



Diana tiene una relación



Diana se siente :( ▼

DIANA EN LA RED

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. DIANA EN LA RED

3. DINAMICAS PARA TRABAJAR “DIANA EN LA RED” EN EL AULA

3.1. CLAVES TEÓRICAS PARA EL PROFESORADO

3.2. COCKTAIL PARA ROMPER EL HIELO

3.3. ALIANZA CON EL AULA

3.4. EL PASE DE LA PELÍCULA Y UN PRIMER ANÁLISIS

3.5. DINAMICA: LA LÍNEA NARRATIVA DEL MALTRATO

3.6. DINAMICA: ¿QUIÉN SOY YO AQUÍ?

3.7. DINAMICA: EN TUS ZAPATILLAS

3.8. DINAMICA: CONVERSACIONES IMAGINADAS

1. INTRODUCCIÓN

Los cambios políticos, sociales y legislativos producidos, sobre todo en la última década, en lo relativo al fenómeno universal de la violencia contra las mujeres y las niñas han sido significativos. Hoy por hoy, la condena de la violencia contra las mujeres es unánime siendo considerada una violación de sus derechos como seres humanos, entre otros: el derecho a **la seguridad individual, a la dignidad y la integridad física y psicológica**, es decir al disfrute pleno de la propia vida.

La violencia contra las mujeres es **una conducta social que se aprende** ya desde la niñez, afianzándose a medida que la persona llega a la edad adulta, todo ello configura una base educacional y social peligrosa para la futura convivencia entre hombres y mujeres, que no sólo afecta a la pareja sino a la sociedad en su conjunto.

Son numerosos los estudios que, abordando el problema social de la violencia de género en parejas de chicos y chicas jóvenes, han puesto de manifiesto el progresivo aumento de ésta, en mujeres jóvenes que han denunciado maltrato, solicitando apoyo para poner fin a esta situación. No obstante, los estudios sobre esta temática también han reflejado que las personas jóvenes tienen muy poca información y tienen verdaderas dificultades para detectar los síntomas de este tipo de violencia y las consecuencias negativas que supone para sus vidas, la convivencia social y en pareja.

Haciéndose eco de la desinformación de los y las jóvenes, así como de la situación de vulnerabilidad en la que muchas de las jóvenes pueden encontrarse ahora y en un futuro no muy lejano, hemos desarrollado un articulado de herramientas de prevención que vienen a complementar otros programas de intervención social para la prevención y la acción específica ante situaciones de violencia de género que puedan vivir las chicas jóvenes.

La juventud, tanto chicas como chicos, precisan conocer **qué es, en qué consiste y qué repercusiones tiene la violencia de género en las relaciones de pareja**. Es necesario que sepan diferenciar dónde se encuentran los límites que marcan el inicio de la violencia en sus relaciones y conozcan cuáles son las características básicas que debe reunir una relación de pareja para que les proporcione bienestar y les ayude a crecer como persona.

Para esto, un primer paso, consiste en analizar cuáles son los patrones o los modelos de relación de pareja que llevan a la juventud a vivir un "mal amor".

Los protagonistas pueden ser cualquiera de los chicos y de las chicas con los que os encontráis habitualmente en el patio o en las aulas, en la calle o en un centro comercial. Gente conocida, chicas que se quedan pilladas por chicos que al principio son muy simpáticos, pero que después se creen dueños de ellas, que consideran que son suyas, algo que les pertenece... y dejan de ser simpáticos para volverse violentos.

En un estudio que hizo el Ministerio de Igualdad con chavales y chavalas adolescentes de toda España se comprobó que aproximadamente, 1 de cada 10 chicas refiere haber vivido situaciones de maltrato por parte de los chicos con los que salían, y que un poco más, 1,3 de cada 10 chicos, reconocen haberlo ejercido sobre sus parejas. Como veis no es tan raro y está más cerca de lo que pensáis. Quizás pensáis que exagero y os preguntéis qué han hecho esos chicos para que concluyamos que han maltratado.

Según explican ellos mismos, por ejemplo, les han pegado, les han hecho sentir miedo, las han insultado o ridiculizado, o les han hecho creer que no valían nada. También han difundido imágenes suyas o mensajes (sms) por el móvil o por Internet para ofenderlas o humillarlas... entre otras cosas. Como podéis comprobar no se trata de ninguna "chiquillada", todo lo contrario, son auténticas agresiones que forman parte de la violencia que sufren las mujeres, también las más jóvenes.

