

MANUAL

una

Radio

*para
educar
contra
la violencia
de género*





Texto: Cristina Palmero Navarro y José Emilio Ramos Gutiérrez

Diseño y maquetación: Ana Manteca

Diseño y maquetación: Ana Manteca
Edita: ASOCIACIÓN COLECTIVO PARA EL DESARROLLO RURAL DE TIERRA DE CAMPOS en el año 2022.

Bancos de imágenes: Flaticon. Freepik. Depositphotos.

Depósito Legal: VA 229-2023



Índice

Presentación	3
¿Cómo se usa el <i>Manual: Una radio para educar contra la violencia de género?</i>	5
1^a parte: UNIDADES DIDÁCTICAS:	
Unidad Didáctica 1: "QUE NO TE CUENTEN CUENTOS"	7
Unidad Didáctica 2: DESMONTANDO ESTEREOTIPOS	19
Unidad Didáctica 3: EN IGUALDAD=	27
Unidad Didáctica 4: CRUSH_EL AMOR NO DUELE	37
Unidad Didáctica 5: ¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?	53
Unidad Didáctica 6: VIOLENCIA 3.0	69
Unidad Didáctica 7: ME SIENTO COOL	89
Unidad Didáctica 8: NO DESCONECTES	103
2^a parte: CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO	
La radio por podcast	118
Estructura básica del guión	118
Géneros radiofónicos	122
Requisitos técnicos para grabar un programa de radio	126

Presentación



La Asociación Colectivo para el Desarrollo Rural Tierra de Campos es una entidad sin ánimo de lucro cuya misión es apoyar y acompañar, a través del desarrollo de proyectos, a las personas vinculadas a los pueblos de Castilla y León para mejorar la calidad de vida de sus habitantes. Comenzó su andadura en 1991, durante todos estos años se han diseñado y llevado a cabo numerosos proyectos de acción social. Uno de ellos es Radio Lumbre, la radio on-line de la entidad. Con el inicio de Radio Lumbre comenzamos a impartir talleres de radio para diferentes colectivos, especialmente el de personas mayores. Fruto de este trabajo son algunos de los programas que pueden escucharse en la Web de Radio Lumbre (<https://www.somostierradecampos.com/radio-lumbre/>) así como este manual, pues consideramos a la radio como un medio de comunicación con un gran potencial en el ámbito educativo también para el alumnado de ESO.

La radio, como recurso educativo, no sirve solo como un mero transmisor de conocimientos al alumnado, que los recibe de manera pasiva, sino que supone un trabajo activo en el que el alumnado se implica para generar sus propios programas, elaborando guiones y diseñando escaletas que implican planificación y trabajo grupal. Además, diferentes investigaciones demuestran que la radio incide en el desarrollo de diferentes competencias del alumnado como son las competencias lingüística, digital, social y cívica y especialmente el pensamiento crítico, esto último es fundamental en el tema de la violencia de género, que genera tanta controversia y tanta negación.

El primer paso para erradicar la violencia es verla. Darse cuenta de que existe y de las múltiples formas que adopta. No se puede eliminar aquello que se desconoce. Para saber hay que querer saber, abrir la mente y dejar de negar la evidencia.

Con este manual pretendemos que el alumnado de secundaria se acerque al problema de la violencia de género y pueda interiorizar que la causa de la violencia de género es el machismo que domina la sociedad, y lo que este implica, es decir:

- La idea de la superioridad de los hombres respecto de las mujeres.
- La idea de que los hombres tienen derechos de propiedad sobre las mujeres.
- La idea de que ser celoso, posesivo, o mostrar abuso físico es "romántico".
- La idea de que un hombre es débil y flojo si es respetuoso, cariñoso, etc. con su pareja.

Es esencial que las y los adolescentes actuales no solo entiendan qué es exactamente la violencia de género, sino que tengan un conocimiento profundo de la misma y puedan comprender claramente lo esencial: que los varones no pueden sufrir violencia de género por dos razones:

1. Porque ni ha existido ni existe en la actualidad, una educación que haga pensar a las mujeres que son superiores a los hombres; y
2. Porque ni ha existido ni existe en la actualidad un sistema estructurado que privilegie a la figura femenina sobre la masculina.

Con este objetivo, de conocimiento profundo que permita identificar la violencia y la discriminación que sufren las mujeres, nace el **Manual "Una radio para educar contra la violencia de género"**.

¿Cómo se usa el *Manual: Una radio para educar contra la violencia de género*?



El manual tiene dos partes, la primera en la que se abordan diferentes temas relacionados con la violencia de género y, la segunda en la que se dan las pautas técnicas y de elaboración de contenidos para realizar un programa de radio.

1^a parte: UNIDADES DIDÁCTICAS:

Son ocho unidades didácticas en las que, a través de actividades educativas, el alumnado irá descubriendo todas las variables que forman parte de la violencia de género.

Como ya señalamos en la presentación, pretendemos que las y los adolescentes, sean capaces de analizar la sociedad en la que vivimos para que, de esta manera puedan identificar que nuestra sociedad está organizada desde una visión androcéntrica y patriarcal en la que los varones siguen teniendo privilegios sobre las mujeres. Las ocho unidades didácticas están diseñadas para que el alumnado:

- Tome conciencia de que la violencia de género no está alejada de su realidad, ya que muchas situaciones y conductas que viven en la adolescencia son violencia de género.
- Sea capaz de reconocer los estereotipos y roles de género.
- Identifique las distintas formas en las que se manifiesta el sexismo.
- Conozca los diferentes tipos de violencia de género existentes.
- Tenga herramientas para defenderse de nuevas formas de violencia de género (online).
- Consiga identificar conductas que no creía que pudieran ser violencia de género, pero sí lo son.
- Aprenda a diferenciar entre relaciones afectivas tóxicas y saludables.
- Descubra nuevas identidades y acepte la diversidad sexual con respeto y tolerancia.
- Mejore su autoestima, a través del conocimiento, la aceptación, el cambio y el respeto personal, lo que protege tanto de ejercer como de sufrir violencia de género.
- Sea consciente de la necesidad de que todas las personas nos impliquemos activamente en la erradicación de la violencia de género.

Las unidades didácticas están diseñadas para utilizarse de manera individual y así poder adaptarlas a los tiempos disponibles en los centros educativos. Constan de una parte teórica en la que se abordan de manera sencilla los diferentes conceptos, para que el profesorado pueda transmitirlos al alumnado, y una parte práctica para trabajar dichos conceptos.

2^a parte: CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

Una vez se ha abordado una unidad didáctica, la segunda parte del trabajo consiste en elaborar un programa de radio (o varios, según el profesorado considere) sobre la misma. Para ello el alumnado tiene que decidir cómo quiere diseñar el programa, y confeccionar el guion lo que implica buscar la música, idear las secciones, elaborar los contenidos de cada sección y, finalmente, realizar la grabación, mezclar el programa y difundirlo. Todo este proceso se explica en la segunda parte del manual que, por lo tanto, es común a todas las unidades didácticas.



Unidad Didáctica 1

**“QUE NO
TE CUENTEN
CUENTOS”**

Unidad Didáctica 1

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

CONTENIDOS

- Aclaración de conceptos: sexo, género, estereotipos y roles de género, identidad, e identidad de género e igualdad, etc.
- El feminismo.
- La invisibilidad de las mujeres en el relato histórico.

ACTIVIDADES

- **Cada oveja con su pareja**
- **El feminismo y la igualdad no son una moda**
- **Mujeres invisibles**
- **Taller de radio**



TEMPORALIZACIÓN

- 5 sesiones de 1 h. de duración:
- Teoría y actividades: 2 horas (aprox.)
 - Taller grabación de radio : 3 horas (aprox.)

INDICACIONES PARA DOCENTES:

- fomenta el debate, atiende a la diversidad que pueda existir en el aula y aprovechala.
- Vamos a aprender y trabajar con unos conceptos que en muchas ocasiones se nos han transmitido de forma errónea, como puede ser el de feminismo; por tanto es muy importante aclarar todas las dudas y no dejar que los prejuicios cambien el significado y el contexto de estos conceptos.



“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Aclaración de conceptos básicos

Sexo biológico (mujer/hombre)

Son las características biológicas y físicas que nos diferencian a nivel sexual: genitales, cromosomas, hormonas, voz, vello...

A priori, en el nacimiento determinamos que el bebé es niña o niño en función de las características biológicas que acabamos de comentar, pero no todas las personas nacen con el sexo biológico definido, es el caso de las personas: [intersexuales](#), que nacen con variaciones de las características sexuales (genitales no normativos; alteración en la composición de las gónadas —testículos y ovarios—; variación o alteración de los niveles hormonales o cromosómicos).

¿Te imaginas cómo se deben sentir las personas [intersexuales](#) en una sociedad binaria hombre/mujer?

A muchas personas [intersexuales](#) se les elige un sexo en la infancia (lo hacen su madre y padre o el personal médico), incluso se realizan operaciones para determinar con qué genitales deben convivir el resto de su vida. Esto es debido, en parte, a la presión social.

Todas las personas tenemos características biológicas que pueden ser en mayor o menor medida propias del otro sexo: mujeres con la voz grave, hombres con la voz aguda, tener mucho vello, poco vello, más o menos estrógenos o testosterona, etc.

Tal vez es el momento de darnos cuenta de que todas las personas somos seres sexuados y que el sexo biológico no debería determinar nuestro comportamiento (ej. No habría que comportarse de una manera femenina por ser mujer, salvo que yo elija hacerlo).

Ampliación tema: Programa “El cazador de cerebros. Identidad Sexual” RTVE.

Género (femenino/masculino)

El género es el constructo social que se ha hecho en torno al sexo. Tenemos así las categorías femenino y masculino para definir qué comportamientos, pensamientos y emociones deben tener las mujeres y los hombres en una sociedad determinada.

Un ejemplo es que se considere que las mujeres deben ser coquetas, cuidar su aspecto físico y su forma de hablar y comportarse o que los hombres (varones) deban ser fuertes y no manifestar sus emociones en público, sobre todo si estas son de pena, dolor...



Para pensar...

Realmente la distinción de personas en función del género es un aspecto dañino para los miembros de una sociedad, ya que no permite que estos tengan su propia identidad ni se comporten con libertad.



Unidad Didáctica 1

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Aclaración de conceptos básicos

Estereotipos de género

Es una visión generalizada, preconcebida y aceptada por la mayoría de personas, acerca de cómo deben ser, sentir, pensar y actuar las mujeres y los varones en nuestra sociedad.

Estas ideas son excluyentes entre sí, por lo que existe un modelo de feminidad y un modelo de masculinidad.

Son, en definitiva, prejuicios y creencias erróneas, llamados **SEXISMO**.

Ej. Estereotipos género: “que las mujeres tienen más ternura”, “que los varones tienen más habilidad para conducir”...

• **ESTEREOTIPOS DE GÉNERO FEMENINO:** las mujeres son débiles, sensibles, buenas, sumisas, cariñosas, sentimentales...

