la sesión

- Actividad para romper el hielo “de acuerdo” o “en desacuerdo”.
- Presentación sobre el abuso sexual (PowerPoint/copia entregable).
- Cuestionario post-test (copia opcional).

Sesión 3 REVISIÓN Y ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

Duración	Enfoque	Notas para el formador/profesor	Competencias claves
10min	Facilitar los comentarios del grupo con preguntas del tipo: “¿Qué fue para vosotros lo más importante de la última sesión?”	Ésta es una parte clave de la sesión y sirve para centrar la energía del grupo así como la atención individual. Intenta que respondan a la pregunta tantos participantes como sea posible, preguntando directamente a aquellos que no hablaran en la pasada sesión. Es importante evitar opiniones que simplemente replican lo que alguien ya ha dicho antes o que usan una opinión anterior como apoyo. En cambio, hay que animar a los participantes a que se centren en lo que más les ha impactado a cada uno y por qué. Hay que evitar que las contestaciones se limiten simplemente a enumerar lo que se cubrió en la sesión anterior. Deben dirigirse a expresar el impacto que la sesión ha tenido en sus pensamientos, comportamientos y sentimientos. El formador facilitará una atmósfera reflexiva o animará a todo el grupo a que genere un refuerzo positivo, según sea apropiado.	<ul style="list-style-type: none">● Desarrollo emocional● Confianza● Identidad
10mins	De acuerdo, en desacuerdo/Tengo dudas	El formador dividirá la sala en tres zonas marcadas con “De acuerdo”, “En desacuerdo”, “Tengo dudas”. A continuación leerá una frase o un texto breve relacionado con relaciones insanas y cada miembro del grupo deberá dirigirse a la zona correspondiente según la respuesta que piense que es la correcta. Finalmente, el formador dirá la respuesta correcta después de que el grupo haya fijado sus respuestas. Se trata de un juego muy enérgico y en el que los participantes suelen divertirse.	

Sesión 3 LOS GRUPOS DE PODER

Duración	Enfoque	Notas para el formador/profesor	Competencias claves
20min	Ejercicio en grupo. Emplear una pizarra en la que se apunte una lista de grupos de la sociedad que ejerzan poder sobre otros, sugiriendo algunos directamente para completar la lista si es necesario.	Comienza el ejercicio dividiendo la clase en grupos. Pide a cada uno de ellos que defina qué es el “poder”; se acudirá después a ellas al final del ejercicio cuando hables sobre el poder y el control en las relaciones de pareja. Pide a cada grupo que haga una lista en la que indiquen relaciones de poder de un grupo sobre otro (ricos/pobres; blancos/negros; hombres/mujeres; políticos/ciudadanos; adultos/niños) y cómo se expresa ese poder (injusticia, violencia, acoso, maltrato, desatención, agresiones), y qué tienen en común, por un lado, todos los grupos de poder	

Promover el debate sobre los ejemplos que se hayan dado.

entre sí, y por otro, todos los grupos sobre los que se ejerce ese poder. Se recomienda el uso de rotuladores y papel A3 para este ejercicio.

Mantén el debate fuera de la perspectiva de lo que afecta a cada cual como individuo y enfócala hacia el concepto de colectivos de personas que (tanto si abusan de su posición como si no) ejercen su poder en nuestra sociedad, por ejemplo, en forma de ventajas significativas.

¿Qué poder tiene una persona adulta sobre un niño?

¿Cómo se expresa ese poder?

Casi todo el mundo está representado a ambos lados en estas dinámicas de poder, en un grupo o en otro. La gente más joven puede ser una ligera excepción, porque son particularmente vulnerables, por ello, debes asegurarte de que tantos grupos de poder como de sin poder a los que los participantes puedan pertenecer. (personas sin discapacidad / personas sin discapacidad; heterosexual / homosexual; Español / extranjero; sano / enfermo).