Por eso es muy importante que conozcáis esta violencia y saber que se presenta envuelta por la normalidad y por lo común, como si fuera algo propio de las relaciones de pareja, o al menos, de algunas relaciones de pareja, lo cual hace que en lugar de ser rechazada sea justificada. Además está muy extendida como habéis comprobado, recordad, ¡prácticamente un 10% de los chicas y de los chicos refieren haberla sufrido y ejercido en alguna ocasión!, y ocurre en cualquier lugar, no penséis en ambientes de pobreza, conflictos, consumo de alcohol y drogas,... cualquier chico la puede ejercer si decide hacerlo, todo depende de su voluntad.

Y si esto es así, ¿os habéis preguntado por qué hay tantos chicos que la ejercen en cualquier lugar? Esa es una buena reflexión. Si una misma conducta aparece en circunstancias muy diferentes quiere decir que tiene que haber algo común a todas ellas, algo que no tiene que ver con si la familia gana más o menos dinero, si tiene más o menos cultura, si vive en un barrio o en otro,... si fuera producto de unas determinadas circunstancias aparecería ligada a ellas. Pero no lo hace, la violencia contra las mujeres supera todo tipo de barreras y espacios, trasciende situaciones y ambientes para presentarse en cualquier pareja si así lo deciden los agresores. Todos tienen las mismas referencias culturales, y cuando hablo de cultura no me refiero a la manifestación cultural en forma de creación artística, de literatura, pintura, música,... sino a los valores que la cultura nos da para organizar nuestra convivencia en la sociedad y a las funciones y papeles que nos asigna como parte de esas referencias para que seamos "hombres hechos y derechos" y "mujeres de verdad". Unos valores que nos dicen cosas diferentes a chicos y a chicas, y que permiten que algunos de ellos entiendan que deben controlar a "su chica" como parte del compromiso de la relación de pareja, para así no quedar en mal lugar y que no crean que son unos calzonazos o que ella los engaña con otros amigos. Y que les indican a las chicas que cuando "su chico" se pone serio o les dice que no hablen con otros amigos o amigas, o que se cambie de ropa... lo hacen por amor, porque es celoso y los celos son amor.

Y efectivamente, lo hacen por amor, pero por amor propio, por egoísmo y por creerse dueños de ella. Por entender que son ellos quienes pueden establecer límites y criterios de manera que la relación se adapte a lo que una cultura construida por hombres entiende que debe ser la relación de pareja. De este modo se forma el engaño, y tras de él se ocultan las manifestaciones más graves de la desigualdad, entre ellas la violencia y la discriminación de las mujeres, la misma que dice "esas no son horas para una chica" o "ese no es sitio para una mujer".

Donde hay amor no puede haber violencia, y todo lo que sea imponer, limitar, controlar,... la iniciativa de una chica es violencia porque la obliga a someterse a los dictados de un chico, y por que da entrada a que actúe de forma más violenta por medio de la agresión para corregir lo que él considera que no es adecuado, o por entender que ha sido ella con su conducta la que ha atacado su posición como hombre.

No se quiere más por aguantar estas conductas, ni se es más hombre por ejercerlas, la condición humana se articula sobre el respeto a los Derechos Humanos. Si os encontráis en situaciones como las que se describe o conocéis que se produce en vuestro entorno, no os quedéis con la duda, la duda siempre atrapa a quien sufre la violencia y refuerza al que la ejerce, pues lo único que hace es prolongar el tiempo y las circunstancias que lo acompañan. Preguntad, hablad del tema, llamar al 016, pedir ayuda y darla vosotros. Tenemos que hacer una sociedad mejor y eso significa que en ella no puede haber violencia y que debemos ponernos en acción, nadie puede faltar a esa cita

Miguel Lorente Acosta

2. DIANA EN LA RED

El cortometraje DIANA EN LA RED, es una historia protagonizada por jóvenes adolescentes, producido en el marco del Programa Madrid Violencia Cero, en noviembre de 2013.

Este ha sido diseñado con el fin de convertirse en una ventana de interacción, reflexión e información sobre la violencia de género en parejas jóvenes.

Utilizando las redes sociales para contar una historia de "Mal Amor" entre Diana y Rocky, es una historia creíble y cercana a las experiencias de muchos de los chicos y las chicas de los Institutos de Enseñanza Secundaria.

Sorprende con dos lenguajes paralelos: uno, la realidad vivida; el otro, la traducción de esa realidad a un lenguaje teatral, que nos va desvelando el impacto emocional que tiene el maltrato en la vida, no sólo interna sino social, de la protagonista. A la historia principal, se enhebra una historia secundaria de violencia de género vivida por Sebastián, un amigo Diana.