• **ESTEREOTIPOS GÉNERO MASCULINO:** los hombres son fuertes, valientes, inteligentes, racionales, competitivos...

Roles de género

Son el papel que las personas representamos en función de nuestro género debido a los estereotipos de género.

Ejemplos de roles de género femenino: Las mujeres deben encargarse de las tareas del hogar, del cuidado de los hijos y de las personas mayores. Deben ejercer profesiones como maestras, enfermeras, secretarias...

Ejemplos de roles de género masculino: Los hombres son los que tienen que traer dinero a casa; son buenos en las profesiones de ciencias.

Identidad

Es la conciencia que cada persona tiene de sí misma. Implica la necesidad de tener una imagen propia que nos haga ser diferentes y únicas/únicos.

Identidad de género

Es cómo se siente cada persona en su interior y cómo expresa su género a través de la manera de vestir, del comportamiento y de la apariencia personal.

igualdad

Es un principio que procura que todas las personas tengamos los mismos derechos, sin importar nuestro sexo, género o identidad sexual.

En la igualdad lo importante son las personas y sus derechos. Éstos deben ser respetados por el resto de la sociedad.



SI QUIERES SABER MÁS...

Consulta la Unidad Didáctica 2
“Desmontado Estereotipos”



Para pensar...

Aunque los estereotipos y los roles de género van cambiando, no hay que olvidar que siguen estando muy presentes en nuestra sociedad y que la mayoría de adolescentes siguen teniendo una gran presión familiar y social por ellos.

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Aclaración de conceptos básicos

Feminismo

Es un movimiento social y político que supone la toma de conciencia de las mujeres como colectivo, de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado y en sociedades androcentristas.

El feminismo busca que las personas se muevan para forzar un cambio social que provoque la creación de sociedades igualitarias, que no sean androcentristas ni patriarciales, dónde las mujeres tengan voz y estén presentes de manera real en los distintos ámbitos sociales –político, económico, científico, judicial...–.

«El feminismo es la idea radical de que las mujeres son personas, este es su auténtico significado» (Marie Shear).

SABÍAS QUE...

Aunque la defensa por la igualdad de la mujer y la lucha por sus derechos ha existido a lo largo de toda la historia y en las distintas sociedades, no es hasta finales del siglo XVIII cuando se crea formalmente. Ahora lo conocemos como FEMINISMO.

¿Por qué se asocia el feminismo con el color morado?

Hay varias teorías que han tratado de responder a esta pregunta:

1. El color morado se obtiene de mezclar el azul con el rosa, los colores tradicionalmente asociados a cada uno de los géneros.
2. Un incendio en la fábrica textil Triangle Waist Co, donde murieron 146 personas, casi todas ellas mujeres que soportaban condiciones laborales lamentables. Se dice que el humo que expedia el edificio podía verse desde casi toda la ciudad y era de color morado. Por este motivo, desde aquel momento el morado quedó asociado a la lucha feminista, pues la Triangle Waist Co. se convirtió en un símbolo de la injusta situación en la que mal vivían muchas mujeres (Fuente: National Geographic)



Machismo

Es un conjunto de ideas, actitudes y comportamientos sexistas que tienen por objeto establecer o mantener el predominio de los varones sobre las mujeres, tanto en el ámbito público como en el privado. El machismo no es exclusivo de los varones, también hay mujeres machistas por el factor cultural y educativo.

Micromachismo

Conjunto de pequeños actos sutiles de machismo que pueden pasar desapercibidos si no se analizan desde la perspectiva de género. (Ej. “Si una mujer va a comprar un coche con un varón y le explican toda la parte mecánica a él”.)

Hembrismo

Sería el antónimo de machismo y no el feminismo, como se nos ha hecho creer. El hembrismo no existe realmente, si lo hiciera se definiría como el conjunto de ideas, actitudes y comportamiento que pretendieran el predominio de la mujer frente al varón.

Feminazi

Término inventado para desprestigiar el feminismo y crear un discurso social de odio hacia dicho colectivo.

Para pensar...

Muchas personas rechazan el feminismo porque creen que es lo contrario del machismo. Recuerda que el feminismo no busca el predominio de la mujer frente al hombre, busca la igualdad.



Unidad Didáctica 1

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Aclaración de conceptos de ámbito social

Androcentrismo

Enfoque que supone una visión del mundo que sitúa al varón como centro de todas las cosas.

Igualdad de género

La situación en la cual mujeres y hombres (varones) acceden con las mismas posibilidades y oportunidades al uso, control y beneficio de bienes servicios y recursos de la sociedad, así como a la toma de decisiones en todos los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar.

Ampliación tema: Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación. Objetivos de Desarrollo Sostenible. ONU. Objetivo 5 “Igualdad de género”.

Patriarcado

Organización social en el que los puestos clave de poder (político, económico, religioso y militar) se encuentran, exclusiva o mayoritariamente, en manos de varones.

Sexismo

El sexism es un comportamiento individual o colectivo que desprecia el sexo femenino en virtud de su biología, manteniendo así la dominación y superioridad de los varones frente a las mujeres.



Para pensar...

Todos tenemos la misma valía por el hecho de ser personas, independientemente del género que tengamos.

Techo de cristal

Es el momento de la carrera profesional de una mujer en la que en vez de crecer por su preparación y experiencia, se estanca dentro de una estructura laboral, oficio o sector. Esto suele suceder por los estereotipos.

Es difícil reconocer este hecho ya que se hace de manera sutil, no confiando puestos de responsabilidad a las mujeres, o poniéndolas en categorías laborales inferiores a las de varones. (Ej. las limpiadoras de hoteles (kellys), trabajo feminizado y con precariedad laboral y de sueldo no equiparable al convenio de limpieza).

Techo de diamante

Se refiere al hecho de que, en la sociedad patriarcal, el hombre sea un “objeto de aprecio” y la mujer un “objeto de deseo”.

Término acuñado por Amelia Valcárcel en su libro La política de las mujeres (1997, Ediciones Cátedra).



12

Brecha de género

Diferencia demostrable estadísticamente entre mujeres y varones en cuanto a la presencia, el acceso a recursos y oportunidades, beneficios y poder.

Aclaración de conceptos de ámbito social: POLÍTICAS DE IGUALDAD

**“QUE NO
TE CUENTEN
CUENTOS”**

Perspectiva de género

Es un método utilizado para hacer un análisis no patriarcal de la sociedad en la que vivimos y para crear mecanismos que aseguren la igualdad de género en todos los ámbitos participativos: sociales, políticos, culturales, legislativos,...

Paridad

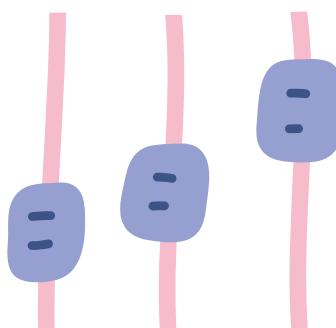
Es la Igualdad de hecho y de derecho entre hombres y mujeres. De momento la paridad es un objetivo no conseguido.

Discriminación positiva

Conjunto de propuestas políticas diferenciadas para corregir la desigualdad sexista e igualar la presencia de mujeres y varones en todos los ámbitos. (Ej. Bonificaciones de contratos laborales a mujeres mayores de x años).

Coeducación

Intervención educativa por la que se pretende que las niñas y niños desarrollen su personalidad en igualdad de oportunidades, eliminando los estereotipos y sesgos sexistas.



Empoderamiento

Es el aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder.

Además es la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad de las mujeres como personas.

Término acuñado en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekín) en 1995.

Corresponsabilidad y conciliación

Se habla de corresponsabilidad y conciliación para determinar cómo se hace el reparto de tareas y quién asume la responsabilidad y la gestión en la vida profesional, personal y familiar. Cómo se reparte el tiempo dedicado al trabajo no remunerado (doméstico y de cuidados) y el remunerado.

Si queremos una verdadera igualdad este reparto debe ser equitativo en todos los ámbitos, tanto públicos –laboral, económico, cultural y social–, como privados –hogar–.



Unidad Didáctica 1

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica

Material de apoyo:

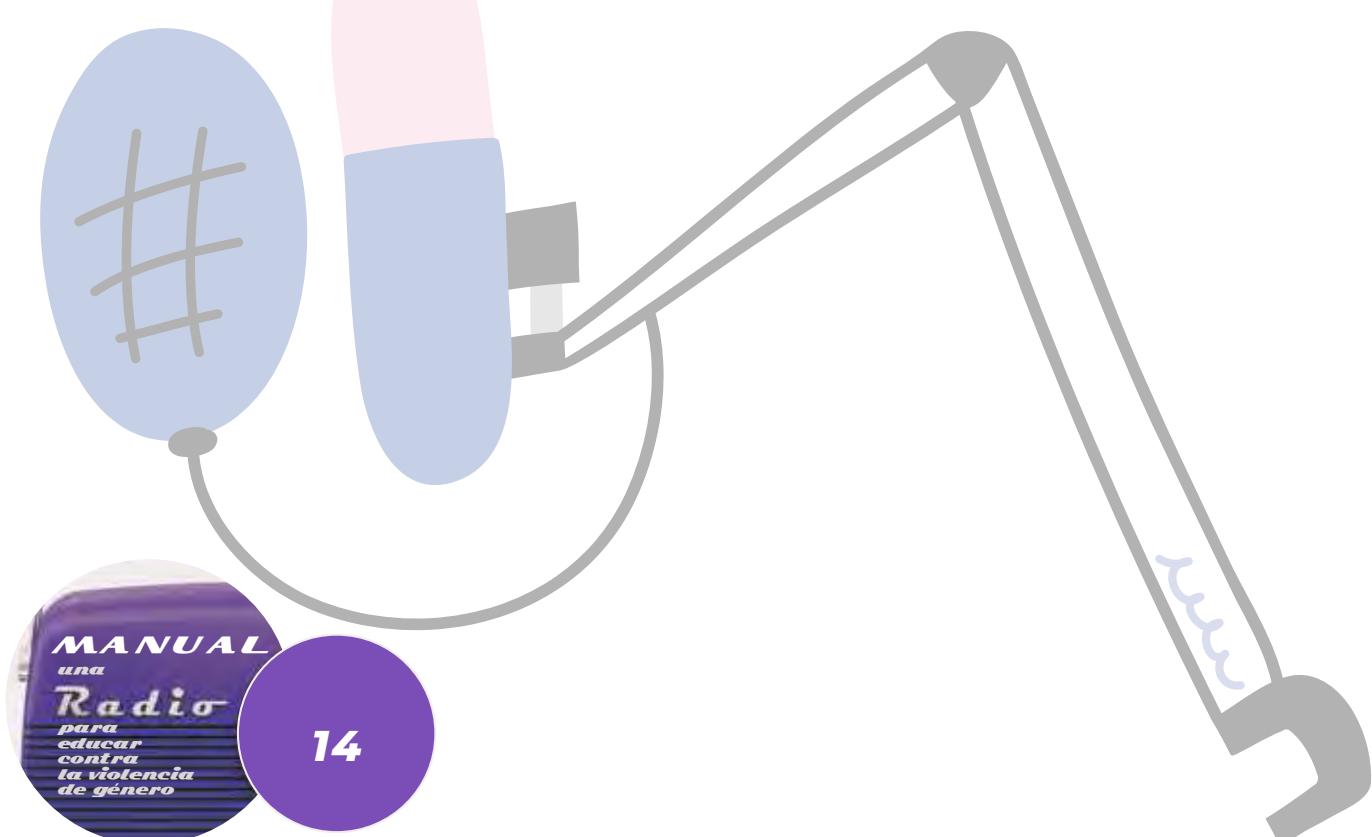
- Programa “El cazador de cerebros. Identidad Sexual” RTVE YouTube: <https://www.rtve.es/play/videos/el-cazador-de-cerebros/identidad-sexual/5409975/>
- Vídeos “Feminismo para torpes” El País YouTube (hay varios vídeos): https://www.google.com/search?q=V%C3%ADos+Feminismo+para+torpes&source=lnms&tbo=vid&sa=X&ved=2ahUKEwjE-5bAuIL7AhWMS8AKHWp1CRkQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1536&bih=714&dpr=1.25
- Presentación del MOOC: <https://youtu.be/TL7uBKZlj54>