Sesión 3 GRUPOS DE PODER EN CLASE

Duración

20min

Enfoque

Repetir el ejercicio anterior centrándose solo en los grupos de poder presentes en su clase, escuela o instituto

Notas para el formador/profesor

En esta versión del ejercicio se explora qué grupos de gente en el colegio o instituto tiene poder sobre otros grupos y cómo se expresa ese poder

Pregunta al grupo:

¿Qué destacaríais de esta lista?

¿Dónde os ubicáis en ella?

¿Qué te inspira o qué te hace sentir esta lista?

Finaliza la actividad recuperando las definiciones de poder del principio del ejercicio y pregunta cuál es la diferencia entre esos grupos de poder y las relaciones sanas e insanas.

Competencias claves

- Desarrollo emocional
- Confianza
- Identidad
- Empoderamiento
- Habilidades de negociación
- Asertividad

Sesión 3 PRESENTACIÓN

Duración

30min

Enfoque

Presentación con información relevante y definiciones sobre lo que rodea a la violencia de género.

Facilitar la discusión, los comentarios y las preguntas en el grupo.

Notas para el formador/profesor

Presentación central: *violencia de género*

Esta es la tercera presentación en soporte PowerPoint. El objetivo es transmitir información clave en un contexto adaptado al grupo objetivo. Esta presentación pretende presentar información y datos relevantes acerca de la violencia de género, especialmente en el caso de chicas jóvenes.

Competencias claves

- Relaciones sanas
- Desarrollo emocional
- Identidad
- Autoestima
- Reflexión
- Empoderamiento

Sesión 3 CUESTIONARIO

Duración

10min

Enfoque

Distribuir el post-test a todos los participantes tras explicar las instrucciones.

Dar 10 minutos para completar el cuestionario

Recoger los cuestionarios.

Duración

El uso del cuestionario al principio y al final del programa se hace únicamente a efectos de su evaluación. Debe presentarse de manera breve, haciendo énfasis en la transparencia y privacidad del tratamiento de los datos que recoge.

Este programa está orientado totalmente hacia vosotros y vosotras. Como dijimos al principio, estamos aquí para vuestro beneficio. Así que, ahora que hemos acabado os vamos a pedir que hagáis el mismo ejercicio que hicimos al inicio. Por favor, para cada situación, rodead con un círculo la opción "aceptable" o "inaceptable" según lo que a cada cual os parezca.

Enfoque

- Relaciones sanas
- Desarrollo emocional
- Confianza
- Identidad

Sesión 3 CIERRE

Duración

15min

Enfoque

Finalizar la sesión y el programa

Notas para el formador/profesor

Resume la sesión, retomando conversaciones inconclusas y/o comentarios y preguntas del grupo. Es importante acabar con un comentario positivo y ofrecer ayuda individual, indicándoles que pueden hablar contigo, o a través de otros recursos, como páginas web o líneas de apoyo. Distribuye la lista de recursos de ayuda como apoyo adicional.

Competencias claves

- Relaciones sanas
- Desarrollo emocional
- Habilidades de comprensión

SESIÓN 3 - MATERIALES

EJERCICIO “DE ACUERDO”, “EN DESACUERDO”, “TENGO DUDAS”

A continuación se ofrecen unos ejemplos del tipo de frases que pueden emplearse para este ejercicio. Recuerda que las que aparecen aquí son orientativas, aunque pueden serte útiles para elaborar las tuyas propias.

Se lee una de las frases al grupo. Se les pide que piensen sobre él y que después se dirijan a un lugar de la sala según estén de acuerdo, en desacuerdo o tengas dudas sobre la respuesta.

Una vez que hayan elegido, se les dice la respuesta correcta. Según el tiempo de que dispongas puedes leer tantas frases como quieras. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Una de cada tres personas experimenta algún tipo de violencia por parte de sus iguales durante la infancia.
- Uno de cada tres chicos admite que ha abusado de otro niño o niña.
- Una de cada cuatro chicas admite que ha abusado de otro niño o niña.
- Una de cada cuatro personas que han sufrido violencia durante su infancia o adolescencia presenta secuelas a largo plazo.
- Una de cada cuatro personas adolescentes habrá sufrido algún tipo de violencia cuando haya cumplido los 18.

