



Lights, Camera and Action Against Dating Violence



Guía práctica para el uso de los cortos en el aula

This document has received funding from the European Commission Directorate- General Justice and Consumers Right, Equality and Citizen Violence Against Women Programme 2016, under grant agreement N°776905





Tabla de contenido

Propósito de este documento	3
Material necesario	4
Habilidades que se esperan desarrollar tras el programa	4
Información adicional para ayudar con los debates	5
Descripción y procedimiento para llevar a cabo la actividad	7
Anexo 1.....	13
Anexo 2.....	17





Propósito de este documento

El equipo del Proyecto Lights4Violence ha elaborado esta guía con la finalidad de orientar al profesorado en la realización de actividades haciendo uso de los cortometrajes producidos por estudiantes de 2º y 3º de E.S.O. en el contexto de este mismo proyecto. La guía, no obstante, constituye sólo un punto de partida para trabajar con el material, el cual puede ser adaptado por el profesorado como considere oportuno. El material incluye tres cortometrajes compuestos por un total de 14 historias o videocápsulas. Los cortometrajes enfatizan diferentes tipos de activos o factores externos que el alumnado puede encontrar en su entorno (familiares, amigos/as, personas de la comunidad) e internos (competencias personales), y les pueden servir de apoyo para solventar los conflictos que pueden surgir en sus relaciones de pareja y/o a contribuir a que estas sean más positivas, equitativas y saludables. Los cortometrajes deben utilizarse para promover el debate sobre dichos activos, así como también las competencias personales que aparecen en las historias y que pueden ayudar a mejorar las relaciones interpersonales. En el anexo 1, se adjunta el argumento de cada videocápsula o historia que aparecen en los cortometrajes, su contenido y los temas que abordan.

La violencia de pareja es un problema de salud pública que afecta a toda la sociedad. En los últimos años, las investigaciones apuntan a que el riesgo aumenta entre los/as adolescentes. Experimentar la violencia dentro de una relación de pareja puede influir negativamente en las emociones, pensamientos y comportamientos de los/as adolescentes, lo que puede desencadenar problemas de salud de diferente índole.

Lights4Violence es un proyecto europeo que ha desarrollado un programa – como recurso- para ayudar a los/as adolescentes a desarrollar e identificar activos positivos y habilidades sociales. Los principales objetivos del proyecto son:

- Permitir a los/as adolescentes identificar los factores de protección relacionados con la Violencia de Pareja (VP). Reconocer estos factores en sí mismos, sus familias, su escuela y otros entornos cercanos, y saber cómo utilizarlos adecuadamente.
- Contribuir a la educación y sensibilización sobre la importancia de las relaciones interpersonales positivas, basadas en la autoestima y en la confianza.
- Apoyar a los/as adolescentes a que desafíen las actitudes sexistas y tolerantes hacia la violencia de género y la violencia de pareja.
- Promover las habilidades de resolución de problemas y conflictos a través de la comunicación interpersonal, mediación y negociación.
- Empoderar a la gente joven para reclamar sus derechos y los de sus compañeros/as, para que se valoren y valoren a los/as demás, y para protegerse de las relaciones de riesgo o abusivas.



Material necesario

En primer lugar, es necesario tener en cuenta el tamaño del grupo con el que se va a trabajar. Debe llevarse a cabo en un lugar amplio para que el alumnado pueda trabajar tanto en grupo como de manera individual. La sala debe disponer de mesas y sillas para que el alumnado pueda realizar las actividades por escrito. Dadas las características, un aula podría ser la mejor opción para desarrollar las actividades.

Para la reproducción de las videocápsulas, será necesario disponer de un ordenador que tenga opción de conectarse a un proyector, o que permita visualizarse en una pantalla. Debe de habilitarse el sistema de sonido y debe considerarse la opción de utilizar micrófono si el grupo es grande y lo requiere. Otras herramientas que pueden ayudar para el desarrollo de la actividad puede ser una pizarra (tradicional o digital) en la que sea posible reflejar las preguntas o comentarios realizados durante el debate, y un puntero para hacer hincapié en algunas escenas de la videocápsula. Antes de realizar los talleres, es necesario familiarizarse con los cortometrajes y elegir el método que se utilizará para reproducirlos en el grupo. Hay que recordar que las videocápsulas han sido elaboradas por estudiantes de 2º y 3º de ESO y, en algunos casos, la calidad de audio puede no ser alta.

Habilidades que se esperan desarrollar tras el programa

Desmontar los mitos y creencias irracionales:

Algunas de las ideas que los/as adolescentes tienen relacionadas con el amor son realmente mitos del amor romántico. Esto puede influir en sus primeras experiencias con las relaciones de pareja y generar expectativas irrealistas. Es importante que durante el debate sobre las videocápsulas los mitos sean identificados y discutidos abiertamente en el grupo.

Ira, Autocontrol y Resolución de problemas:

La adolescencia es uno de los periodos más difíciles de la vida debido a todos los cambios físicos y emocionales que suelen darse. Las inseguridades, las nuevas experiencias, el manejo de emociones y el autocontrol son un reto constante para los/as adolescentes. El desarrollo de las habilidades relacionadas con el autocontrol permite a los/as adolescentes poner en práctica conductas efectivas en situaciones difíciles. En los cortometrajes, se observan estos problemas emocionales y se muestran estrategias efectivas para su gestión. Sin embargo, la fortaleza real de este material es el fomento del debate dentro del aula sobre lo que se está viendo.

Habilidades Sociales y de Comunicación, Asertividad y Autoestima:

Siguiendo con el manejo de las emociones, las personas que tienen autocontrol generalmente tienen mejores habilidades sociales y de afrontamiento. A veces, la conducta agresiva y los problemas de ira provienen de la falta de asertividad. Es necesario enseñar a los/as adolescentes a cómo comunicarse claramente y hablar por sí mismos de una manera adecuada.