Bibliografía:

- Ministerio de Igualdad. Gobierno de España
- Instituto de las mujeres. Ministerio de Igualdad
- Unidad igualdad: <https://www.educacionyfp.gob.es/va/dam/jcr:f234d8ed-cbec-46c9-963b-06d5b6949290/dinamicadeconceptos.pdf>
- Conceptos igualdad: <https://www.concilia2.es/mas-de-20-conceptos-sobre-igualdad/>
- Mujeres en red: <https://www.mujeresenred.net/>
- Unidad conceptual: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/unidad1_conceptos.pdf
- Glosario de términos relacionados al enfoque de igualdad de género: <https://www.refworld.org.es/pdfid/5a-f1c8114.pdf>

Marco Legislativo en materia de igualdad:

- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- Ley 15/2022, de 12 de julio, integral para la igualdad de trato y la no discriminación.
- Objetivos de Desarrollo Sostenible. ONU. Objetivo 5 “Igualdad de género”
- Estudio realizado por CIMA para el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (IMIO) ‘Estereotipos, roles y relaciones de género en las series de televisión de producción nacional’.



Unidad Didáctica 1

**“QUE NO
TE CUENTEN
CUENTOS”**

**Propuesta
de Actividades**

Propuesta de Actividades

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Actividad 1.1. Cada oveja con su pareja

• OBJETIVOS

- Aclarar el significado de conceptos clave en materia de igualdad.
- Cuestionar las creencias erróneas que teníamos en torno a dichos conceptos.

• METODOLOGÍA

- Trabajo práctico
- Debate en grupo

• RECURSOS MATERIALES

- Cartulinas con el nombre de los conceptos y cartulinas con las definiciones.

• TIEMPO

- 20-30 minutos aprox.

1º Elaboración de material didáctico. Conceptos: El profesorado tendrán que elaborar unas cartulinas con los nombres de los conceptos a trabajar (ej. Género, sexo, feminismo,...) y otra cartulina con la definición de cada concepto (ej. Es el constructo social...)

2º Actividad: Emparejar

3º Corrección de la actividad: El profesorado deberá corregir y concretar las definiciones de dichos conceptos.

4º Conclusión de la dinámica: Dar espacio para que el alumnado pueda plantear ejemplos, dudas,..., el profesorado debe resolverlas y facilitar el debate.

Indicaciones para docentes...

Esta actividad está pensada para realizar antes de que el alumnado tenga ninguna noción sobre la materia.

Procura fomentar el debate, atiende a la diversidad que pueda existir en el aula y aprovechala. Intenta reforzar tus afirmaciones con ejemplos reales y cercanos para el alumnado.

No pases por alto que los estereotipos muchas veces están tan interiorizados que no somos capaces de verlos. Lo importante es que les ayudemos a identificarlos para que estos estereotipos se dejen de reproducir.

Invita al alumnado a que no se deje juzgar ni estereotipar. Debemos además trasmitir la obligación que tenemos todas las personas de respetar las distintas identidades de género y no juzgar a los demás.

Propuesta de Actividades

Unidad Didáctica 1

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Actividad 1.2. El feminismo y la igualdad no son una moda

• OBJETIVOS

- Cuestionar el discurso social que se ha creado para desprestigiar el feminismo.
- Entender qué pretende conseguir el movimiento feminista y por qué es una obligación de todas las personas conseguir los derechos de la mujer.
- Contextualizar el marco legislativo en relación a la igualdad y los derechos de las mujeres.

• METODOLOGÍA

Participativa que fomente la creación de un debate respetuoso y dirigido por las/los docentes.

• RECURSOS DIDÁCTICOS

- Vídeos “Feminismo para torpes” El País (se encuentran en Youtube):
- Esto del feminismo ¿es una moda? / Cosas que parecen feministas pero no lo son / Machismo Vintage / ¿Soy feminazi? (Hay muchos vídeos, elige los que consideres más oportunos para el alumnado).

• RECURSOS MATERIALES

- Ordenador, proyecto, pizarra digital.

• TIEMPO

- 30 minutos aprox.

1º Elaboración de material didáctico. Conceptos: Plantear al alumnado ¿qué creen que es el feminismo? Y dejar que se cree un espacio de debate entorno al tema.

2º Conclusión del debate: Recopilar las ideas que se han extraído del debate y dar unas pequeñas nociones sobre el concepto de feminismo. No olvides hablar de que conseguir la igualdad también supone una mejora en la vida de los varones ya que elimina estereotipos y genera nuevas oportunidades (ej. nuevas masculinidades).

3º Ver vídeo: “Feminismo para torpes” Esto del feminismo ¿es una moda?

4º Conclusión de la actividad: Contextualizar y plantear la idea del feminismo a día de hoy y en un país democrático como España: qué hemos conseguido, qué falta, qué se está decidiendo a nivel legislativo y social.

Se pueden poner otros vídeos de “Feminismo para torpes”.

Indicaciones para docentes...

No olvides aclarar el concepto de feminismo en relación con otros conceptos: machismo/hembrismo; feminazi.

Deja que se cree un debate amplio entre participantes, siempre con respeto y educación. Procura recoger aquellas ideas que creas importante recopilar para conformar la idea de feminismo como movimiento que busca luchar por los derechos de las mujeres, en todos los ámbitos y sociedades.

El feminismo no es una moda porque lucha por los derechos humanos de las mujeres, pero además busca crear una sociedad donde no haya estereotipos ni roles de género. No es una moda porque los derechos no son algo pasajero ni caprichoso.

Sobre el último punto de la actividad, a día de hoy en España se está luchando entre otras cosas por: reducir la brecha de género; prevenir y acabar con la violencia de género; igualdad en los ámbitos profesionales y domésticos; cambiar estereotipos y roles de género; conseguir que haya más mujeres en los espacios de poder (político, económico, etc.); trabajar por una educación donde la igualdad sea una realidad- ej. libros de textos donde la voz de la mujer no se silencie-...

Si las mujeres son la mitad de la población, las sociedades deberían estar gobernadas y dirigidas también por ellas. De esta manera se crearían sociedades paritarias, donde la mirada y la voz de la mujer también estaría presente.



Propuesta de Actividades

Unidad Didáctica 1

“QUE NO TE CUENTEN CUENTOS”

Actividad 1.3. Mujeres invisibles

• OBJETIVOS

- Visibilizar la contribución de las mujeres a lo largo de la historia, en las distintas sociedades y en todos los ámbitos: político, económico, artístico...
- Poner de manifiesto que la historia también la han hecho las mujeres
- Compartir el legado de las mujeres elegidas en la actividad con el resto del centro educativo.

• METODOLOGÍA

- Activa y manipulativa, basada la búsqueda de información veraz, así como en la construcción de un trabajo manual que pueda exponerse en el aula o en el centro educativo.

• RECURSOS MATERIALES

- Ordenadores, proyector, pizarra digital.
- Cartulinas, papel continuo, revistas, rotuladores, y material para hacer un collage.

• TIEMPO

- 50 minutos.

1º Creación de grupos y planteamiento de la actividad: Se dividirá al alumnado en pequeños grupos de trabajo y se pedirá que elijan un ámbito: científico, económico, artístico, histórico, político, filosófico, etc.

2º Búsqueda de información en Internet: Deberán buscar en internet mujeres relevantes en el ámbito elegido que hayan sido silenciadas históricamente.

Elegir varias mujeres que les hayan llamado la atención y obtener datos sobre su vida: nombre, época histórica en la que vivió, a qué se dedicó, qué logro o contribución histórica hizo, curiosidades...

3º Elaboración de collage: Cada grupo debe crear un collage donde se muestre la contribución histórica de esas mujeres.

4º Exposición de collages: Compartir y exponer cada collage con los demás grupos del aula.

Lo ideal es que al finalizar la actividad se puedan exponer también en el centro educativo para el alumnado de otros cursos puedan verlos.

Indicaciones para docentes...

Si se valora que no da tiempo para realizar la actividad se recomienda mandar como tarea para casa la búsqueda de información sobre mujeres históricamente invisibilizadas, y así se pueda destinar el tiempo de la actividad en el aula para realizar el collage. Otra opción es que el profesorado lleve preparada una propuesta de nombres y la reparta entre el alumnado.

En caso de hacer todo en el aula: ayúdalas a encontrar referentes en internet en diferentes ámbitos: científico, político, artístico y cultural, deportivo, educativo, profesional (ej, primera mujer aviadora),...



Unidad Didáctica 2

**DESMONTANDO
ESTEREOTIPOS**

Unidad Didáctica 2

DESMONTANDO ESTEREOTIPOS

OBJETIVOS

- Profundizar en los conceptos de estereotipos y roles de género
- Detectar y analizar estereotipos y roles de género
- Desmontar estereotipos de género

CONTENIDOS

- Mitos y estereotipos relacionados con el género y la identidad
- Roles de género

ACTIVIDADES

- Desmontando estereotipos
- Veo, veo...
- Territorio musical
- Taller de radio



TEMPORALIZACIÓN

- 5 sesiones:
- Teoría y actividades: 2 horas (aprox.)
 - Taller grabación de radio: 3 horas (aprox.)

INDICACIONES PARA DOCENTES:

- Recuerda que los estereotipos muchas veces están tan interiorizados que no somos capaces de detectarlos. Lo importante es que el alumnado aprenda a identificarlos para que se dejen de reproducir.
- No solo debemos trasmisir al alumnado la necesidad de no juzgar ni estereotipar a otras personas; sino también la importancia de dar un paso más y rechazar cuando esto se hace delante nuestro (Ej. Si te llega un WhatsApp machista, además de eliminarlo, hay que hacer saber a quien te lo envió que no te gusta que lo haya hecho)
- Trasladar al alumnado la importancia de respetar las distintas identidades y expresiones de género.