Para distender y descargar un poco la sesión, puedes introducir frases más ligeras sobre conocimientos generales.

Por ejemplo:

El presidente del Gobierno es Lady Gaga- ¿Estáis de acuerdo, en desacuerdo o tenéis dudas?

¡Obviamente, la respuesta es “en desacuerdo”!

**¿Dejarías alguna vez que tu
novio te agrediera?**

Yo creo que no

Las mujeres jóvenes con una baja autoestima son particularmente vulnerables en sus relaciones de pareja



1 de cada 2 chicos y 1 de 2 dos chicas piensan que un empujón no es maltrato

1 de cada 2 chicos y 1 de cada 3 chicas piensa que obligar a su pareja a mantener relaciones sexuales sin preservativo no es maltrato

1 de cada 5 adolescentes admite que cuando un hombre pega a su mujer, está bien

Uno de cada dos chicos, y una de cada cinco chicas adolescentes afirma que las mujeres maltratadas lo inventan o exageran

El 50% de los chicos y el 20% de las chicas adolescentes sigue considerando la violencia de género como un problema particular o de las familias y no debe salir ni difundirse

4 de cada 10 chicos adolescentes siguen creyendo que "cuando una mujer dice no, quiere decir sí"



Es alarmante la cantidad de adolescentes que ven el maltrato como algo normal

¿Qué te parece?

Post-test

Fecha..... Clase/Grupo..... POST-TEST

Centro/organización.....

Cuestionario SHER sobre relaciones sanas

Gracias por dedicar un tiempo a rellenar este cuestionario. Únicamente debes responder a las preguntas basándote en lo que tú crees que es aceptable o inaceptable en una relación de pareja. Queremos que contestes a estas preguntas con independencia de que tengas o no una relación de pareja ahora mismo. **Marca sólo una casilla de respuesta para cada pregunta. Recuerda que este cuestionario es anónimo, así que, por favor, contesta con sinceridad.**

¿Quién piensas que debería tomar las decisiones acerca de...

	Debo decidir yo	Podemos hablarlo, pero debo decidir yo	Debemos decidirlo juntos	Lo hablamos, pero decide mi pareja	Decide mi pareja
qué amigos y amigas tienes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
qué ropa llevas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
en qué gastas tu dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Señala qué piensas que resulta aceptable cuando hablas sobre...

	Él/ella debería escucharme y ofrecerme ayuda	Él/ella debería escucharme un poco	No pasa nada si no le interesa	No pasa nada si se ríe de mí	Está bien que me critique por ello
tus planes de futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tus sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tus problemas o equivocaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Está bien que tu novio/novia...

	Nunca	No está bien pero se lo perdonaría	Está bien si he hecho algo que lo/la enfade	Casi siempre	Siempre
te engañe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
te toque en público incluso si no quieres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Post-test

te desprecie?	<input type="checkbox"/>				
te obligue a mantener relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/> te empuje?	<input type="checkbox"/>				
te pegue?	<input type="checkbox"/>				

¿Está bien que tú...

	Nunca	No está bien pero debería perdonármelo	Está bien si él/ella ha hecho algo que me enfade	Casi siempre	Siempre
engañes a tu pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
toques a tu pareja en público incluso si no quiere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
desprecies a tu pareja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obligues a tu pareja a mantener relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo/la empujes o golpees?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sobre la comunicación entre vosotros: está bien que tu novio o novia...

	Nunca está bien	A veces	De vez en cuando	La mayoría de las veces	Siempre
Cotillee tu teléfono?	<input type="checkbox"/>				
Te llame o te escriba mensajes constantemente?	<input type="checkbox"/>				
Mande fotos/videos de ti sin tu permiso?	<input type="checkbox"/>				
Deje comentarios desagradables sobre ti en Facebook/Tuenti u otros sitios?	<input type="checkbox"/>				

Si has experimentado alguna de las situaciones anteriores, ¿se lo has dicho a alguien?
 Sí NO

Si has contestado que sí, ¿a quién se lo dijiste?