Ser asertivo simplemente significa tener la confianza suficiente para expresar de manera clara y efectiva los sentimientos, opiniones y necesidades, sin dejar de tener en cuenta las de los/as demás. La autoestima se refiere a la forma en que las personas piensan y se valoran a sí mismas como personas, mientras que la autoconfianza hace referencia a la seguridad con la que las personas se sienten para realizar una tarea, a sus habilidades.

Si bien no se espera que estos temas sean explorados con detalle durante los debates que se tenga con el grupo, el anexo 2 proporciona más información en el caso de que se prefiera profundizar.

Información adicional para ayudar con los debates

Activos que los talleres intentan desarrollar:

Activos promotores de relaciones de pareja saludables: Una relación íntima funcional y saludable se basa en la igualdad y el respeto, no en el poder y el control. Es importante alentar a los/as adolescentes a pensar en cómo tratan (y quieren ser tratados) a alguien a quien consideran importante. Las relaciones saludables comparten ciertas características que se deben dar a conocer a los/as adolescentes. Las características son:

- Respeto mutuo: El respeto significa que cada persona entiende y valora la forma de ser de la otra y sus límites.
- Confianza y apoyo: Ambos/as miembros de la pareja deben confiar entre ellos/as y darse el beneficio de la duda. La pareja sana se siente segura compartiendo aspectos privados sobre lo que piensa y lo que siente con el/la otro/a, sin celos ni posesividad.
- Honestidad: La honestidad genera confianza y fortalece la relación.
- Individualidad: Ningún miembro de la pareja debería comprometer quien es él/ella, y su identidad no debería basarse en la del/la otro/a. Cada uno/a debe continuar viendo a sus amigos/as y hacer las cosas que le gustan. Cada uno/a debe apoyar a su pareja en la persecución de nuevos hobbies o en entablar relaciones con nuevos/as amigos/as.
- Buena comunicación: Cada miembro debe hablar honesta y abiertamente para evitar la falta de comunicación. La comunicación se basa en aclarar problemas, especificar sentimientos y trabajar juntos/as para obtener soluciones que beneficien a ambas partes.
- Evitar atacar a la otra persona durante una discusión: El relacionarnos con otras personas no evita que existan diferentes puntos de vista. La diversidad de opinión existe, y es inevitable que en ciertos momentos se genere una discusión. Lo más recomendable es expresar los sentimientos y las opiniones de uno/a mismo/a pero sin atacar directamente a la otra persona (P. ej.: “Tú me hiciste esto”, “Esto ha sido tu culpa”, etc.). De esta forma se evita que se convierta en una discusión en la que prevalece la agresividad. Si se prevé que la discusión pueda empeorar, se recomienda tomarse un descanso y hablarlo en otro momento.



- **Comprensión:** Cada miembro debe tomarse el tiempo necesario para comprender lo que el/la otro/a podría estar sintiendo.
- **Confianza en sí mismo/a:** Cuando los/as miembros de la relación tienen confianza en sí mismos/as puede ayudar a sus relaciones con el resto. Muestra que están lo suficientemente tranquilos/as y cómodos/as como para permitir que otros/as expresen sus opiniones sin imponer sus propias opiniones sobre ellos/as.
- **Relación sexual saludable:** Las relaciones parejas saludables tienen relaciones sexuales con las que ambos se sienten cómodos/as. Ninguna de las partes se siente presionada u obligada a participar en actividades sexuales que están fuera de su zona de confort o sin su consentimiento.

Actitudes que el programa intenta cambiar:

Las relaciones no saludables están marcadas por características como la falta de respeto y de control. Es importante que las personas puedan reconocer señales que permitan identificar las relaciones no saludables antes de que puedan establecerse. Algunas características de las relaciones no saludables incluyen:

- **Control:** Uno/a de los/as miembros de la relación toma todas las decisiones y le dice al otro/a qué hacer, qué ponerse o con quién pasar el tiempo. Por ejemplo, él o ella es irracionalmente celoso/a y/o trata de aislar al/la otro/a de sus amistades y familia.
- **Hostilidad:** Un/a miembro de la relación se pelea o se opone al/la otro/a. Esto puede implicar que uno/a de ellos/as cambie su comportamiento para evitar molestar al/la otro/a.
- **Deshonestidad:** Uno/a de ellos/as miente o guarda información del/la otro/a y/o le roba al otro/a.
- **Falta de respeto:** Uno/a de ellos/as se burla de las opiniones e intereses del otro/a o destruye algo que le pertenece.
- **Dependencia:** Uno/a de ellos/as siente que “no puede vivir sin” el/la otro/a. Él o ella puede amenazar con hacer algo grave si la relación termina.
- **Intimidación:** Un/a miembro de la pareja trata de controlar aspectos de la vida del/la otro/a haciendo que el/la otro/a sienta miedo y no exprese sus opiniones. Uno/a puede intentar mantener a su pareja lejos de amigos/as y familiares o amenazar con violencia o con la ruptura.
- **Violencia física:** Uno/a de ellos/as usa la fuerza para salirse con la suya (golpear, abofetear, agarrar o empujar).
- **Violencia sexual:** Uno/a de ellos/as presiona u obliga al/la otro/a a mantener relaciones sexuales en contra de su voluntad o sin su consentimiento.


Es fundamental educar a los/as adolescentes sobre el valor del respeto y las características de las relaciones saludables y no saludables antes de que empiecen una relación. Mantener líneas de comunicación abiertas puede ayudarles a establecer relaciones saludables y a reconocer las señales de las relaciones que no lo son, lo que puede prevenir la violencia antes de que se pueda dar.