Unidad Didáctica 2

DESMONTANDO ESTEREOTIPOS

Aclaración de conceptos

Estereotipos de género

Es una visión generalizada y preconcebida que aceptamos la mayoría de personas acerca de cómo deben ser, sentir, pensar y actuar las mujeres y los varones en nuestra sociedad. Éstas son excluyentes entre sí: modelo de feminidad y modelo de masculinidad. Son, en definitiva, prejuicios y creencias erróneas, llamados **SEXISMO**.

Ejemplo de estereotipos género: que las mujeres tienen más ternura, que los varones tienen más habilidad para conducir, que las mujeres se maquillan y los varones no, ...

Roles de género

Los estereotipos de género hacen que las personas desempeñemos un papel en función de nuestro género.

ROLES DE GÉNERO FEMINIDAD: las mujeres son débiles, sensibles, buenas, sumisas, cariñosas, sentimentales, ...

ROLES DE GÉNERO MASCULINIDAD: los hombres son fuertes, valientes, inteligentes, racionales, competitivos, ...



Ejemplos de Estereotipos de Género:

A la mujer se le presupone:

- Ser cuidadora, cariñosa, atenta, servicial
- Ser maternal
- Ser femenina, gustar a los demás: maquillarse, ser perfecta, cuidar el cuerpo, no demostrar envejecimiento...
- Ser cariñosa, sensible, emotiva, comprensiva,..
- Ser sociable, comunicativa, asertiva, saber escuchar
- Tener comportamientos de: miedo, cautela, pasividad y sumisión
- Aptitudes trabajo manual y de relaciones con los demás
- Ser dependientes (de los varones)
- Tener facilidad para el lenguaje, el arte y lo irracional. (Reflexión: sin embargo nos han hecho creer que en el mundo artístico los artistas más relevantes son varones)
- Tener contención (no agresividad), aunque a la vez se las suele tildar de locas o nerviosas a la mínima
- Femme Fatale: visión de la mujer como manipuladora, que usa su atractivo para engañar al hombre

Al hombre (varón) se le presupone:

- Ser valiente, aventurero, fuerte, agresivo, dominante
- Gustarse a sí mismo, cultivar su cuerpo para sentirse mejor consigo mismo. Se les fuerza a crecer, avanzar, ser autosuficiente
- Ser fuerte emocionalmente (no sentimentales)
- Ser sociable en el espacio privado, pero sin cargas de sociabilidad (ej. Se entiende que un hijo no se acuerde del cumpleaños de sus padres ni les compre regalos, pero si lo hace una hija no se suele comprender)
- Se le presupone capacidades técnicas y de inteligencia. Comprensiones matemáticas y de altas capacidades (ej. Se dice que si no hay mujeres en órganos de poder es porque hay más hombres con valía que mujeres)
- Ser maduros (sobre todo cuando uno ya es padre), responsables de la familia y de la economía, no flaquear delante de los demás
- Ser activos, dinámicos y capaces de resolver problemas, de superarse a sí mismo

¿De verdad todas las mujeres y todos los varones tienen estas cualidades?

Cada persona es un ser único e irrepetible. La mayoría de los comportamientos de género son asumidos por las personas sin cuestionarlos, se reproducen por imitación o presión social. Estos estereotipos generan una agravio para las mujeres, pero también obligan a los hombres a comportarse de manera que no siempre eligen ni desean.

Indicaciones para docentes...

Procura atender a los nuevos estereotipos que la sociedad está creando, es importante cuestionarlos cuanto antes (Ej. Actualmente en relación a la sexualidad se considera que el varón debe tener una actitud violenta y de dominación frente a la mujer, este es un estereotipo que está en aumento debido al acceso a la pornografía en edades tempranas).



Unidad Didáctica 2

DESMONTANDO ESTEREOTIPOS

Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica

Material de apoyo:

- Vídeo "Correr como una niña". Campaña de Sensibilización Always #LikeAGirl: https://www.youtube.com/watch?v=HjxpeozJFsI&ab_channel=Mart%C3%ADnGarc%C3%ADaAlas
- Vídeo "Daisy tiene algo que decir sobre la ropa de Tesco": https://www.youtube.com/watch?v=g2iYCw_hR-jo&ab_channel=MujeressinPermiso
- Vídeo de la ONU que quiere acabar con los estereotipos de género: https://www.youtube.com/watch?v=C-1bI0UkhmQA&ab_channel=ElHuffPost
- Campaña "Soy real, soy auténtica" Instituto de las mujeres. Gobierno de España: https://www.youtube.com/watch?v=ug4PiH3GaA&ab_channel=InstMujeres
- Vídeo ¿No te ha pasado que...? – Micromachismos, eldiario.es: https://www.youtube.com/watch?v=WVRK-dakH6fw&list=RDLVSAwToc1Q0B4&index=5&ab_channel=elDiarios
- Vídeo "48 Cosas que las mujeres escuchan a lo largo de su vida". EL Huffpost: https://www.youtube.com/watch?v=wL3CLakCZmA&list=RDLVSAwToc1Q0B4&index=6&ab_channel=ElHuffPost
- Vídeo "A mí también me ha pasado", eldiario.es: https://www.youtube.com/watch?v=MB-ySGEYF10&list=RDLVSAwToc1Q0B4&index=10&ab_channel=elDiarioes
- Vídeo "¿Cómo te suena?" EA Cuenca: https://www.youtube.com/watch?v=SAwToc1Q0B4&ab_channel=EA_Cuenca
- Vídeo "Canciones machistas": https://www.youtube.com/watch?v=4P1VktEk0vc&ab_channel=ColectivasDespiantes
- Vídeo "Ni malas ni vuestras" (@devermut): https://www.youtube.com/watch?v=W8fwVYMSIqQ&list=RDLVSAwToc1Q0B4&index=2&ab_channel=LUZVALDENEBRO

Bibliografía:

- Web Naciones Unidas. Mujer
- Web. Ministerio de Igualdad. Instituto de las Mujeres. Gobierno de España
- Educación afectivo-sexual Adolescencia y violencia de género. Materiales Didácticos para la coeducación. Consejería de la Presidencia. Instituto Asturiano de la Mujer
- Privilegios masculinos vs privilegios patriarcales. Tribuna Feminista . Sánchez, V. (2019)
- Privilegios Masculinos. Lozoya Gómez, J. A. & Instituto Vasco de la Mujer. Emakunde (2016)
- Mujeres Jóvenes. Guía de Prevención de Violencia de Género. Instituto de la Mujer (2000)



Unidad Didáctica 2

DESMONTANDO ESTEREOTIPOS

**Propuesta
de Actividades**

Propuesta de Actividades

DESMONTANDO ESTEREOTIPOS

Actividad 1.1. Desmontando estereotipos

• OBJETIVOS

- Crear un espacio donde se puedan cuestionar los estereotipos de género y la situación en materia de igualdad de las mujeres.
- Visibilizar el amplio número de estereotipos y roles de género que tenemos actualmente.

• METODOLOGÍA

- Participativa y activa, basada en el trabajo grupal y manipulativo (creación de un mural).

• RECURSOS

- Materiales para la elaboración de un mural (papel continuo, folios de colores, rotuladores,...).

• TIEMPO

- 40 min aprox.

Indicaciones para docentes...

Procura trabajar todos los estereotipos que hay en el aula.

Piensa que muchos de ellos se siguen reproduciendo en los entornos más cercanos, como los familiares y grupales.

1º Trabajo grupal: Dividir a la clase en dos grupos, uno trabajará los estereotipos y roles femeninos y otro los masculinos. Para ello deben hacer un listado de todos los estereotipos y roles que salgan en el grupo.

2º Debate grupal: Se comparten los listados con el resto del aula. El objetivo es que mientras van surgiendo estereotipos podamos desmontarlos entre todas/os y generar un debate.

3º Exposición de los listados: Colocar los listados en el aula a modo de mural.

4º Concluir la actividad y proyectar videos:

- Poner el Vídeo "Correr como una niña". Campaña de Sensibilización Always #LikeAGirl: https://www.youtube.com/watch?v=HjxpeozJF-sI&ab_channel=Mart%C3%ADnGarc%C3%ADaAlas

- Poner el Vídeo "Daisy tiene algo que decir sobre la ropa de Tesco": https://www.youtube.com/watch?v=g2iYCw_hRjo&ab_channel=MujeresinPermiso

Indicaciones para docentes...

Para realizar esta actividad no hace falta haber trabajado previamente ningún contenido de la materia.

Como apoyo puedes tener presente los estereotipos planteados en esta unidad didáctica.

A la hora de hacer los grupos hay varias opciones: uno de chicas y otro de chicos (que trabajen los estereotipos de su género o del género contrario), o mezclados.

Procura dirigir el debate para que se puedan desmontar estos estereotipos.



Propuesta de Actividades

DESMONTANDO ESTEREOTIPOS

Actividad 1.2. “Veo, veo...”

• OBJETIVOS

- Analizar cómo los medios audiovisuales nos trasmiten los estereotipos y roles de género.
- Ser capaz de detectar éstos mismos en la programación que consumimos.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en la reflexión individual, el debate y el aprendizaje colectivo.

• RECURSOS

- Listado de series, películas o programas TV
- Series, películas o programas audiovisuales
- Ordenador, proyector. Opcionalmente se podrá tener descargado algún contenido audiovisual que refleje éstos estereotipos

• TIEMPO

- 50 min aprox.

OPCIÓN 1:

1º trabajo individual: Primero se darán pequeñas nociones acerca de lo que son los estereotipos y roles de género. Después cada alumna/o elaborará un listado con programas de televisión, series o películas de cine dónde se muestren de forma clara estereotipos y roles de género.

2º Debate grupal:

- Dividir al alumnado en pequeños grupos y compartir el listado individual
- Elegir los ejemplos audiovisuales más conocidos por la mayoría del grupo para compartirlos con el resto de la clase
- Generar un debate con todos los grupos en torno a los estereotipos de género, cómo se tratan en la película, series, ...; cómo se podrían cambiar estas para que resultaran “no sexistas” e inclusivas.

OPCIÓN 2:

1º Proyectar algún ejemplo audiovisual: El profesorado podrá elegir ejemplos de series/películas y proyectarlos en el aula (ver listado propuesto en la unidad didáctica).

2º Debate grupal: Generar un debate a raíz de los ejemplos elegidos.

Películas

- A 3 metros bajo el cielo
- Jurassic World
- Passengers
- Carne de Neón
- Saga Crepúsculo
- El Diario de Noa, Love Actually, Pretty Woman, Qué piensan las mujeres, saga 50 sombras de Grey.
- Cualquier película de superhéroes, ya que en ellas la mujer es utilizada como anexo al varón, aún siendo ella la heroína tiene que ser sexy, deber ser protegida por algún compañero varón,.. (Ej. Catwoman, Wonder Woman).
- Películas de acción, violencia: casi todas reproducen estereotipos de género sexistas.
- Películas de ciencia ficción: dónde la mujer no suele estar presente más que como acompañante.