Amigos Familia Monitor/educador Profesor
 Médico/psicólogo Policía Otros

Post-test

¿Crees que sabes lo suficiente sobre cómo tener una relación sana? SÍ NO

Cuéntanos qué más te gustaría saber sobre cómo tener una relación de pareja sana:

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

Sobre el programa SHER...

¿Cuál es tu satisfacción con este programa?

Muy alta Alta Media Baja Muy baja

¿Piensas que has incrementado tus conocimientos y concienciación sobre relaciones sanas e insanas?

Sí No

¿Ha mejorado este programa tu comprensión sobre los efectos del control y el poder en las relaciones de pareja?

Sí No

¿Crees que podrás usar el conocimiento adquirido en este programa para mejorar tu relación de pareja actual o tus relaciones de pareja futuras?

Sí No

Para aquellas personas que estáis en una relación de pareja ahora:

¿Has pedido ayuda o consejo a algún formador o persona de referencia para mejorar tu relación?

Sí No

Si has pedido ayuda, ¿el apoyo o consejo que te han proporcionado te ha ayudado a mejorar tu relación?

Sí No

Si tienes algo más sobre lo que te gustaría hablar respecto de las relaciones de pareja, por favor dirígete al formador o profesor que ha impartido el programa.

Capítulo 5. Evaluación de la experiencia piloto



El pack educativo SHER ha sido testado en centros educativos y grupos de jóvenes en España, Bulgaria y el Reino Unido. En torno a 1.000 jóvenes con edades entre 13-24 años han participado en esta experiencia piloto.

El objetivo general de este pack es promover la sensibilización y concienciación sobre relaciones de pareja sanas y prevenir el maltrato y la violencia de género. A través de la participación en este programa, los y las jóvenes:

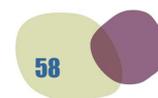
- Incrementarán su conocimiento sobre qué es y qué no es una relación sana y que la violencia en la pareja no es aceptable.
- Mejorarán su capacidad para la autoevaluación o el autodiagnóstico de sus propias relaciones de pareja.
- Tendrán un mayor conocimiento de que tienen el poder para tomar decisiones que mejoren su situación y para acudir a recursos de ayuda de los que se les informará sobre cómo acceder.
- Sabrán a dónde acudir en busca de apoyo y ayuda si están en una relación violenta o están sufriendo una situación de violencia de género en sus casas.
- Verán reducido el riesgo de convertirse, tanto en víctimas, como en agresores de violencia de género en el futuro.

De cara a medir el cambio de actitudes de la gente joven como resultado de su participación en el programa SHER, se ha desarrollado un cuestionario (ver los materiales de las sesiones 1 y 3). Se les pidió a los participantes que completaran el mismo cuestionario tanto al inicio como al final del programa. Posteriormente, se analizó la información recogida en ellos.

Resultados claves

- **El 89%** de los participantes expresó una satisfacción general “alta” o “muy alta” con el programa.
- **El 91%** declaró haber incrementado su concienciación sobre qué es una relación sana.
- **El 93%** indicó que había mejorado su comprensión sobre los efectos del poder y el control en relaciones de pareja.
- **El 87%** señaló que usarían lo aprendido en el programa en sus relaciones de pareja actuales o futuras.
- **El 24%** solicitaron ayuda o consejo de los formadores o de mentores para mejorar su relación actual.

El informe completo de evaluación puede consultarse en el apéndice C.



Capítulo 6. Recursos de ayuda



Hay una variedad de recursos regionales y nacionales disponibles para proporcionar ayuda y asesoramiento a víctimas de violencia de género así como a niños y jóvenes que estén siendo testigos de este tipo de violencia en su casa.

Líneas y centros de ayuda



112

Dispositivo de Atención Telefónica Urgente de la Región de Murcia

En la Región de Murcia, a través del 112, puedes contactar con un equipo de profesionales en violencia de género que atenderá tu caso en caso de que estés en una situación de emergencia o necesites ayuda o atención urgente.

Está disponible las 24 horas y es totalmente gratuito. Si lo necesitas, marca el **112**.