Descripción y procedimiento para llevar a cabo la actividad

Para llevar a cabo esta actividad, se recomienda el siguiente procedimiento:

- Selecciona el archivo de película más apropiado para el contenido que se quiera visualizar y trabajar. Para ello, puedes ver la lista adjunta de videocápsulas del Anexo 1 que incluye una sinopsis del contenido cada una de ellas.
- Asegúrate de que sea culturalmente apropiada y que se centre en los cambios de comportamiento, no solo en los hechos.
- Cuando se reproduzca la videocápsula deja tiempo para leer cualquier texto que aparezca en la pantalla.
- Previsualiza el material antes de utilizarlo y toma notas que puedan ayudar para el posterior debate.
- Comprueba el equipo que vas a utilizar con antelación para que no ocurran problemas técnicos.
- Trata de generar debate con el alumnado sobre las cosas positivas del visionado de la/s videocápsula/s, explica qué es lo que verán y cómo se relaciona la videocápsula con otros materiales didácticos. Proporciona pistas sobre cuándo aparecen los comportamientos clave. Explica el significado de palabras poco comunes o con las que estén menos familiarizados/as.
 - Anima al alumnado a escribir y a formular preguntas. Detén la videocápsula en las escenas clave para reflexionar sobre lo escrito y para que tengan la oportunidad de cambiar respuestas, y después continua.
 - Extrae del texto un listado de frases que puedan ser utilizadas como material de trabajo.
 - Haz una hoja de trabajo que trate los puntos o los comportamientos clave a los que el/la espectador/a responde durante o después de la visualización.
- Haz un seguimiento de la videocápsula con respuestas a las posibles preguntas, que aclaren y refuercen la información. Ayuda al alumnado a aplicar la información a su situación, a demostrar/practicar una habilidad y a utilizar otros materiales de enseñanza relacionados.
- Si al alumnado le parece graciosa una videocápsula o piensan que podrían mejorarla, animarles a hablar sobre cómo habrían manejado ellos/as mejor la situación.



Para tener
en cuenta

Hacer preguntas durante y después de reproducir la/s videocápsula/s

Las preguntas llamadas “**preguntas socráticas**” pueden ser útiles. Están diseñadas para mejorar las habilidades de pensamiento crítico. Consiste en plantear preguntas al alumnado sobre sus propias respuestas para que reflexionen sobre las mismas en lugar de decirles directamente si son o no adecuadas. Existen seis tipos:



1. **Preguntas de clarificación:** Estimulan el pensamiento de una forma más reflexiva, entienden exactamente lo que preguntan y demuestran conceptos que respaldan sus argumentos. En resumen, ayudan a profundizar la comprensión. Algunos ejemplos serían:
 - ¿Por qué dices eso?
 - ¿Cómo se relaciona esto con nuestra discusión?
 - ¿Qué quieres decir con...?
 - ¿Qué sabemos ya sobre...?

2. **Preguntas que investigan hechos:** Al comprobar los hechos en busca de la verdad, se generan presuposiciones y creencias incuestionables en las que basan sus argumentos. Estas preguntas exploran dichos argumentos, por ejemplo:
 - ¿Qué podríamos asumir en su lugar?
 - ¿Cómo puedes verificar o desaprobado esa suposición?
 - ¿Podrías explicar por qué has llegado a esa conclusión?
 - ¿Qué pasaría si...?

3. **Preguntas que investigan las razones y la evidencia:** Este tipo de preguntas ayudan a profundizar en el razonamiento en lugar de pensar que algo es un hecho. Estas cuestiones promueven la comprensión de los argumentos. P.ej.:
 - ¿Podrías poner un ejemplo?
 - ¿Cuáles piensas que pueden ser las causas para que esto suceda...? ¿Por qué?
 - ¿Existe alguna evidencia que respalde tu respuesta?
 - ¿Podrías poner un ejemplo similar?

4. **Preguntas que profundizan sobre los diferentes puntos de vista y perspectivas:** La mayoría de los argumentos se dan desde una posición o punto de vista en particular. Estas preguntas desafían esta posición para mostrar al alumnado que hay otras perspectivas igualmente válidas. P. ej.:
 - ¿Cuál sería una alternativa?
 - ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades de...?
 - ¿Cuál puede ser el contraargumento para...?
 - ¿Cuál podría ser otra forma de verlo?

5. **Preguntas que investigan implicaciones y consecuencias:** Estas cuestiones intentan desarrollar la lógica de los argumentos, tengan sentido o no. P.ej.:
 - ¿Qué generalizaciones puedes hacer?
 - ¿Cuáles son las consecuencias de esa suposición?
 - ¿Qué implicaciones crees que puede tener?
 - ¿Cuál puede ser el contraargumento para...?

6. **Preguntas sobre las propias cuestiones:** Estas preguntas son realizadas por el alumnado para desafiar a sí mismos/as. P.ej.:
 - ¿Cuál es la clave de esta cuestión?
 - ¿Por qué crees que hice esta pregunta?
 - ¿Cómo se aplica a la vida cotidiana?
 - ¿Qué significa?





Por ejemplo, una forma para trabajar con las preguntas Socráticas durante la exhibición puede ser la siguiente:

Antes de ver el cortometraje o las videocápsulas podemos empezar preguntando qué sugiere el título de cada una: *¿De qué crees que trata? ¿Qué sugiere el título?* Posteriormente, podemos reproducir la/s videocápsula/s y visualizarla/s hasta que se llegue a la escena importante, la detendríamos y les preguntaríamos: *¿Qué ha ocurrido? ¿Qué piensas que ha podido causar que ocurriese? ¿Por qué? (cuestiones de clarificación) o ¿De qué otra forma se podría abordar lo ocurrido? (preguntas sobre perspectivas)*. Después, también podemos preguntarles qué piensan que ocurrirá en la/s videocápsula/s: *¿Cuáles son las consecuencias de este supuesto? (preguntas que investigan las implicaciones y consecuencias)*. Finalmente, volveríamos a reanudar la/s videocápsula/s y comprobaríamos qué sucede realmente: *¿Estás sorprendido/a por el final? ¿Se te ocurre un final diferente? ¿Qué consecuencias tendría?*

Estas cuestiones pueden fomentar un debate con diferentes puntos de vista y conducir a un razonamiento de grupo.