Indicaciones para docentes...

Se puede optar por poner directamente alguna propuesta audiovisual elegida por docentes y debatirla en clase.

Clichés de sexismo audiovisual/Mujeres:

- Mujer hipersexualizada, cosificada como objeto de deseo que acompaña al varón como verdadero protagonista de la historia.
- Mujer débil y sumisa que necesita ser rescatada por el varón.
- Mujer Femme Fatale, que usa sus encantos femeninos para conseguir engañar al varón.
- Mujer buena, en exceso, a estos personajes no se les deja equivocarse. Acatan las normas sociales.
- Mujer moderna, de éxito: buena posición económica, sexualmente activa, con éxito laboral... (es una visión masculina del éxito).
- Mujer madre: sufridora, sumisa; o represora, que está dispuesta a todo por su familia; o mala madre; o madre maternal.

Clichés de sexismo audiovisual/Varones:

- Héroes: Varón valiente, fuerte...
- Rebeldes, “malotes”, violentos.
- Príncipe: varón protector, con superioridad.
- Varón bueno, en exceso, concepto de la ética y la justicia impecable.

Series

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| • Intimidad | • Modern Love |
| • García | • Skam |
| • La verdad | • Succession |
| • Sky Rojo | • La chica de la limpieza |
| • Toy Boy | • La que se avecina |
| • Entrevistas | • Presunto culpable |
| • Sexo en New York | • Vivir sin permiso |
| • La casa de papel | • Ozark |
| • Merlí | |
| • El cuento de la criada | |
| • La caza de Monteperdido | |
| • Friends | |

Actividad 1.3. Territorio Musical

• OBJETIVOS

- Detectar los estereotipos de género que aparecen en la música.
- Analizar ejemplos de canciones que hablan en negativo (estereotipos de género) y en positivo (canciones por la igualdad).

• METODOLOGÍA

- El alumnado trabajará en pequeños grupos elaborando un listado de canciones que estereotipan y de otras que no lo hacen.
- Elaboración de carteles con mensajes sexistas de las canciones.

• RECURSOS

- Ordenador, altavoces, pizarra, folios,...

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Trabajo grupal:

- Primero se darán pequeñas nociones acerca de lo que son los estereotipos y roles de género. Después el alumnado trabajará en pequeños grupos elaborando un listado con canciones que estereotipan y canciones que hablan en favor de la mujer o de la eliminación de estereotipos.

2º Extraer mensaje de estas canciones: El profesorado podrá elegir ejemplos de series/películas y proyectarlos en el aula (ver listado propuesto en la unidad didáctica).

3º Ver video:

Visualización de alguno de estos videos:

- ¿Cómo te suena? EA Cuenca: https://www.youtube.com/watch?v=SAwToc1Q0B4&ab_channel=EA_Cuenca
- Ni malas ni vuestras (@devermut): https://www.youtube.com/watch?v=W8fwVYMSIqQ&list=RDLVSAwToc1Q-0B4&index=2&ab_channel=LUZVALDENEBRO



Unidad Didáctica 3

EN IGUALDAD =

Unidad Didáctica 3

EN IGUALDAD=

OBJETIVOS

- Aclarar los conceptos relacionados con la diversidad sexual.
- Aprender a distinguir el sexo biológico, la orientación sexual y la expresión de género.
- Prevenir las fobias relacionadas con la orientación sexual.

CONTENIDOS

- Aclaración de conceptos relacionados con la diversidad sexual.
- Distinción entre sexo biológico, orientación sexual y expresión de género.
- Las fobias en la orientación sexual y el derecho a la libertad de elección.

ACTIVIDADES

- ¡Quién es quién!
- ¡Etiquetando
- ¡Expresa-t
- Taller de radio



INDICACIONES PARA DOCENTES:

- Entiende que esta unidad didáctica tiene una especial sensibilidad. Procura crear un ambiente donde el alumnado note respeto y pueda expresarse sin sentirse atacado.
- Lo más importante de esta unidad didáctica no es que aprendan el significado de todos los conceptos que se van a trabajar, es que entiendan que la identidad, la orientación sexual y la expresión de género son una elección, por lo que el respeto y la tolerancia hacia las opciones elegidas por otras personas es fundamental.



EN IGUALDAD=

Aclaración de conceptos básicos

Identidad

Es la conciencia que cada persona tiene de sí misma. Implica la necesidad de tener una imagen propia que nos haga ser diferentes y únicas/únicos.

Identidad sexual

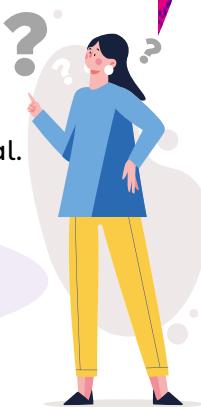
Es una percepción subjetiva en la que cada individuo se siente e identifica como mujer, varón o como persona no binaria (no sentirse ni mujer ni varón). Esta identidad sexual puede corresponder con el sexo que se asignó al nacer (cissexuales) o no corresponder (transexualidad).

Identidad de género

Es cómo se siente cada persona en su interior y cómo expresa su género a través de la manera de vestir, del comportamiento y de la apariencia personal.

SABÍAS QUE...

Las personas transexuales prefieren utilizar el palabra Trans* (con asterisco). Este término se usa como paraguas ya que abarca distintas identidades sexuales, cuerpos y expresiones de género. Incluye personas con género fluido, personas trans no binarias, personas transexuales, transgénero y otras identidades.



Sexo biológico

Son las características biológicas y físicas que nos diferencian a nivel sexual: genitales, cromosomas, hormonas, voz, vello...

A priori en el nacimiento determinamos que el bebé es niña o niño en función de las características biológicas que acabamos de comentar, pero no todas las personas nacen con el sexo biológico definido, es el caso de las personas: **Intersexuales**: que nacen con variaciones de las características sexuales (genitales no normativos; alteración en la composición de las gónadas —testículos y ovarios—; variación o alteración de los niveles hormonales o cromosómicos).

Todas las personas tenemos características biológicas que pueden ser en mayor o menor medida propias del otro sexo: mujeres con la voz grave, hombres con la voz aguda, tener mucho vello, poco vello, más o menos estrógenos o testosterona, etc.

Orientación sexual

Es la atracción afectiva, romántica, sexual, erótica o emocional hacia otras personas. Puedes sentirte atraído por alguien de:

- Distinto sexo: heterosexualidad
- Del mismo sexo: homosexualidad (lesbianas/mujeres y gays/varones)
- Ambos sexos: bisexualidad

Expresión de género

Es cómo cada persona expresa el género elegido a través de: la manera de vestir, del comportamiento y de la apariencia personal. Va ligado a la identidad de género.



Unidad Didáctica 3

EN IGUALDAD=

Aclaración de conceptos básicos

Diversidad sexual

Es un término que se emplea para explicar la existencia de las diferentes formas de sentir, manifestar y ejercer la sexualidad. Todas ellas son igual de válidas y respetables. Esta diversidad tiene que ver con el sexo biológico y con la expresión de género; pero también con la identidad y la orientación sexual.

Identidad sexual

Expresiones de género:

- Cisgénero

El sexo biológico coincide con la identidad de género (una mujer que se siente mujer o un varón que se siente varón).

- Bigénero

Sentirse mujer y varón a la vez

- Demigénero

Sentirse parcialmente mujer y parcialmente varón

- No binario

Persona que no se identifica con ninguno de los géneros

- Transexualidad

Transitar un cambio del sexo asignado al nacer hasta convertirte en lo que quieras ser. Existen muchos tipos de transiciones, no todas pasan por la operación de genitales.

- Ftm (female to male) o Mtf (male to female)

Una persona trans masculina (una mujer que se siente hombre) o trans femenina (hombre que siente mujer).

- Género fluido

Personas que transitan entre dos o más géneros de forma permanente o esporádica.

- Agénero

No sentirse ni mujer ni varón

- Queer

Identidad sexual o de género que no corresponde a las ideas establecidas de sexualidad y género

- Transgénero

Personas que tienen una expresión de género no definida en las categorías mujer/varón.

Orientación sexual:

- Heterosexual

Sentirse atraído por personas del otro género

- Homosexual

Sentirse atraído por personas del mismo género. Gay (varón que se siente atraído por varones) y lesbiana (mujer que se siente atraída por mujeres)

- Bisexual

Sentirse atraído tanto por hombres como por mujeres

- Pansexual

Sentirse atraído por cualquier persona sin importar el sexo ni el género

- Asexual

Persona que no expresa atracción sexual por nadie

- Demisexual

Solo experimentan atracción sexual después de sentir una conexión romántica con su pareja

- Poliamor

Una relación de una persona con varias parejas a la vez, en la que todas las personas aceptan esa forma de relación



EN IGUALDAD=

Aclaración de conceptos básicos

Lgtbiq+

Acrónimo que hace referencia al conjunto de lesbianas, gais, personas trans, bisexuales, intersexuales y queer. El término ha evolucionado con el tiempo para incluir todas las identidades de género y orientaciones sexuales, de ahí el símbolo '+'.

Lgtfobia

Discriminación, desprecio, rechazo, miedo u odio a las personas homosexuales, trans* y bisexuales.

Transfobia

Discriminación, desprecio, rechazo, miedo u odio a las personas trans.

Bifobia

Discriminación, desprecio, rechazo, miedo u odio a las personas bisexuales.

Homofobia

Discriminación, desprecio, rechazo, miedo u odio a las personas homosexuales.

Lesbofobia

Discriminación, desprecio, rechazo, miedo u odio a las mujeres homosexuales (lesbianas).

Plumofobia

Discriminación, desprecio, rechazo, miedo u odio a las personas que independientemente de su orientación sexual no expresan su género conforme a los roles sociales. En los hombres se conoce como "tener pluma".

Igualdad

Es un principio que procura que todas las personas tengamos los mismos derechos, sin importar nuestro sexo, género e identidad sexual.

En la igualdad lo importante son las personas y sus derechos. Éstos deben ser respetados por el resto de la sociedad.

Diversidad en positivo

Entendemos la diversidad como algo que suma, no que resta. Cada visión individual aporta al resto de personas otras maneras de pensar, de sentir y vivir que nos pueden enseñar muchas cosas.

Hay que cuestionarse los conceptos de normalidad y naturalidad. En una sociedad avanzada estos conceptos no se pueden tomar como algo científico y no aportan más que confusión y comparaciones innecesarias. Realmente lo natural es un mundo donde las personas son diferentes y diversas, y esta es su riqueza.

Las personas tenemos más cosas que nos unen a las que nos separan, por ello no hay que definir o juzgar a nadie por sus diferencias.