900 20 20 10

Teléfono de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

La Fundación Anar gestiona esta línea de ayuda a la que te puedes dirigir si te encuentras en una situación de riesgo o estás siendo víctima de algún tipo de violencia de género, ya sea en tu entorno familiar o en tu propia pareja.

La llamada al 900 20 20 10 es gratuita.

Web: www.anar.org/necesitas-ayuda-tf-nino/

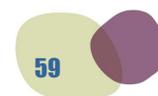


Red CAVI

Centros de Atención a Víctimas de Violencia de Género

Esta red de centros de la Región de Murcia proporciona de manera gratuita asesoramiento y apoyo psicológico, jurídico y social a las víctimas de violencia de género.

Si necesitas acudir, puedes pedir cita en el **901 101 332** o buscar más información en <http://violenciadegenero.carm.es>





016

Teléfono de información sobre violencia de género

En este servicio te suministrarán información general y asesoramiento jurídico sobre violencia de género. Las llamadas que por su carácter urgente así lo requieran, son derivadas al dispositivo 112 que aparece más arriba. El teléfono es gratuito y disponible 24 horas.

Si necesitas información, marca el **016**.

Web: www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/Recursos/telefono016/home.htm

Organizaciones de ayuda a jóvenes



Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (FAPMI)

Integra personas y ONG que dan apoyo a niños y jóvenes que han sufrido algún tipo de violencia o abuso. También promueve la protección del menor y desarrolla diversas acciones y programas para prevenir la violencia contra los menores y contra las mujeres jóvenes.

Web: www.fapmi.es



Asociación Murciana de Apoyo a la Infancia Maltratada (AMAIM)

Esta ONG proporciona ayuda a la hora de informar o poner en conocimiento de las autoridades casos de abuso y violencia contra menores de edad y ofrece servicios de apoyo a las víctimas. También desarrolla programas y campaña de promoción de la defensa de los derechos del menor.

Web: www.amaim.org



Quiero Crecer

La ONG Quiero Crecer, de la Región Murcia, suministra servicios relacionados con el apoyo psicológico a menores víctimas de distintos tipos de violencia, especialmente a quienes sufren violencia de género en su entorno familiar.

Web: www.quierocrecer.es

Información general sobre recursos de ayuda en violencia de género

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

En la web del Ministerio puedes encontrar recursos de ayuda para víctimas de violencia de género disponibles en toda España, así como información y publicaciones que te pueden ser de utilidad.

Sitio web: www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/home.htm

Portal de Violencia de Género de la Región de Murcia

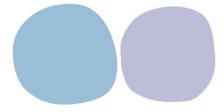
Aquí encontrarás toda la información sobre los recursos a los que puedes dirigirte, como la línea de atención urgente 112 y los centros de atención a víctimas (CAVI). Además, encontrarás una serie de preguntas frecuentes y de información sobre dónde dirigirte y qué hacer según tu situación.

Sitio web: <http://violenciadegenero.carm.es>

Asociación contra la Violencia Doméstica de la Región de Murcia (AVIDA)

Web de una ONG dedicada a la intervención con víctimas de violencia de género y a la realización de actividades de sensibilización tanto en jóvenes como personas adultas.