Proponemos a las y los jóvenes, adentrarse en esta ficción, ponerse en la piel de las personas protagonistas, para después reflexionar, de una forma colectiva, y elaborar sus emociones en el sentido de estimular el cambio de creencias y la modificación de conductas de riesgo.

¡Fin del mal amor!

2.DINAMICAS PARA TRABAJAR EL CORTOMETRAJE "DIANA EN LA RED" EN EL AULA

A continuación se encuentran descritas ocho herramientas (1 teórica y 7 dinámicas) para trabajar en aula el cortometraje DIANA EN LA RED y son las siguientes:

1. CLAVES TEÓRICAS PARA EL PROFESORADO

2. COCKTAIL PARA ROMPER EL HIELO

3. ALIANZA CON EL AULA

4. PASE DE LA PELÍCULA Y UN PRIMER ANÁLISIS

5. DINAMICA: LA LÍNEA NARRATIVA

6. DINAMICA: ¿QUIÉN SOY YO AQUÍ?

7. DINAMICA: "EN TUS ZAPATILLAS"

8. DINÁMICA: CONVERSACIONES IMAGINADAS

Las dinámicas propuestas apelan al ámbito de la experimentación, a las emociones del alumnado y a una construcción de la experiencia de la violencia de género en parejas jóvenes, como algo cercano que debe ser abordado en un entorno protegido, para que se puedan extraer e interiorizar mejor el aprendizaje de una manera participativa.

Si miráramos las ocho herramientas como un árbol, diríamos que el tronco común, lo constituyen las dinámicas 1, 2, 3 y 4.

Después, podremos elegir entre las demás dinámicas, las que mejor sirvan los objetivos específicos que perseguimos con cada grupo.

3.1. CLAVES TEÓRICAS PARA EL PROFESORADO

La dinámica de la violencia contra las mujeres en el ámbito de la pareja se desarrolla como un ciclo que pasa por tres fases cuyos periodos o intervalos entre unas y otras son de distinta duración según los casos:



El agresor no se detiene por sí solo en perpetuar este ciclo. Si la pareja permanece junto a él, la dinámica compuesta por estas fases comenzará una y otra vez, y cada ciclo superará en grado de violencia del anterior. Generalmente se precisa, además del alejamiento entre el agresor y la víctima, que aquél reciba un reproche social determinante, pues en caso contrario, no se encontrará motivado a cambiar su conducta.

A continuación se describen cada una de las fases que componen un ciclo de violencia, utilizando como referencia las aportaciones que sobre esta materia hace el Instituto de Sexología:

1. Fase de acumulación de tensión:

- El chico/hombre maltratador empieza a mostrarse tenso e irritable, cualquier comportamiento de la pareja despierta en él una reacción de enfado.
- Si ella, sorprendida, intenta hablar con él para solucionar el problema, analizar la causa, esto solo provoca más enfado. La víctima, para no molestarle, comienza entonces a no hacer nada, intenta no expresar su opinión, porque sabe que él expresará la contraria y habrá "bronca". También intenta hacer o actuar lo menos posible, entra en una fase de inmovilidad, pero esto tampoco la salva.
- Si la víctima se queja, el agresor lo niega todo y vuelca la culpabilidad en ella, y esa desigualdad que se ha ido construyendo a lo largo de la relación, es utilizada para callar a la mujer. La intenta convencer de que él tiene razón y no ella, que su percepción de la realidad es equivocada.

- Ella acaba dudando de su propia experiencia, se siente confundida y comienza a creerse culpable de lo que pasa. Esto va a reforzar todavía más el comportamiento del agresor.
- Él se distancia emocionalmente, la víctima se asusta, pensando que lo va a perder y que si esto ocurre, será su culpa, puesto que no ha sabido conservar su amor y darle todo lo que él necesita. Ella se disculpa una y otra vez, confiando en solucionar la situación.