Unidad Didáctica 3

EN IGUALDAD=

Bibliografía y material apoyo de la unidad didáctica

Material de apoyo:

- Video "TrailerTrans_Happy" un documental sobre transexualidad https://www.youtube.com/watch?v=Dso-jyWvCSF0&ab_channel=ChrysalisAFMT
- Vídeo ¿QUÉ ES LA DIVERSIDAD SEXUAL? EXPLICACIÓN FÁCIL https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZyi-Q6BA&ab_channel=CARKIPRODUCTIONS
- Corto "Orbitas" (PrimerFrame Valencia) de temática lesbica preseleccionado para los premios Goya https://www.youtube.com/watch?v=bJQMzbnwJFs&ab_channel=PrimerFrame
- Corto "A los que gritan" (Juanan Martínez) corto LGTB . Premiado como mejor cortometraje de ficción en festivales de Sevilla, Badajoz, Mallorca o Chile https://www.youtube.com/watch?v=NPXdSWQDK_I&t=136s&ab_channel=jordelgar
- Corto "Moiré" Estefanía Cortés <https://vimeo.com/169542195>
- Vídeo "Las etiquetas son para las latas" Campaña Coca-Cola https://www.youtube.com/watch?v=TcpSM-BaOf0E&ab_channel=GarySanchezArnone
- Vídeo "Metamorfosis: Diversidad sexual y de género en la juventud de CLM" https://www.youtube.com/watch?v=b6KV6QZ9QFs&ab_channel=Asociaci%C3%B3nAdharaToledo

Bibliografía:

- "Diccionario de Diversidad Sexual". El País <https://elpais.com/especiales/2019/diccionario-diversidad-sexual/>
- "Guía de Sexualidad". Dialogasex
- "Abrazar la Diversidad: propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico". Instituto de la Mujer. Gobierno de España
- "Guía sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes". Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Trans y Bisexuales y CCOO Enseñanza
- "Guía el puzzle de las masculinidades: Actuaciones de sensibilización y prevención de la violencia de género en adolescentes". Mujeres Opañel
- "Guía no te lías con los chicos malos. Guía no sexista para chicas". Urruzola, María José (2005)





Unidad Didáctica 3

EN IGUALDAD =

Propuesta
de Actividades

Propuesta de Actividades

EN IGUALDAD =

Actividad 1.1. ¡Quién es Quién!

• OBJETIVOS

- Identificar los conceptos relacionados con la diversidad sexual y de género
- Romper estereotipos y mitos sobre las diferentes formas de diversidad

• METODOLOGÍA

- Metodología basa en el juego como técnica de aprendizaje

• RECURSOS

- Llevar hojas con los conceptos de diversidad (nombres y definiciones)

• TIEMPO

- 40 min aprox.

Indicaciones para docentes...

Procura trabajar todos los estereotipos que hay en el aula.

Piensa que muchos de ellos se siguen reproduciendo en los entornos más cercanos, como los familiares y grupales.

1º Trabajo grupal: Para la realización de esta actividad no se requiere haber trabajado ningún contenido de la unidad didáctica previamente.

Se divide a la clase en dos grupos. Cada uno tendrá a su disposición la información con los conceptos y explicaciones de cada tipo de diversidad sexual y de género (ej. Queer, cisgénero, género fluido...), así como de las fobias (ej. homofobia...).

2º Elaboración de las preguntas: Se comparten los listado con el resto del aula. El objetivo es que mientras van surgiendo estereotipos podamos desmontarlos entre todas/os y generar un debate.

3º Realización de preguntas: Preguntas estilo al juego ¡Quién es Quién!, en las que se tenga para adivinar a quién nos estamos refiriendo (Ej. en un grupo preguntan: Personas cuyo sexo biológico coincide con su identidad. En el otro grupo tendrían que adivinar que es Cisgénero).

4º Debate grupal:

- Con ayuda del profesorado se hablará de estos términos, así como del respeto que merecen las personas que se identifican con ellos

Poner el Vídeo ¿Qué es la diversidad sexual? Explicación Fácil.

YouTube https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZyi-Q6BA&ab_channel=CARKIPPRODUCTIONS

Indicaciones para docentes...

Aunque muchos de los conceptos de diversidad son actuales es importante hacer sentir a los alumnos que la creación de nuevos grupos responde a una necesidad de encontrar la identidad y de que ésta sea respetada por todas las personas.



Propuesta de Actividades

Unidad Didáctica 3

EN IGUALDAD =

Actividad 1.2. Etiquetando

• OBJETIVOS

- Aclarar las diferencias entre identidad sexual, orientación del deseo y la expresión de género
- Abordar las distintas formas de orientación del deseo

• METODOLOGÍA

- Metodología práctica, basada en un role-playing donde el alumnado vivenciará lo que significa ser etiquetado por los demás

• RECURSOS

- Ordenador, Proyector o pizarra digital
- Etiquetas con los nombres de diversidad sexual y fobias vistos en el tema

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Trabajo Grupal: Dar unas nociones acerca de las diferencias entre identidad sexual, orientación del deseo y la expresión de género. Para ello se puede utilizar el vídeo ¿Qué es la diversidad sexual? Explicación Fácil. [YouTube https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA&ab_channel=CARKIPRODUCTIONS](https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA&ab_channel=CARKIPRODUCTIONS)

2º Etiquetando: Vamos a realizar una actividad de empatía, para ello entregaremos a los alumnos una etiqueta con nombres relacionados con la diversidad sexual, la orientación sexual y las fobias: homosexual, cisgénero, trans*, homofobia.

3º Debate sobre la diversidad:

Se plantea como tema de debate la diversidad. Cada persona debe participar hablando de cómo cree que lo haría una persona con la etiqueta que le hemos entregado previamente.

4º Conclusión y cierre de la actividad:

Cierre del debate por el profesorado, aclarando la importancia de la diversidad, el ponerse en el lugar del otro, cómo se siente, cómo piensa, qué derechos tiene como ser humano,...

Demostrar a los alumnos que las etiquetas nos quitan libertad, nos limitan y nos hacen sentir encasillados.

Se puede finalizar con el vídeo "Las etiquetas son para las latas" Campaña Coca-Cola https://www.youtube.com/watch?v=TcpSMBaOfoE&ab_channel=GarySanchezArnone

Indicaciones para docentes...

A la hora de repartir las etiquetas ten en cuenta la sensibilidad del alumnado.

Puedes dar a elegir y que cada alumna/o escoja la etiqueta o hacerlo de forma aleatoria para evitar conflictos.



Propuesta de Actividades

Unidad Didáctica 3

EN IGUALDAD =

Actividad 1.3. Expresa-T!

• OBJETIVOS

- Favorecer un espacio de expresión donde el alumnado pueda manifestar lo aprendido sobre diversidad sexual e igualdad.
- Fomentar la realización de tareas creativas y de expresión, como otra vía más de comunicación.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en el fomento de la creatividad y la expresión como forma de comunicación.

• RECURSOS

- Folios, cartulinas, rotuladores, papel continuo... Materiales para hacer trabajos artísticos.

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Trabajo individual o grupal:

Nota: El profesorado previamente tiene que haber trabajado los contenidos de la unidad didáctica con el alumnado, a través de una de las actividades o poniendo el vídeo ¿Qué es la diversidad sexual? Explicación Fácil. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=1QbtZyiQ6BA&ab_channel=CARKIPRODUCTIONS

Proponer al alumnado realizar un trabajo práctico donde expresen que es la diversidad sexual y la igualdad. Estos trabajos se pueden realizar de forma individual, por parejas o grupos (en función del tipo de alumnas/os)

Tipos de trabajos: elaboración de un cómic, canción, relato o poema, dibujo, grafiti,...

3º Muro de expresión: Colocar los trabajos por el aula o centro educativo.

Sugerencia: se puede votar el trabajo que más guste a la clase y exponerlo de alguna forma especial en el centro educativo (revistas o boletines, en el hall,...).





Unidad Didáctica 4

**CRUSH_EL AMOR
NO DUELE**

Unidad Didáctica 4

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

OBJETIVOS

- Abordar el tema de las relaciones afectivas desde el respeto, la diversidad y la igualdad de género.
- Desmitificar y cuestionar los mitos del Amor Romántico .
- Prevenir la violencia de género en la pareja analizando las relaciones tóxicas versus relaciones saludables.

CONTENIDOS

- ¿Qué es el amor?
- Enamoramiento y mitos del amor romántico
- Relaciones afectivas: tóxicas y saludables
- Bibliografía y material de apoyo
- Propuesta de actividades

ACTIVIDADES

- Mitomanía
- Me quiere, no me quiere
- Amores tóxicos

TEMPORALIZACIÓN

- 5 sesiones:
- Teoría y actividades: 2 horas (aprox.)
 - Taller grabación de radio : 3 horas (aprox.)

INDICACIONES PARA DOCENTES:

- Abordaremos las relaciones afectivas desde un punto de vista saludable. Para ello cuestionaremos los modelos de amor tradicionales y tóxicos a la vez que ponemos el foco en la diversidad, la libertad y la igualdad de género.
- El alumnado está en un momento vital en el que es fundamental crear las bases para que sus relaciones afectivas no sean tóxicas. Para conseguirlo trabajaremos con actividades que ayuden a distinguir las conductas saludables de las tóxicas.



CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Para entender más

En esta unidad didáctica enseñaremos que existen diferentes tipos de relaciones afectivas y que en ninguna de ellas se puede consentir el control, la presión, la exclusividad, la posesión o la violencia.

En las relaciones afectivas, amorosas y/o sexuales, intervienen factores tan importantes como la comunicación, los sentimientos, el respeto, el amor, ... Por ello hay que procurar que el alumnado entienda y empaticé con las diferentes opciones afectivas que existen, que asuma que la orientación sexual es una elección voluntaria de cada persona y que los demás debemos ser tolerantes con dicha elección.

Por otro lado, abordaremos los mitos del amor romántico, ya que éstos son, en parte, los responsables de que muchas relaciones no sean saludables ni igualitarias.

El objetivo final de la unidad didáctica es, por tanto, abordar las relaciones afectivas desde un punto de vista saludable que se base en el respeto, la comunicación, la libertad y el bienestar de cada persona integrante en esa relación afectiva, amorosa y/o sexual.

SABÍAS QUE...

El amor tiene un componente biológico. Cuando nos enamoramos nuestro cuerpo produce mayor cantidad de algunas sustancias como la dopamina, la serotonina o la oxitocina, entre otras, que nos hacen tener una sensación de felicidad.

Claves teóricas: ¿Qué es el amor?

El amor es un concepto abstracto difícil de definir. Éste no es igual para todas las personas, cada ser humano debe elegir qué es el amor para él/ella.

En esta unidad didáctica hablaremos del **amor afectivo**, entendiendo este como: **un sentimiento intenso hacia otra u otras personas, que busca el acercamiento y la creación de un vínculo afectivo**.



El amor tiene varias fases, una de ellas es el **enamoramiento**: estado emocional por el cual una persona siente deseo y atracción por otra. Esta fase se distingue por un estado de felicidad y euforia que tiene una duración determinada.