Sitio web: www.asociacionavida.es



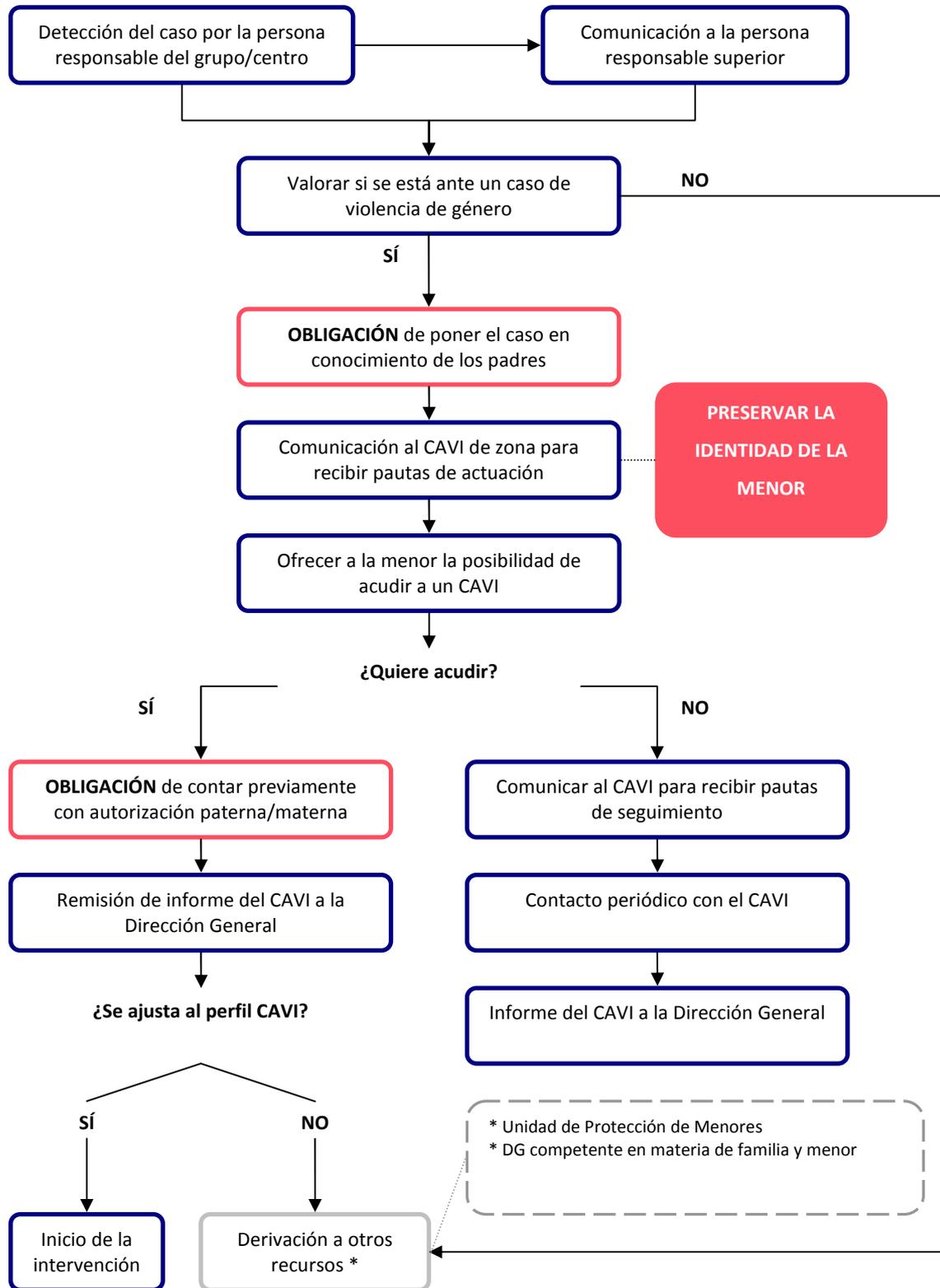
APÉNDICE A.
EJEMPLO DE REGISTRO DE CASOS/INCIDENCIAS

Centro educativo/organización.....

Profesor/a formador/a.....

Grupo/curso; centro	Tipo de episodio y fecha	Acción emprendida y fecha	Resultado y fecha

APÉNDICE B. PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y DERIVACIÓN



Protocolo desarrollado por la Dirección General de Prevención de Violencia de Género, Juventud, Protección Jurídica y Reforma de Menores

NOTA:

Este es el protocolo a seguir en la Región de Murcia. Consultar al departamento competente en materia de violencia de género en cada Comunidad Autónoma para conocer el protocolo o procedimiento de derivación a seguir.

Teléfono cita previa CAVI: **901 101 332**.

Más información sobre la Red CAVI en violenciadegenero.carm.es

APÉNDICE C. INFORME DE EVALUACIÓN DE LA EXPERIENCIA PILOTO

Este contenido estará disponible en la nueva versión del pack educativo, a partir de Marzo de 2013.

Créditos: imágenes cortesía de FreeDigitalPhotos.net.