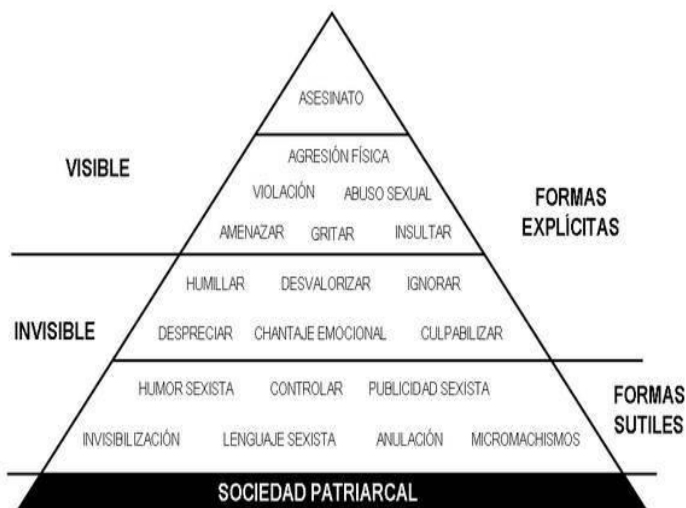
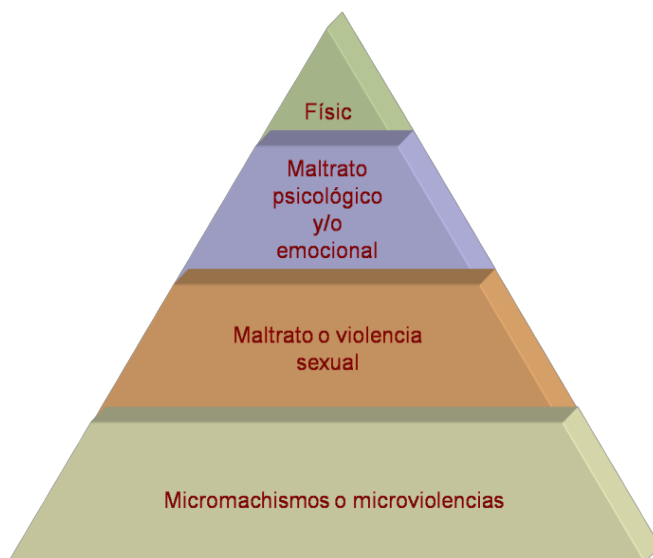
2. Fase de explosión violenta

En esta fase, el agresor acaba explotando, perdiendo el control y cargando con dureza contra su pareja (insultos, golpes, empujones...). Ella, quien en todo momento intenta salvar la relación, se percibe impotente y débil, la desigual balanza que se ha ido estableciendo a lo largo de la relación, la paraliza. De este modo, no toma represalias, le otorga todo el poder a él y entra en una "indefensión aprendida" que le impide reaccionar.

3. Fase de "Luna de Miel"

- En esta tercera etapa, el agresor se siente muy arrepentido de su conducta (al menos las primeras veces), implora perdón, promete cambiar y realmente comienza a modificar su conducta. Durante esta fase se convierte en el ser más "encantador" del mundo.
- La pareja al observar estos cambios, piensa que no volverá a ocurrir, ya que relaciona (en un porcentaje muy alto) el maltrato con la ingesta de sustancias estupefacientes o psicotrópicas, momentos de tensión estrés y otras circunstancias que son ajenas a la verdadera personalidad de su hombre.
- Una vez que ha conseguido el perdón de su víctima y parece que todo se ha olvidado, se siente de nuevo seguro en la relación. Empieza de nuevo la irritabilidad y los abusos y cuando ella quiere recuperar el poder conseguido en la fase de "luna de miel", el agresor la vuelve a castigar duramente.
- Cada vez la mujer se va volviendo más dependiente, cada vez tiene menos energía para luchar (Indefensión aprendida). Es el agresor, quien controla estos ciclos y el que decide cuándo se acaba la "luna de miel".
- Ella empieza a darse cuenta de que haga lo que haga no puede controlar el comportamiento de su pareja, los malos tratos son arbitrarios e indiscriminados. Los ciclos de violencia se van sucediendo hasta que desaparece completamente la "luna de miel".
- Llamamos escalada de violencia al incremento acelerado de la violencia que se da al final de la fase de tensión y al final de la fase de reconciliación. Identificar la escalada de violencia es de gran utilidad para valorar el peligro al que está expuesta la víctima y adecuar las distintas intervenciones profesionales.
- Es especialmente importante, para ayudar a la víctima a anticipar los hechos, desenmascarar las estrategias de control y manipulación del agresor y para tomar decisiones.

La violencia es una pirámide. En la punta están los asesinatos. Debajo el maltrato, pero es en la base donde están los **micromachismos**: el control (mirar el móvil, controlar la ropa, las amistades, ¿dónde estabas?, ¿por qué no has llamado?, no me gustan tus amigas, estás gorda...), negarse a ponerse el condón, el chantaje emocional para conseguir sexo, los insultos, la delegación de responsabilidades porque tú lo haces mejor... Todas y todos podemos ser el sustento de la pirámide, pero también podemos llegar a evitar subir peldaños de la pirámide de la violencia.