Cuando las relaciones se terminan, en ocasiones, se sufre por esa pérdida de amor. Hay que aprender a desenamorarse y dejar la relación sin sufrir en exceso ni dañar a los demás.

Las personas no nacemos sabiendo amar, es algo que aprendemos a hacer a lo largo de nuestra vida y que interiorizamos fijándonos en cómo se trata el amor en la sociedad en la que vivimos.

Por ello, es momento de comenzar a cuestionarnos si los modelos de amor que nos rodean son saludables y positivos o debemos cambiarlos por otros.



Unidad Didáctica 4

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Claves teóricas: el amor romántico

Es normal que a lo largo de la vida los seres humanos nos enamoremos más de una vez y de persona distintas.

Sin embargo, la sociedad ha construido una idea del **AMOR** basada en la creación de unos ideales románticos que son buscados por la mayoría de las personas y que dictaminan cómo deben ser nuestras relaciones afectivas. Es lo que conocemos como el Amor Romántico.

El **Amor Romántico** no es más que un conjunto de mitos creados por la sociedad, éstos son los responsables de que algunas personas se sientan fracasadas en sus relaciones de pareja, y de que en muchas relaciones afectivas y amorosas se sigan reproduciendo estereotipos de género que provocan desigualdades y situaciones de control o incluso violencia.

Los mitos, como su propio nombre indica, no son realidad, por lo que es importante hacer una análisis de los mismos y desmontarlos con el alumnado. Conseguiremos entonces que puedan cambiar la manera de pensar, sentir y comportarse en sus relaciones afectivas, haciendo que éstas sean más saludables y respetuosas.

Para pensar...

Un mito es una creencia errónea compartida por una sociedad. Los mitos son simplificaciones de la realidad y tienen la capacidad de influirnos en nuestro comportamiento.



CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Mitos del amor romántico

1. El objetivo en la vida es encontrar el amor

Es la creencia de que la vida no tiene sentido si no la compartimos con una pareja; alguien que nos acompañe durante toda nuestra experiencia vital y que ayude a que nuestra vida haya servido para algo. Según este mito el amor afectivo es lo más importante y requiere una entrega total.

Desmitifícalo: Esta es una idea simplista, que resta importancia a las capacidades individuales de los seres humanos y que provoca que muchas personas que no tienen pareja se sientan menos realizadas que otras personas, como si les faltase algo vital. Existe además una presión social muy fuerte hacia las personas sin pareja.

2. El amor todo lo puede

Pensar que el amor es una fuerza tan grande que quién está enamorado/a es capaz de superar todas las dificultades de la vida. También transmite la idea de que aunque en la relación afectiva existan dificultades, si el amor es lo suficientemente grande éste acabará por solucionar cualquier problema y la felicidad de la pareja llegará por la fuerza del amor.

Muchas personas se sienten mal cuando sus relaciones afectivas no funcionan, pero siguen aguantando por la presión de la otra persona o porque de verdad desean creer que lo suyo es verdadero amor.

Desmitifícalo: El amor puede ser verdadero pero no por ello hay que superar todas las dificultades de pareja, ni todas las relaciones tienen que tener una duración determinada. Ninguna persona debería permanecer con otra si no se siente feliz dentro de la relación, ya que el amor no va a ser capaz de solucionar nuestros problemas, solo las personas pueden hacerlo.

3. El VERDADERO amor es para siempre

Creer que cuando el amor es verdadero es para siempre.

Desmitifícalo: No todos los amores tienen porque ser duraderos, acabar en boda o darse hasta la vejez. Lo importante en el amor es que las personas enamoradas puedan sentirse bien dentro de esa relación, sentirse queridas, respetadas, valoradas, libres, ...

Da igual lo que dure una relación, lo importante es que mientras esta exista nos sintamos bien dentro de ella.



4. Media naranja

Es la creencia de que el ser humano es incompleto hasta que encuentra una pareja que es su mitad.

Desmitifícalo: Los seres humanos somos únicos y completos, no tenemos menos valía por no tener pareja. Nadie es incompleto, ni necesita otro ser para completarse, ni para encontrar la felicidad.

Este mito, además, nos hace creer que hay alguien especial destinado para cada persona y que su búsqueda es algo necesario en nuestra vida. En ocasiones esto provoca que algunas personas no disfruten de sus relaciones, porque se obsesionan con la perfección y la compatibilidad total con la otra mitad (media naranja).

Además se piensa que si el amor encontrado es el correcto este colmará toda nuestra vida; pero la vida y la felicidad se componen de muchos aspectos y no solo de las relaciones afectivas.



Unidad Didáctica 4

CRUSH_El AMOR NO DUELE

mitos del amor romántico

5. Exclusividad en el amor

Pensar que cuando alguien está enamorado/a ya no puede sentir atracción ni deseo por nadie más. Y que todo en nuestra vida debe girar entorno a nuestro/a enamorado/a. **Desmitifícalo:** El hecho de estar enamorado/a no implica que como seres sexuados dejemos de sentir deseo o atracción por otras personas. No obstante, es necesario aclarar que sentir ese deseo o atracción no significa que dejemos de amar a nuestras parejas o le seamos infieles. La fidelidad es un aspecto que se debe consensuar en cada relación.

6. Si duele es verdadero amor

Creer que sufrir por amor es resultado de que ese amor es el verdadero.

Desmitifícalo: Para empezar habría que cuestionarse el concepto de amor verdadero. Todos los amores son verdaderos si se desean, si se tienen en libertad y se viven de forma sana. Además, ningún amor debería resultar doloroso ni difícil. Si esto ocurre es que esa relación es dañina y lo mejor es terminar con ella.

7. El amor es ciego

Nos han hecho creer que el amor nos toca (cupido), o que nos está esperando y no podemos evitar acabar con la persona destinada para nosotros/as. Por ello a veces se dice que el amor es ciego. También se refiere a que el amor hace que no veamos los defectos de la otra u otras personas, y que no hay nada que podamos hacer al respecto.

Desmitifícalo: El amor es una elección personal que no está sujeta a caprichos del destino y que es reversible. Por lo que si sentimos que la otra persona o personas no nos aportan nada o no nos hacen sentir felicidad, lo mejor es terminar la relación. El amor, además, es un proceso en el cual las personas enamoradas se conocen y deciden libremente si quieren mantener o no su relación afectiva.

8. El amor ideal es el de pareja

Es un mito que plantea que el amor ideal es el monógamo, el amor de pareja (de dos, a ser posible un hombre y una mujer).

Desmitifícalo: Algunos/as sienten afecto y amor hacia varias personas a la vez, esto se conoce como poliamor. El poliamor es un vínculo amoroso que se tiene con más de una persona a la vez y que está basado en la libertad, el compromiso y la aceptación de todas las personas implicadas. La tolerancia y el respeto hacia otras formas de entender las relaciones afectivas es fundamental para crear una sociedad justa, respetuosa y libre. Tampoco tiene porque ser un objetivo del amor acabar formando una familia con una pareja e hijos/as para toda la vida. Esto es una elección que debería ser personal y no formar parte del constructo social. Se puede ser plenamente feliz sin tener relaciones afectivas/amorosas, sean estas estables o no; o teniendo relaciones esporádicas; o relaciones sin compromiso.

9. Los celos como prueba de amor

Es creer que el sentimiento de celos demuestra amor. "Siento celos porque te quiero".

Desmitifícalo: En realidad los celos son muestra de inseguridad, desconfianza en la otra persona o personas y miedo al rechazo o abandono.

Además las personas celosas utilizan la violencia sobre el otro/a, a través del control y la presión.



Mitos del amor romántico

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

10. Otro mitos

- **Amor a primera vista** Creer que solo con ver a una persona esta ya es el amor verdadero. Recuerda: el amor es un proceso donde las personas se conocen y deciden si quieren seguir juntas o no.
- **Alma gemela** creer que hay alguien destinado a nosotros/as que comparte nuestros mismos deseos y necesidades. Cada persona tiene unos deseos y necesidades propias que pueden o no coincidir en algunos aspectos con los del ser amado.
- **Amor universal** Es pensar que todas las personas deben vivir el amor de la misma manera y que es la sociedad quien debe decidir cómo tiene que ser este amor (ej. La relación hombre-mujer es lo natural, normal y correcto y el resto de las posibilidades no lo son) Hay tantas maneras de amar como personas.
- **Príncipe azul** La idea de que las mujeres tienen que esperar a que un varón las encuentre, las proteja y las cuide durante el resto de su vida.
- **Felices para siempre** Creer que el amor cuando es para toda la vida siempre es feliz. La felicidad no tiene que ver con la duración. Las relaciones afectivas duraderas son un proceso dentro del cual el estado de felicidad no puede ser permanente. En todas las relaciones hay conflictos, dificultades, desacuerdos,...
- **La pasión debe durar siempre** La pasión es un estado intenso de deseo físico (sustancias que genera el cuerpo) y mental (obsesión o pensamiento). Ésta no se puede mantener durante toda la relación afectiva con la misma intensidad. Lo que sí se debe hacer es cuidar la relación creando momentos donde se exprese: afecto, deseo, pasión y amor mutuos. En muchas relaciones tóxicas el afecto se convierte en desprecio y deja de cuidarse.
- **Amar es sufrir** El amor nunca es sufrimiento. El hecho de que existan discrepancias o dificultades no significa que estas tengan que resolverse de manera dañina (ni física, verbal o psicológica). En ningún caso se debe hacer sufrir a otra persona.
- **El amor es algo que acabará llegando** No todas las personas desean tener relaciones afectivas y no tienen porque ser menos felices por ello.
- **El amor verdadero lo perdona o soporta todo** No hay que aguantar a otra persona por ninguna razón, ni siquiera por amor.
- **Quién bien te quiere te hará llorar** Ninguna relación de amor debe basarse en el sufrimiento y el dolor (ni físico, ni psicológico).
- **El amor siempre triunfa** El amor no tiene poderes por sí mismo, son las personas las que tienen capacidades.
- **El objetivo del amor es la convivencia o el matrimonio** Ni la convivencia ni el matrimonio son un objetivo del amor, son solo una forma más de relacionarnos con los demás.
- **Los polos opuestos se atraen** Nos planea que somos incompletos y por eso nos atrae lo contrario. Esto no es verdad, el ser humano es completo siempre. En algunas ocasiones nos atraen personas con formas de ser diferentes a la nuestra pero eso no pasa siempre, ni es algo bueno o malo.
- **La rana y el príncipe** Creer que detrás de una persona fea (que nos hace daño) hay alguien maravilloso que merece la pena conocer. Se basa en que con constancia y amor seremos capaces de cambiar al otro/a. Nadie tiene porque cambiar a otro ser humano ni aguantar una relación difícil, no es justo para ningún miembro de la pareja.



Unidad Didáctica 4

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Relaciones tóxicas

En muchas ocasiones las relaciones tóxicas se han apoyado en los mitos del amor romántico para justificarse, pero como hemos visto éstos son ideas simplificadas de la realidad. Es fundamental que ayudemos al alumnado a que identifique algunas conductas dentro de las relaciones de pareja que son tóxicas y perjudiciales para su salud emocional e incluso física.