Manejo de desacuerdos

Si se da la situación de que algunos/as alumnos/as continúan buscando soluciones negativas a los problemas que surgen en las relaciones y respaldan actitudes que apoyan la violencia, se pueden poner en práctica algunas técnicas de entrevistas de motivación para coordinar el grupo y ayudarles a cambiar:

- **Expresar empatía:** Empatiza con sus inquietudes, explorarlas sin prejuizar al/la adolescente para que sienta que está siendo escuchado/a y comprendido/a.
- **Generar debate:** Ayuda a los/as estudiantes a ver que algunos comportamientos pueden dificultar el alcance de sus objetivos finales o no encajar con las cosas que consideran importantes o valiosas. Ayúdales a ver la diferencia entre sus valores fundamentales y su comportamiento. Es útil hacerles reflexionar entre donde están los/as estudiantes y donde quieren estar. Esto les permite darse cuenta de que el comportamiento y actitud actuales pueden no conducir a la meta propuesta, y esto puede hacer que estén más abiertos/as al cambio.
- **Apoyar la autoeficacia:** Promueve la creencia en la capacidad del alumnado para utilizar las habilidades necesarias, apoyarse en los éxitos conseguidos, habilidades y fortalezas que tengan o puedan aprender fácilmente. Finalmente, promueve la autoestima y desarrolla confianza.

Estas técnicas son generales, pero también puedes utilizar otras más específicas para profundizar en los motivos por los que algunos/as alumnos/as muestran cierta resistencia:

- **Promover un debate a favor del cambio:** Esta estrategia genera razones para el cambio en el alumnado al hacer que expresen la necesidad o las razones para cambiar. En lugar de que el profesorado le indique de forma explícita al alumnado la importancia y las razones por las que deberían cambiar, hace que las respuestas sean dadas por los/as mismos/as alumnos/as. Sus respuestas generalmente contienen razones de cambio que son importantes para ellos/as. Este debate se puede utilizar para abordar las



discrepancias entre lo que se dice y los hechos del alumnado de una manera que no resulte conflictiva. P.ej.:

- ¿Qué cosas positivas obtendrías si cambiaras de opinión?
- ¿Qué ocurriría si la mantuvieses?
- **Elicitar/evocar el debate para el cambio provocando extremos:** Se utiliza cuando existe un pequeño deseo de cambio. Hay que conseguir que el alumnado describa las posibles consecuencias que se puedan dar tras actuar de una determinada forma. Se puede desarrollar esta estrategia con los siguientes puntos de partida:
 - “Supón que no cambias de opinión/actitud/comportamiento, ¿Qué es lo peor que podría ocurrir?”
 - ¿Qué es lo mejor que podrías ocurrir como resultado del cambio?
- **Exploración de la importancia y confianza/factibilidad:** La importancia de los objetivos y el nivel de confianza tienen una doble utilidad: Proporcionan al profesorado información sobre cuánto es importante para el alumnado el cambio y hasta qué punto sienten que el cambio es posible o más factible. También se puede utilizar para que el alumnado exprese lo que tendría que hacer para cambiar. Se puede desarrollar esta estrategia iniciando un debate con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué crees que podrías hacer para que se reconozca la importancia de cambiar tu punto de vista o que dicho cambio sea más factible?
 - ¿Qué tendría que suceder para que la importancia del cambio o la factibilidad de que éste se produzca aumente de... a...?
- **Preguntas abiertas y cerradas:** Si el profesorado utiliza preguntas abiertas, permitirá una conversación más profunda, generando empatía con ellos/as. En cambio, demasiadas preguntas cerradas consecutivas pueden parecer un interrogatorio. El objetivo es promover un mayor diálogo que pueda influir en el alumnado. Algunos ejemplos de preguntas abiertas serían:
 - ¿Qué pasa cuando te comportas de esta forma?
 - ¿Qué te hace pensar que podría ser hora de cambiar?
- **Escucha reflexiva:** La escucha reflexiva es la principal forma de responder al alumnado y de construir empatía. Este tipo de escucha implica escucharles de forma activa y hacer una suposición razonable sobre lo que están diciendo. El profesorado puede parafrasear los comentarios que realice el alumnado. Otro objetivo de poner en práctica la escucha reflexiva es conseguir que el alumnado exponga sus argumentos para el cambio en lugar de intentar persuadirles, o exponerles el por qué necesitan cambiar. Esto ayuda al alumnado a que comprendan y reafirmen lo que puedan sentir y, al hacerlo, se les hace saber que el profesorado entiende lo que ellos/as quieren decir. Este tipo de escucha, se hace explícita cuando incluimos en el debate frases como las siguientes.:
 - “Entonces, por un lado, suena como... y, por otro lado...”
 - “Parece que...”
- **Normalización:** La normalización no tiene la intención de hacer que los/as estudiantes se sientan cómodos con no cambiar, sino ayudarles a comprender y a normalizar que muchas personas experimentan dificultades para cambiar. Se puede desarrollar dicha estrategia con frases como:
 - “Muchas personas se sienten igual que tú. Quieren cambiar su punto de vista, pero les resulta difícil”.
- **Explorar las decisiones a tomar y sus consecuencias:** El objetivo para el alumnado es doble: Darse cuenta de que obtendrán consecuencias positivas y negativas de su





comportamiento si deciden realizar un cambio. Esta técnica se puede utilizar para ayudarles a comprender la ambivalencia existente sobre el cambio y para guiarles más hacia el deseo de cambiar. Se puede desarrollar con ayuda de preguntas como la siguiente:

- ¿Qué cosas buenas obtienes de tu comportamiento? Bien, por otro lado, ¿Cuáles son algunas cosas menos buenas que obtienes de tu comportamiento?
- **Enfoque de Columbo:** Esta técnica pretende indagar sobre comportamientos que pueden resultar discrepantes sin juzgar ni culpar, y permite la yuxtaposición de una información no conflictiva que es contradictoria. Esta técnica plantea dilemas como el siguiente:
 - “Entonces, ayúdame a entender. Por un lado, me estás diciendo que no te gusta cuando tus padres te preguntan todo el tiempo qué estás haciendo porque lo consideras bastante molesto, pero por otro lado estás diciendo que las personas que se quieren necesitan saber en cualquier momento lo que hace su pareja, ¿Por qué crees que este segundo caso es diferente al primero?”
- **Afirmaciones:** Las afirmaciones son declaraciones hechas por el profesorado en respuesta a lo que el alumnado ha dicho, y se utiliza para reconocer las fortalezas, éxitos y esfuerzos de los/as estudiantes para cambiar. Las respuestas afirmativas o las declaraciones de apoyo por parte del profesorado como las que se exponen a continuación ayudan a reforzar los cambios de comportamiento y los intentos de cambio por parte del alumnado:
 - “Está claro que realmente estás intentando cambiar tu punto de vista para entender el punto de vista del resto”.
 - “Por la forma en que manejaste esa situación demostraste mucho autocontrol”.
- **Consejos/Comentarios:** Esta es una técnica útil porque los/as adolescentes a menudo tienen poca información o tienen información errónea sobre sus comportamientos. Los comentarios individualizados de una forma motivadora les permite evaluar este feedback según la importancia personal. A veces, los consejos simples no funcionan bien porque a la mayoría de las personas no les gusta que les digan “qué hacer”. La mayoría de las personas prefieren que se les den opciones para tomar decisiones, en particular cambios de comportamiento, tal y como se expone en la siguiente pregunta:
 - ¿Qué sabes sobre las leyes y qué crees que sucedería si las incumplieses?
- **Resumir:** Se utiliza para relacionar o enlazar lo que el alumnado ya ha expresado, especialmente en términos de reflejar la ambivalencia, y desplazarles hacia otros temas o hacer que amplíen aún más la discusión actual, tal y como se puede lograr con frases como las siguientes:
 - “Si te parece bien, déjame comprobar que entiendo todo lo que hemos estado discutiendo hasta ahora. Te has estado preocupando por cuánto has estado hablando con tu pareja por teléfono en los últimos meses porque reconoces que has experimentado algunos problemas asociados con tu necesidad de control y has recibido comentarios de tu pareja de que no está contento/a con lo mucho que le escribes. Pero de las pocas veces que has intentado parar no te ha sido fácil, y estás preocupado/a de que no puedas hacerlo. ¿Es así?”
- **Utilizar reflexiones:** Implica reformular una afirmación para capturar el significado y el sentimiento implícito en ella. También fomenta la exploración personal continua y ayuda a las personas a comprender sus motivaciones de una forma más consciente, tal y como se plantea en la siguiente frase:





- “Disfrutas de pasar tiempo con tu novia/o, pero estás empezando a preocuparte por la idea de que pasais demasiado tiempo juntos/as. De hecho, hay semanas en las que no quedas con tus amigos/as y también te gusta pasar tiempo con ellos/as. Entonces tu mejor amigo/a dijo algunas cosas que te han hecho pensar que tu novio/a está siendo un poco controlador/a”.





Anexo 1

Se pone a su disposición tres cortometrajes de 12, 13 y 7 minutos de duración cada uno. En cada cortometraje, se trata de resaltar algún factor o elemento del entorno próximo del/a adolescente (activo) que puede ayudarle a afrontar situaciones violentas en sus relaciones de pareja: Familia, Amistades y Comunidad.

A continuación, se presenta y describe el contenido de cada cortometraje:

1. PROMOVRIENDO EL PAPEL DE LA FAMILIA CONTRA LA VIOLENCIA DE PAREJA EN ADOLESCENTES

Este primer cortometraje incluye 5 videocápsulas, en las que se muestran situaciones de conflicto en distintos tipos de parejas. El apoyo de algún miembro de la familia (madre, padre, hermano, hermana) del/a adolescente que está sufriendo por una actitud o comportamiento insano de su pareja, le ayuda a tomar decisiones para evitar esta situación

A) La otra cara de Marcos.

Marcos está saliendo con una chica a la que no trata de forma respetuosa. Además, tontea con su hermana y de hecho, una vez se besaron.

Un día la novia sigue a Marcos y escucha como su hermana le expresa lo arrepentida que está por el beso que se dieron, advirtiéndole que no volvería a ocurrir. Marcos, ante el rechazo de ella se muestra agresivo y empieza a gritarle. En ese momento, su novia aparece en defensa de su hermana, recriminándole la actitud agresiva a Marcos. La comunicación y el apoyo entre las hermanas, tras sincerarse sobre todo lo ocurrido, refuerza la asertividad de ambas para poner freno a una relación insana por la actitud agresiva, machista y poco respetuosa de Marcos.

B) Trátame con respeto.

Dos chicos mantienen una relación de pareja, pero cada día es más tensa, sobre todo porque uno de ellos tiene una actitud agresiva con el otro. El apoyo de los amigos y del padre del chico que sufre esta situación, le proporciona la seguridad y asertividad necesaria para poner fin a su relación de pareja y para mantener distancia antes de intentar iniciar una posible relación de amistad.

C) Cuenta conmigo mamá.

Una pareja discute por teléfono porque la chica no puede salir. En realidad, su madre le pone pegos porque no quiere que su hija tenga relaciones con un chico. No se fía. Ella decide hablar con su pareja pidiéndole comprensión y le propone ir a su casa para que su madre lo conozca y le tome confianza. Al llegar a casa encuentran al padre saliendo de malos modos y a la madre llorando. La hija y su pareja ofrecen ayuda y apoyo a la madre que es, en este caso, quien sufre malos tratos.

D) Quien te hace elegir no te conviene.

Una chica quiere salir con sus amigas, pero su pareja no se lo permite por celos y le hace chantaje emocional. Cuando llega a casa está muy afectada y le cuenta lo sucedido a su hermano. Las





palabras de su hermano le hacen comprender que está siendo controlada y manipulada por su pareja y decide poner fin a la relación.