“Micromachismos. El poder masculino en la pareja moderna”, Luis Bonino nos habla de los micromachismos, llamados también sexismo benevolente, terrorismo íntimo, violencia de baja intensidad, micro-abusos.

Él los define como “pequeños y cotidianos ejercicios de poder” que **permiten a los varones hacer lo que quieren, pero impiden que las mujeres hagan lo mismo.**

Se trata de “hábiltes artes, comportamientos sutiles o insidiosos, reiterativos y casi invisibles” que los varones utilizan “no tanto para sojuzgar sino para oponerse al cambio femenino”.

Conocer éstos comportamientos es sumamente **importante**, detectarnos y combatirlos **son la clave** y la **garantía** para romper el ciclo de la violencia para no seguir subiendo escalones de esta pirámide infernal y destructiva. Así podrán sentarse las bases de unas relaciones más equitativas e igualitarias.

COCKTAIL PARA ROMPER EL HIELO

Objetivos:

- Romper el hielo y crear un clima de apertura.
- Conseguir la presencia de cada participante dejando atrás el ajeteo de los espacios abiertos y de esparcimiento y la tensión de las clases o aulas.
- Introducir a cada participante en la idea de grupo vivencial. ¡Tengamos la primera experiencia!
- Breve presentación de cada integrante del grupo.

Metodología:

En la clase existe un bol lleno de sobres con preguntas para quien recoja uno de ellos. Las preguntas tipo son:

- *¿Qué pasaría si tu pareja te gritara?*
- *¿Qué es para ti el amor?*
- *¿Te sientes querido/a por tu pareja o por tus amigos/as?*
- *¿Cómo te gustaría que te demostraran que te quieren?*
- *¿Qué necesitas para sentirte seguro/a en el amor?*
- *¿Crees que la gente violenta puede cambiar?*
- *¿Estarías dispuesto/a insistir en una relación en la que no te sientes bien?*
- *¿Qué hace falta para que te cuelgues por alguien?*
- *¿Cambiarías tu vida y tu forma de ser por amor?*

Cada alumno o alumna elegirá un sobre, se paseará por la sala y formulará la pregunta a la primera persona que encuentre. Para cada pregunta se establece un minuto para contestar. Una vez contestadas las preguntas (diez minutos) sonará una campana y los alumnos seguirán paseándose por la sala y encontrándose con otros compañeros/compañeras.

Cada integrante del curso vuelve a sentarse y el profesor o la profesora que se encarguen de la dinámica les hace las siguientes preguntas ¿Cómo os sentís? ¿Hay algo que queráis compartir?

Tiempo total: 15 min.

3.3. ALIANZA CON EL AULA

Objetivos:

- Crear una comunidad de aprendizaje.
- Generar un ambiente de trabajo para que todos y todas aprendan lo más posible a través de un proceso vivencial, de experimentación.

Metodología:

- Para trabajar estos temas tan sensibles es necesario crear una alianza entre cada participante. El profesor o la profesora explica que el fin del grupo es que se convierta en una Comunidad de Aprendizaje y se facilite el ambiente idóneo para aprender lo más posible.

Para ello se proponen algunos acuerdos:

- **Confidencialidad** (ninguna historia personal saldrá de aquí).
- **Permiso para equivocarse sin que te juzguen:** *Atreveros, toda la contribución es valiosa. Atreveros a asumir riesgos, a salir de vuestra zona de confort.*
- **Respeto hacia los demás compañeros y compañeras y hacia ti.** *Como decíamos antes, todo es valioso.*
- **Compartir con generosidad /responsabilidad con tu aprendizaje.** *Esta sesión tiene una metodología muy participativa y dinámica. Contaremos con vuestra participación activa.*
- **Procurar evitar los prejuicios,** *quitad de vuestras cabezas lo que creéis que sabéis.*
- **Presencia: Aquí y ahora** *(no móviles, prestar atención a todo lo que pase en el aula).*

- El profesor o la profesora pregunta al alumnado si quieren añadir algo. Después, piden que levanten la mano para expresar su compromiso.

Tiempo total: 40 min. 10

3.4. EL PASE DE LA PELÍCULA Y UN PRIMER ANÁLISIS

Objetivos:

- Conocer y analizar el cortometraje DIANA EN LA RED.
- Intercambiar ideas y percepciones sobre la película.

Metodología:

- En clase se hace una pequeña presentación de la película. No hay que condicionar al alumnado con un marco conceptual, sino que vivan la experiencia de DIANA EN LA RED y se dejen envolver por ella y su historia.
- Se realiza un pase completo de la película.
- Se divide el grupo grande en grupos de 4-5 y que nombren a alguien que se encargará de tomar notas y a alguien que hará de portavoz.
- Se les solicitan que contesten a las siguientes preguntas:
 - *¿Qué habéis visto en esta película? ¿Qué os llamó más la atención?*
 - *Describid a Diana utilizando 3 adjetivos.*
 - *Describid a Rocky.*
 - *Describid a Sebastián.*
 - *¿A lo largo de la película has observado cambios en Diana? ¿Y en Rocky? ¿Y en Sebastián?*
- Cada portavoz expone las contribuciones del grupo y el profesor o la profesora recoge las palabras clave en una hoja grande para después pegarlas en la pared.

Tiempo total: 40 min. 11

3.5. DINAMICA: LA LÍNEA NARRATIVA DEL MALTRATO

Objetivos:

- Identificar las fases del maltrato y sus manifestaciones.
- Defender la dignidad de la víctima, clarificando las razones por las que permanece en situación de maltrato.

Metodología:

- Se divide el grupo en grupos más pequeños de 4-5 alumnos/alumnas. El profesor o la profesora traza en la pared con una cinta adhesiva, o en la pizarra, una línea muy larga. Pide a los grupos que describan brevemente las situaciones que más les ha impactado en la película en post-its grandes y las peguen en la línea temporal de la película. Cada grupo podrá pegar de 5 a 10 post-its de colores.
- De vuelta al grupo grande, el profesor o la profesora hace una lectura general de las aportaciones y pregunta.
 - *¿Qué veis aquí?*
 - *¿Qué nos falta para completarlo? ¿Queréis añadir algo?*
 - *¿Qué titulares pondríamos a estas escenas?*
- El profesor o la profesora recoge las aportaciones y hace un breve resumen haciendo especial hincapié en las fases del maltrato y en la importancia de establecer - desde un inicio - relaciones que nos hagan sentir bien.
- Es imprescindible recordar y hacer entender que las víctimas, no son víctimas porque son tontas, sino que se encuentran secuestradas por un enmarañado de circunstancias:
 - *Vinculación afectiva con el agresor: cree que su pareja aún la quiere, ella lo quiere y no quiere hacerle daño, sólo trata de solucionar sus problema, etc.*
 - *Dependencia emocional.*
 - *Negación del maltrato o de su gravedad.*
 - *Confianza/esperanza en las promesas de cambio. Según las personas expertas es el pegamento que mantiene la víctima en la situación de maltrato.*
 - *Indefensión aprendida: condición psicológica en la que la mujer aprende a creer que está indefensa, que no tiene control sobre la situación, que cualquier cosa que haga será inútil...*
 - *Inseguridad. Baja autoestima: cree que ella es responsable del maltrato y que, si se "porta bien", si es "buena", él no la maltratará.*
 - *Aislamiento social. Soledad.*
 - *Miedo a las represalias, a que su pareja la agreda o la mate, si decide alejarse. También miedo por su entorno.*
 - *Vergüenza a hacer pública su situación de maltrato. Vergüenza por sentirse víctima.*

Tiempo total: 45min.

3.6. DINAMICA: ¿QUIÉN SOY YO AQUÍ?

Objetivos:

- Tomar consciencia de las características personales de los protagonistas del cortometraje;
- Establecer las estrategias tendentes a la resolución del problema desde los recursos propios.

Metodología:

- En clase, se hace una pequeña presentación de la película. La intención es no condicionar al alumnado con un marco conceptual, sino que vivan la experiencia de DIANA EN LA RED y se dejen envolver por ella.
- Se realiza un pase completo de la película.
- Los alumnos y alumnas en 4 grupos visitan un continente que está dibujado en el suelo de la sala con hojas grandes de paleógrafo. Cada territorio "contiene" un personaje.
- El profesor o la profesora dice:

Al posicionarnos aquí os debéis sentir Diana, Rocky, etc. y ver el mundo a través de sus ojos. Es decir, cuando os coloquéis aquí encima, debéis sentirnos como los personajes de la película.