E) Lo mejor para mí.

Una chica es menospreciada por su pareja cuando ella se acerca al grupo de amigos. Sus amigos le advierten que esa no es una forma sana de relacionarse y que tampoco lo es el que ella lo justifique constantemente. La chica no acepta bien esas opiniones y se marcha enfadada. Sin embargo, al llegar a casa y contarle lo sucedido a su madre, comprueba que también opina lo mismo que sus amigos. Su apoyo le da fuerzas para tomar la decisión de dejar la relación.

2. PROMOVRIENDO EL PAPEL DE LAS AMISTADES CONTRA LA VIOLENCIA DE PAREJA EN ADOLESCENTES

En las 6 videocápsulas que integran este segundo cortometraje, las amistades de la pareja juegan un papel importante para la reflexión y cambio de actitudes machistas, controladoras o celosas entre otras, en unos casos y en otras, para saber afrontar dichas actitudes.

A) Pensar antes de actuar

Un chico encuentra a su pareja con sus amigos y amigas en el parque. Ella le había dicho que iba a casa de una amiga, así que cuando la ve, antes de saludarla empieza a recriminarla delante del grupo por haberle mentado. Cuando ella le explica lo ocurrido, él sigue pensando que ella no debería haber cambiado de planes sin avisarlo primero. La chica se muestra asertiva y le dice que ella no tiene obligación de hacerlo.

Cuando él se marcha y le cuenta lo ocurrido a su grupo de amigos y amigas, le ayudan a reflexionar y darse cuenta de que él quiere ejercer demasiado control sobre ella. Le animan a rectificar y pedir disculpas a su pareja.

B) Así la llevarás clara

Un chico le dice a su pareja que se va un rato con sus amigos. La chica inquieta decide ir a buscarlo con sus amigas y lo encuentra con un chico y una chica. La chica se muestra celosa y desconfiada por la presencia de la chica y empieza a atacar públicamente a su pareja. Su pareja le explica que la chica es su prima y que, aunque fuera una amiga, tampoco tendría que ponerse de esa manera, que los celos sólo perjudican la relación. Las amigas de ella le hacen darse cuenta de que esa actitud no es sana y acaba disculpándose públicamente ante su pareja.

C) Valórate más.

Se trata de una pareja de chicas, en la que una de ellas trata de cuidar y agradar a la otra, pero la otra siempre le pone excusas y la deja sola. Esta vez le ha preparado la comida y su pareja una vez más se marcha sin más, haciéndole sentir mal. Cuando sus amigos acuden a comer con ella le dicen que esa relación le está haciendo daño. Sin embargo, a pesar de sentirse sola y desatendida, ella sigue justificando a su pareja. Sus amigos le animan a respetarse y quererse más. Ella finalmente reacciona y decide poner freno a una relación que le produce dolor y malestar.





D) Sigue siendo mi amigo.

En una pareja de chicos uno se muestra celoso y desconfiado cuando su compañero le dice que va a ir a la fiesta de otro amigo. De hecho, le prohíbe ir. La respuesta de su pareja es asertiva y dice que va a ir a la fiesta. Unas amigas ven la discusión e intervienen argumentando que en las parejas la confianza es esencial y no tienen por qué hacer todo juntos. El chico cambia de actitud y pide perdón a su pareja, quien acude contento a la fiesta de su amigo.

E) El aniversario.

Una chica se entera por una amiga que su pareja está tonteando con otras chicas por Instagram. Esto la pone celosa y la hace desconfiar de él cuando lo ve hablando con otra chica y se muestra enfadada con ambos. En esta ocasión, el chico (pareja) se comporta como un amigo y le explica que esa chica es amiga suya y le estaba ayudando a elegir para ella un regalo de aniversario. Además, le explica que, pese a su relación, también puede tener otras amigas y relacionarse con ellas por Instagram. La chica se da cuenta de que su actitud no ha sido correcta y que se pueden tener amigos aparte de la pareja. Finalmente se disculpa con él y con la amiga de este.

F) Tonterías las justas

Un chico no deja salir a su novia con sus amigas por la ropa que ha elegido ponerse. Con el apoyo de sus amigas, decide no cambiarse de ropa y sentirse libre para decidir que ponerse. La chica le planta cara a su novio, decidiendo salir con la ropa que había elegido y dando por finalizada una relación que coartaba su libertad.

3. PROMOVRIENDO EL PAPEL DE LA COMUNIDAD FRENTE A LA VIOLENCIA DE PAREJA EN ADOLESCENTES

Este cortometraje se compone de 3 videocápsulas que muestran el papel que pueden jugar personas del entorno próximo de los adolescentes para poner freno a relaciones insanas de pareja entre ellos.

A) ¿Y si hablamos?

Una pareja está discutiendo en clase. La profesora los deriva al orientador pedagógico para que les ayude a hablar sin discutir. El motivo de la discusión es una infidelidad. El orientador les ayuda a ponerse en el lugar del otro para que ambos puedan entender lo sucedido asumiendo su parte de responsabilidad en la discordia. Finalmente deciden ser amigos.

B) Me visto como quiero

Una chica se arregla para salir con sus amigas, pero cuando su novio la ve, se enfada porque le incomoda cómo se ha arreglado. Le molesta como se ha pintado y le insinúa que con esa forma de arreglarse lo que pretende es ligar. Están en la calle y cada vez le habla más alto y con un tono más agresivo. Un vecino interviene recriminando la actitud machista del chico y apoyando a la chica. La chica le planta cara a su pareja, quien finalmente recapacita, se disculpa con la chica y esta decide darle otra oportunidad.





C) El bikini

Una pareja se encuentra en un bar. Ella le muestra el bikini que se ha comprado para ir a la playa con sus amigos. La camarera, psicóloga de formación, advierte la tensión que existe entre ellos y decide intervenir para enseñarles una técnica de respiración para que les ayude a relajarse. Tras realizarla, la pareja comienza a hablar y ambos acuerdan que en la relación debe haber libertad, respeto y confianza.