- *Territorio Diana: quién soy estando aquí.*
- *Territorio Rocky: quién soy estando aquí.*
- *Territorios Sebastián: quién soy estando aquí.*
- *Territorio amistades de Diana: quién soy estando aquí.*
- En grupos pequeños se reúnen y deciden quiénes son en esta historia cuando son Diana, o Rocky, etc. y los describen. Ejemplo:
 - Como Diana: Soy alegre, cariñosa, artista, etc.*
 - Como Rocky: Soy controlador, me enfado con frecuencia, etc.*
 - Etc.*
- El profesor o la profesora pide al alumnado que construya en conjunto el perfil de Diana, de sus amigas, de Rocky y Sebastián, utilizando las palabras que los identifican.
- El profesor o la profesora pregunta:
 - *¿De la lista que habéis hecho, qué características podrán haber ayudado a Diana a salir de ese ciclo de violencia?*
 - *¿Quién querría Rocky que fuera Diana?*
 - *¿Qué ha desbloqueado la situación familiar de Sebastián?*
 - *¿Cómo creéis que las amigas y amigos de Diana veían su relación con Rocky? ¿Qué dirías si fueras tú?*
- Para finalizar se hace un resumen de las características personales que deberemos cultivar para no meternos en relaciones que nos hacen daño y comprometen nuestro desarrollo.

Tiempo total: 45 min.

3.7. DINAMICA: EN TUS ZAPATILLAS

Objetivos:

- Experimentar la empatía con los personajes del cortometraje, de forma a construir un conocimiento personal y más profundo sobre las víctimas, sus agresores y los sistemas a que pertenecen (familia, amigos, amigas, etc.).

Metodología:

- En clase, se hace una pequeña presentación de la película. Se trata de no condicionar al alumnado con un marco conceptual, sino que vivan la experiencia de DIANA EN LA RED y se dejen envolver por ella.
- Se realiza un pase completo de la película.
- El profesor o la profesora pide a 6 personas voluntarias o elige a 6 participantes. Les dice que en un espacio despejado de la sala, se coloquen donde quieran. Que se queden ahí, dónde sientan que tienen que estar. Simbólicamente hacen el gesto de ponerse en las zapatillas de su personaje. Personajes representados:
 - *Madre Sebastián;*
 - *Sebastián;*
 - *Diana;*
 - *Amistades de Diana (2);*
 - *Rocky;*
- El profesor o la profesora se acerca a un personaje y le hace preguntas.

¿Qué sientes aquí?... ¿Cómo es tu mundo?... ¿Qué es importante para ti?... ¿Qué es lo bueno de tu vida?... ¿Cómo es tu día a día?... ¿Qué te preocupa?... ¿Qué echas de menos?... ¿Qué te da miedo?... ¿Qué es importante para ti?... ¿Cuál es tu sueño?... ¿Qué es lo mejor que aportas a tu familia/compañeros?... ¿Qué te gustaría que supieran de ti?... ¿Qué necesitas de tu pareja?... ¿Qué te gustaría decirle?... ¿Qué te gustaría pedirle?...¿Tienes algo más que decirnos?

- A continuación, pregunta a la audiencia si quiere preguntar algo más al personaje, le agradece y le aplauden.
- Una vez hecho la ronda de los 6 personajes, les pide que se muevan y se coloquen dónde les apetezca pero que estén a cierta altura, de pie, encima de una silla o de una mesa.
- Cada participante deberá respirar hondo, pensar en los personajes y decir NO a tres cosas y decir SI a otras tres en relación a lo que han aprendido con la película.
- Importante que el profesor o la profesora elija una música de piano que acompañe a la dinámica.
- Cada participante hará su declaración:
- Desde aquí digo no a y digo Si a
- Después de cada declaración cada intérprete recibe aplausos de sus compañeros y compañeras y se baja de la silla.
- El profesor o la profesora pregunta: ¿Cómo os sentís?
- El profesorado recoge las contribuciones y elabora un pequeño resumen de la sesión.

Tiempo total: 45 min.

3.8. DINAMICA: CONVERSACIONES IMAGINADAS

Objetivos:

- Potenciar la creatividad y el diálogo.
- Explorar los sentimientos y emociones de los y las protagonistas y crear empatía con ellos.
- Generar un espacio de compromiso individual y colectivo contra la violencia de género.