Anexo 2

Desmontando mitos y creencias irracionales:

Algunas de las ideas que los/as adolescentes tienen relacionadas con el amor son realmente mitos del amor romántico. Esto puede influir en sus primeras experiencias en este tipo de relaciones interpersonales y generar expectativas irrealistas. Es importante que durante el debate sobre las videocápsulas los mitos sean identificados y discutidos abiertamente en el grupo. A menudo los/as estudiantes, se desafiarán entre sí en torno a estos mitos y es importante crear un debate saludable sin permitir que las personas se aislen y/o se sientan amenazadas por el grupo.

Todos/as experimentan creencias irracionales y, en algún momento, las videocápsulas incluyen creencias irracionales como parte de los problemas de la relación de pareja. En la discusión sobre la/s videocápsula/s, el profesorado debe concentrarse en cuestionar estos mitos y creencias irracionales y desarrollar la capacidad del alumnado para reconocerlos y cuestionarlos por sí mismos.

- **Estereotipos de género:** La sociedad respalda las creencias sobre cómo los hombres y las mujeres deberían “ser”, existiendo asimismo falta de consideración por otras identidades de género. La presión para comportarse de una manera particular deriva de todas estas creencias. Cuando se quiere formar parte de un grupo, los/as adolescentes pueden justificar y ajustarse a los comportamientos relacionados con estas creencias. Estos estereotipos contribuyen a la desigualdad entre hombres, mujeres y otras identidades de género, por lo que detectarlos y trabajar con ellos es el primer paso para promover relaciones saludables.
- **“El amor puede hacer cualquier cosa”:** La imagen del amor que las películas o las historias promueven a veces es que: Un amor intenso perdura a pesar de cualquier dificultad, incluso cuando un/a miembro de la pareja está haciendo daño al/la otro/a. Esta idea puede hacer que los/as adolescentes continúen en las relaciones incluso cuando uno/a de ellos/as no se sienta cómodo/a con el comportamiento de su pareja.
- **“Alma gemela”:** El mito de soportar el mal comportamiento por amor está relacionado con la idea de que las personas enamoradas están predestinadas a encontrarse, y que su amor es el más fuerte que jamás experimentarán. La idea de las almas gemelas sugiere que las personas están incompletas y necesitamos a alguien que nos complete para tener una vida satisfecha. Esta creencia irracional otorga extrema importancia a las relaciones que proporcionan una vida social exitosa y satisfecha.
- **“Los celos son una muestra de amor”:** Este es otro componente relacionado con la violencia de pareja entre adolescentes. Proviene de una atmósfera de desconfianza en la que un/a miembro de la pareja o ambos sienten la necesidad de saber y controlar exactamente lo que está haciendo su pareja y con quién. Este mito sugiere que la única forma de demostrar que realmente amas a tu pareja es compartir todo con él/ella. Resulta fundamental trabajar en este mito y promover la confianza, ayudando al/la adolescente a cambiar esta visión para que puedan desarrollar relaciones saludables.



Ira, Autocontrol y Resolución de Problemas:

La adolescencia es uno de los periodos más difíciles de la vida debido a todos los cambios físicos y emocionales que ocurren durante este periodo: Inseguridades, nuevas experiencias, manejo de emociones y autocontrol son un reto constante para los/as adolescentes. El desarrollo de las habilidades relacionadas con el autocontrol permite a los/as adolescentes poner en práctica conductas efectivas en situaciones difíciles. En las videocápsulas se observan estos problemas emocionales y se muestran estrategias efectivas de gestión. Sin embargo, la fortaleza real de las videocápsulas es el fomento del debate dentro del aula sobre lo que se está viendo.

Aprender cómo identificar las emociones, los síntomas físicos y las situaciones que las producen es la clave. Cuando los/as adolescentes no entienden sus emociones tienden a evitar cualquier cosa que les haga sentir incómodos/as. Enseñar a regular las emociones puede reducir los problemas en sus relaciones. Un/a adolescente que comprende sus emociones también estará mejor preparado/a para lidiar con situaciones incómodas y es más probable que rinda al máximo. Con el entrenamiento y la práctica, los/as adolescentes pueden aprender que son capaces de manejar sus sentimientos de manera saludable.



Es importante que los/las adolescentes aprendan la diferencia entre ira y agresión. Los sentimientos de enfado o ira son completamente aceptables, mientras que el comportamiento agresivo no lo es. Los/as adolescentes necesitan saber que la conducta agresiva (incluso agresión verbal) puede tener distintas manifestaciones, por ejemplo, realizar comentarios amenazantes en las redes sociales, los cuales podrían tener consecuencias legales. Puede ser útil preguntar qué técnicas o estrategias utilizan para relajarse y cómo funcionan, o qué pueden hacer en diferentes situaciones que consideren como estresantes.

Una forma de trabajarlo consiste en enseñarles a reconocer señales físicas que nos puedan ayudar a identificar la ira. A menudo no son conscientes de cuándo la ira está aumentando. Se les podría preguntar “¿Cómo os sentís físicamente cuando os estáis enfandando?” Enséñales a reconocer estas señales fisiológicas que nos advierten de la ira, como el pulso acelerado, cerrar los puños o la cara enrojecida.

Animálos a intervenir cuando perciban que su ira va en aumento. Algunas de las técnicas que pueden ayudar a controlar esta ira podrían ser:

- **“Tiempo fuera”:** Cuando se identifica un aumento de la ira, una de las técnicas consiste en escapar del foco y darse unos minutos a solas para poner en orden los pensamientos. Es necesario aconsejarles terminar con la conversación cuando detecten que un/a compañero/a se encuentra en esta situación de enfado.
- **Crear reglas de tiempo de espera:** Por ejemplo, acepta que, si algún compañero/a de clase o amigo/a se enfada demasiado para continuar una discusión, hay que tomar 10 minutos de descanso antes de continuar la conversación.
- **Enseñar a solucionar el problema/conflicto:** Ya estén intentando resolver un conflicto con un/a amigo/a o lidiando con tareas escolares, es necesario enseñarles a identificar, al menos, cinco posibles soluciones para el problema. Una vez identificadas, tienen que valorar los pros y los contras de cada opción antes de elegir una de ellas, valorando cuál de estas puede ser la que mejor funcione. Esto puede ayudar al/la adolescente a ver que hay muchas formas de resolver un problema sin tener que utilizar ningún tipo de



violencia. Con el tiempo, la confianza en su capacidad para resolver problemas se verá aumentada.