Metodología:

- En clase, se hace una pequeña presentación de la película. No queremos condicionar al alumnado con un marco conceptual, sino que vivan la experiencia de DIANA EN LA RED y se dejen envolver por ella.
- Se realiza un pase completo de la película.
- En la sala se piden personas voluntarias para realizar conversaciones imaginadas entre los siguientes personajes (elegid una de espejo y otras dos más):
 - *Sebastián y su madre, el día que su padre se fue de casa por orden del juzgado.*
 - *Diana y Luis (el que hace acrobacias) en el Retiro antes de que la chica se fuera con Rocky;*
 - *La madre de Sebastián con la orientadora del colegio;*
 - *Diana al espejo (el espejo inteligente y sensato le contesta) cuando ya no puede más.*
 - *Rocky al espejo (el espejo inteligente y sensato le contesta) cuando Diana le deja.*
- El profesor o la profesora dice: *Estáis a punto de ganaros un Oscar. Tomároslo en serio y poneros en el papel. Tenéis 3 minutos para charlar y sacar lo mejor de vuestro interior.*
- Tras cada ronda de conversaciones el profesor o la profesora pregunta a los actores y las actrices: *¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué os hubiera gustado decir que no habéis dicho?*
- Asimismo, pregunta al grupo: *¿Qué es lo que más os ha gustado en esta conversación? ¿Qué habéis echado de menos?*
- El profesor o la profesora recoge las opiniones de la sala y les recuerda *lo importante que son las conversaciones íntimas (al espejo) para que seamos conscientes de lo que nos pasa y las conversaciones con las/los demás. Es una forma de prevenir y protegernos de la violencia.*
- Una vez realizado el paso anterior prosigue con el siguiente mandato

Ahora, de 1 (cerca) a 10 (lejos) quiero que penséis lo lejos o cerca que estáis de la violencia de género y después penséis una declaración de compromiso para situaros lo más lejos posible. Ejemplos:

- *Me comprometo a no juzgar a mis compañeras por la manera que vienen vestidas;*
- *Me comprometo a ser más flexible;*
- *Me comprometo a no enfadarme por pequeñas cosas;*
- *Me comprometo a respetar a quien me rodea;*

- Cada alumno y alumna declara su compromiso. El profesor o la profesora cierra la sesión con un aplauso.

Tiempo total: 45 min.

ACTIVIDAD FINAL

Tu relación de pareja es.....

.....de control y poder desigual? (violenta) Si la otra persona.....	..equitativa, justa y de respeto? (no violenta) Si la otra persona.....
Te prohíbe salir con tus amistades y familiares o te exige pedirle permiso para hacerlo.	Respeto tu derecho a tener amigas y amigos y actividades propias.
Te prohíbe usar cierto tipo de ropa o se molesta si lo haces.	Respeto y acepta tu forma de vestir, aunque no siempre le guste y lo exprese.
Siente celos de todas las personas que se acerquen a ti.	Confía en ti y en el valor de la relación que compartís.
Presiona para tener relaciones sexuales o te obliga, aunque hayas dicho que no.	Aunque exprese su deseo de tener relaciones sexuales, acepta tu no.
Si tenéis relaciones sexuales, la otra persona decide cuándo o cómo tenerlas.	Sólo tenéis relaciones sexuales por mutuo acuerdo y deseo.
Si tenéis relaciones sexuales, no se responsabiliza de controlar los embarazos (en el caso de parejas heterosexuales) y de evitar las enfermedades de transmisión sexual.	Si tenéis relaciones sexuales, comparte la responsabilidad de controlar posibles embarazos (en el caso de parejas heterosexuales) y de evitar las enfermedades de transmisión sexual. Respeto tu derecho sobre tu cuerpo.
Siempre disponible a responder afirmativamente a otros acercamientos sexuales.	Saber decir NO a acercamientos sexuales no deseados o no conveniente.
Decide cómo usar el dinero de ambos o paga siempre, controla el dinero.	Comparte las decisiones económicas y los gastos.
Se altera, insulta y grita, cuando discuten sobre algo.	Utiliza estrategias no violentas de solución de conflictos como el diálogo y la negociación.
Siempre quiere tener la última palabra en las discusiones, no considera tus sugerencias.	Respeto las diferencias, toma en cuenta tus opiniones.
Te empuja o golpea.	Respeto tu valor como ser humano, respeto tu cuerpo y tus sentimientos. Controla las expresiones de agresividad o coraje.
Piensa que el hombre es de la calle y la mujer de su casa.	Reconoce tu derecho a la libertad y a cuidarte por ti misma. Apoya tus proyectos y decisiones. Cree en la igualdad entre hombres y mujeres.

Si una persona te quiere...

Respetar...

Confiar...

Valorar...

Apoyar...

Hablar...

Compartir...

Aceptar...