Habilidades Sociales, Asertividad y Autoestima:

Siguiendo con el manejo de las emociones, las personas que tienen autocontrol generalmente tienen mejores habilidades sociales y de afrontamiento. A veces, la conducta agresiva y los problemas de ira provienen de la falta de asertividad. Es necesario enseñar a los/as adolescentes a cómo comunicarse claramente y hablar por sí mismos de una manera adecuada.

Ser asertivo/a simplemente significa tener la confianza suficiente para expresar de manera clara y efectiva los sentimientos, opiniones y necesidades, sin dejar de tener en cuenta las de los/as demás. La autoestima se refiere a la forma en que las personas piensan y se valoran a sí mismas como personas, mientras que la autoconfianza hace referencia a cómo se sienten las personas de capaces para realizar una determinada tarea, a sus habilidades.

La forma en que te comunicas y el lenguaje corporal que empleas cuando te estás comunicando son clave para desarrollar y mejorar la asertividad:

Lenguaje corporal: La forma en que te mantienes ante una discusión con los/as demás tiene un impacto importante en cómo te perciben y, en consecuencia, en cómo te tratan. Las personas asertivas, generalmente, se mantienen erguidas o se sientan derechas pero de una manera abierta y relajada, y miran a las personas a los ojos con calma. Los/as estudiantes pueden practicar estas habilidades con un/a amigo o frente a un espejo. Algunos ejemplos para practicar pueden ser:



- Mirar a la otra persona o a sí mismo y tratar de mantener la calma.
- Respirar de manera constante y uniforme.
- Hablar de una forma clara y firme, ni susurrando ni levantando la voz.
- Demostrar que se está escuchando asintiendo apropiadamente.
- Mantener la expresión facial relajada y abierta.

Comunicación: Una vez que se tenga control sobre el cuerpo para expresarnos de una manera asertiva, hay que empezar a manejar la forma de comunicarnos de forma verbal con los/as demás. La comunicación clara es un aspecto importante de la asertividad. Algunos consejos se describen a continuación:

- Trata de expresar tus sentimientos de una manera clara. Reconoce que tienes opciones para expresarte. Utilizar expresiones como “podrías” o “puedes” en lugar de “tienes” o “debes”.
- Date permiso para decir “no”. Normalmente es difícil porque no es agradable sentir que estás haciendo sentir mal a la otra persona, que estás decepcionando a alguien o que estás siendo visto/a como incapaz de hacer frente a algo. Mantén una conversación respetuosa, clara y simple, y no sientas que tengas que disculparte por decir que no.
- No tengas miedo de sonar como un disco rayado. A veces, tendrás que repetir una y otra vez tu punto de vista, con voz tranquila pero firme, hasta que la otra persona tenga claro lo que quieres/piensas. Esto suele funcionar si se está hablando con alguien que sientes que no te está escuchando o si sientes que estás siendo manipulado/a en alguna situación.



- Recuerda escuchar a la persona que te está hablando, trátala con respeto e intenta entender su punto de vista, incluso si estás en desacuerdo.
- Aceptar que hay conversaciones y discusiones que no siempre salen según lo planeado: No tengas miedo de sugerir aplazar la conversación para otro momento si no se está emocionalmente preparado/a, o expresa tu desacuerdo para poder seguir.
- La práctica hace la perfección, pero como cualquier habilidad nueva, llevará tiempo. Tómate tu tiempo para prepararte antes de tener conversaciones que puedan resultar difíciles, independientemente de las situaciones, y hazte una lista mental sobre cuál es más probable que tenga éxito.

Confianza y autoestima: La autoestima hace referencia a la forma en que las personas piensan y se valoran a sí mismas como personas, mientras que la autoconfianza hace referencia a cómo se sienten las personas de capaces para realizar una determinada tarea, a sus habilidades. Pueden existir periodos en los que la persona sienta más o menos autoconfianza que los demás, y es de esperar. A veces, puede ser realmente desafiante desarrollar confianza y autoestima cuando eres una persona introvertida y tímida por naturaleza o cuando has experimentado algo negativo en tu vida personal. Lo que puede ayudar a desarrollarla es:

- Ten en cuenta lo que ya has logrado: A veces puede ser demasiado fácil enfocarte en lo que no has hecho. Es fácil perder la confianza si se siente que no se ha logrado nada y/o sientes que no has avanzado en tu vida por ciertas circunstancias. Es mejor concentrarse en las cosas que sí has hecho o conseguido, las tareas que has logrado cumplir, y las cosas por las que estar orgulloso/a. Puede ser cualquier cosa, grande o pequeña, pero hay que reconocer que estos han sido éxitos y te ayudarán a reconocer tus talentos y habilidades individuales.
- Piensa en las cosas que se te dan bien: Todas las personas tienen fortalezas y talentos. Reconocer en qué eres bueno/a y tratar de seguir mejorando sobre esas cosas puede ser una forma valiosa de generar confianza en tus habilidades, y compartir tu conocimiento y experiencia con otras personas en situaciones similares realmente puede ayudar a valorarte.
- Establece algunos objetivos: Establece objetivos personales y concéntrate en alcanzarlos. No tienen por qué ser objetivos grandes y difíciles, los objetivos pequeños y a corto plazo también pueden ayudar a ganar confianza en uno/a mismo/a para poder lograr objetivos más difíciles y a largo plazo.