Algunas de estas conductas son:

- **Celos:** hacer creer a nuestra pareja que los celos son un síntoma de amor, cuando en realidad tiene que ver con la desconfianza en la otra persona y con la inseguridad y los miedos propios.
- **Control:** querer saber qué hace, dónde está y con quién se relaciona nuestra pareja. El control impide la libertad de pensamiento y acción de las demás personas.
- **Acoso:** es el control continuo y repetitivo hacia la otra persona.
- **Aislamiento:** hacer entender a la pareja que debe estar con nosotras/os todo el tiempo posible; que deje a sus amistades y familia; procurar que pase el mayor tiempo a nuestro lado.
- **Descalificación:** en ocasiones se trata verbalmente mal a la pareja, haciéndola sentir de menos, menospreciando sus opiniones e ideas, incluso insultándola.
- **Manipulación y chantaje emocional:** apelar al amor para conseguir que nuestra pareja haga todo lo que queremos. Un ejemplo sería la presión para tener relaciones sexuales.
- **Culpa:** hacer que la pareja se sienta culpable si la relación no funciona: ej. decir que no nos va bien como pareja porque la otra persona quiere tener su espacio, sus amistades,...
- **Posesión:** creer que la pareja nos pertenece y eso implica que tiene que hacer todo lo que queramos, que ya no debe relacionarse con otras personas, que nos tiene que contar todo lo que hace, que tenemos derecho a controlar su vida: su móvil, cuándo sale o entra, dónde y con quién va, etc.
- **No mostrar afecto ni deseo por nuestra pareja** haciendo que esta pierda autoestima, que se infravalore.



Unidad Didáctica 4

CRUSH EL AMOR NO DUELE

Relaciones saludables

Vivimos en un momento de cambio social en el que las relaciones amorosas tradicionales están en cuestionamiento, por ello es importantísimo que el alumnado comprenda que las relaciones afectivas que tengan a lo largo de su vida deben ser saludables y estar basadas en los siguientes principios básicos:

- **Igualdad** _ tratar a la pareja con igualdad, independientemente de su género, orientación sexual, ...
- **Libertad para hacer y decidir** _ entender que la pareja tienen derecho a elegir lo que quieren hacer, pensar, decir,...
- **Respeto mutuo**
- **Confianza** _ la confianza es uno de los pilares para mantener nuestras relaciones afectivas y que éstas sean saludables
- **Tolerancia** _ respetar las distintas opciones de relaciones afectivas, no juzgar a los demás
- **Comunicación y escucha** _ todas las relaciones se basan en la comunicación
- **Compromiso**
- **Sinceridad**
- **Decisiones compartidas** _ entender que cada miembro de la relación es autónomo para tomar decisiones, cuando estas nos afecten se deben consensuar (ej. No le puedo decir a mi pareja que hoy no puede ir a una fiesta porque yo no quiero ir)
- **Dejar que nuestra pareja sea como quiere ser y haga las cosas que le gusten**
- **Cuidar a la pareja** _ manteniendo el deseo, la atracción, la afectividad, ...
- **Mantener el espacio personal sin interferencias de la pareja** _ tener tiempo para una/o misma/o, cuidar amistades, ...

- **Para que una relación sea saludable todas las personas implicadas en ella deben poner de su parte, tanto haciendo que se respeten sus derechos como seres individuales como cuidando los derechos de los demás. Para ello es fundamental que en la relación haya una comunicación adecuada.**



CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Derechos en las relaciones afectivas

En nuestras relaciones afectivas tenemos unos derechos que debemos exigir que se respeten:

- Derecho a elegir con quién queremos estar y cómo queremos ser amados/as.
- Derecho a tener un amor que sea saludable y nos haga sentir felices.
- Derecho a romper una relación cuando esta no nos está aportando lo que esperábamos.
- Derecho a ser tratados en nuestras relaciones con libertad, dignidad y respeto.
- Derecho a que nos cuiden, a través del afecto, deseo, pasión, buen trato,...
- Derecho a equivocarnos y cambiar de pareja cuando deseemos.
- Derecho a no tener pareja estables.
- Derecho a comunicar y expresar cuando nuestra relación no nos gusta y deseamos mejorarla o finalizarla.
- Derecho a elegir y consensuar cómo queremos que sea nuestra relación, coincida esta o no con lo que socialmente nos dicen que tiene que ser una relación (ej. elegir si queremos tener una relación en la que nos veamos esporádicamente, o una relación abierta,...).
- Derecho a ser independientes, a tener una vida propia que pueda desarrollarse a la vez que la relación de pareja. Esto implica tener derecho a la intimidad, a la libertad de actuación, a no contarle a la pareja todo lo que hacemos o decimos en otros espacios personales,...
- Derecho a querernos y cuidarnos como individuos.

El amor también es cosa de género

No podemos olvidar que en las relaciones afectivas **la influencia de la sociedad en cuanto a los estereotipos de género y roles que tenemos que ocupar dentro de la pareja, es grandísima.**

A los varones se les atribuyen unos roles dentro de las relaciones afectivas, debido a esto se presupone que son: conquistadores, independientes, infieles, grandes amantes, personas con defectos a los que hay que ayudar a mejorar, impulsivos, celosos, defensores y protectores con sus parejas, agresivos o violentos, ...

Por otro lado a las mujeres se les atribuyen roles que las define como: sumisas, pacientes, afectivas y cariñosas, complacientes, educadoras o transformadoras de la forma de ser de la pareja, comunicativas pero a la vez responsables de las discusiones, provocativas, fieles,...

Estos roles provocan el sesgo y la diferencia, manteniendo los prejuicios que la sociedad ha construido de forma errónea entorno al género.

Indicaciones para docentes...

No olvides atender a la perspectiva de género cuando abordes con el alumnado las relaciones afectivas. No hay un comportamiento tipo dentro de las relaciones.

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica

Material de apoyo:

- Cortometraje "No es amor":
https://www.youtube.com/watch?v=nsg0QeV5HrI&ab_channel=TamujalFilmsIESTamujal
- Vídeos Tribuna Feminista:
- Capítulo 1 Fútbol_ Contro:
https://www.youtube.com/watch?v=xdCCSyatVx0&t=35s&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 2 Árbol_ Presión sexual:
https://www.youtube.com/watch?v=YKnaj2DnKBI&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo3 Telefónillo_ Cómo vistes:
https://www.youtube.com/watch?v=mjGAeOPVrPc&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 4 El banco_ Casi te pega:
https://www.youtube.com/watch?v=z_zCdJD9bpA&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 5 Contraseña:
https://www.youtube.com/watch?v=82HNR1XKrd0&ab_channel=TribunaFeminista
- Vídeo Control https://www.youtube.com/watch?v=qQoTf-5ug68&ab_channel=NorthumberlandDomesticAbuseServices

Bibliografía:

- "Guía de prevención de violencia de género" Mujeres Jóvenes. Pérez Romera, Ana; Mendieta Jiménez, Elena y Vilar Figueiredo, Monse.
- "Guía de los buenos amores". Consejo de la Juventud de Navarra.
- "La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia". Ruiz repullo, Carmen. Diputación Provincial de Jaén,2014.







A large, semi-transparent white circle is centered on the page, containing the text. The background features a close-up photograph of a person's face, with a yellow and blue abstract pattern overlaid on the right side.

Unidad Didáctica 4

**CRUSH_EL AMOR
NO DUELE**

**Propuesta
de Actividades**

Propuesta de Actividades

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Actividad 1.1. “mitomanía”

• OBJETIVOS

- Descubrir y descomponer los mitos del amor romántico.
- Analizar los modelos tradicionales del amor romántico y comprobar si estos nos acercan o no a relaciones saludables.

• METODOLOGÍA

- Reflexiva, procurando que el alumnado desmonte los mitos que existen en torno al amor romántico.

• RECURSOS

- Papeles donde estén escritos los mitos del amor romántico

• TIEMPO

- 45 min aprox.

1º Trabajo grupal: Crear grupos y repartirles uno o varios papeles donde estén escritos algunos mitos del amor romántico: la media naranja, el príncipe azul, el amor lo puede todo, etc.

2º trabajar los mitos en pequeños grupos: Cada grupo abordará los mitos que le han tocado, reflexionando sobre: por qué es un mito, cuál es la realidad, si ese mito lo seguimos reproduciendo o no y qué consecuencias tiene para nosotros hacerlo. Después plantearán cómo se lo va a explicar al resto del grupo.

3º compartir los mitos en el grupo de clase: Cada grupo comparte con el resto los mitos que le han tocado, para ello se puede elegir comentarlo sin más o hacer pequeños role-playing donde se refleje mejor ese mito a través de situaciones concretas.

4º Concluir la actividad:

Se recomienda escribir todos los mitos en la pizarra o en una cartulina que luego se quede expuesta en clase para que vean la gran cantidad de Mitos del Amor Romántico que existen.

Concluir la actividad abordando los mitos como refuerzos del amor tóxico. Procura que el alumnado entienda la importancia de que sus relaciones afectivas sean saludables y libres, nunca tóxicas.



Propuesta de Actividades

Unidad Didáctica 4

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Actividad 1.2. “Me quiere, no me quiere”

• OBJETIVOS

- Identificar las muestras del amor saludable frente a las que no lo son
- Cuestionar las conductas tóxicas de: control, celos, posesión,...

• METODOLOGÍA

- Práctica y manual, basada en la creación de un trabajo que se expondrá en el aula..

• RECURSOS

- Cartulinas colores para construir una margarita
- Rotuladores

• TIEMPO

- 45 min aprox.

1º Trabajo grupal: Crear una margarita con pétalos grandes (ya que vamos a escribir en ellos). A ser posible los pétalos tienen que ser de dos colores diferentes, uno para el “me quiere” y otro para el “no me quiere”, arriba de cada pétalo poner ME QUIERE O NO ME QUIERE.

2º Me quiere y no me quiere:

- El alumnado tiene que escribir:

a) En los pétalos del “Me quiere” conductas que reflejen cuando nos quieren de forma saludable, por ejemplo: “ME QUIERE_ MI PAREJA RESPETA QUE YO TENGА MI PROPIO ESPACIO”.

b) En los pétalos del “No me quiere” conductas que reflejen cuando nos quieren de forma tóxica, por ejemplo: “NO ME QUIERE_ A MI PAREJA LE GUSTA CONTROLAR MI MÓVIL PARA VER CON QUIÉN ME RELACIONO”.

3º Crear la margarita: El objetivo es crear una margarita grande que se pueda colocar en el aula o en los pasillos del centro educativo donde queden reflejadas las conductas tóxicas y saludables en las relaciones afectivas.

4º Concluir la actividad: El profesorado tiene que concluir la actividad haciendo un resumen de las conductas tóxicas y saludables que hayan salido en el aula y completarla con las que no se han planteado.

Concluir con la importancia de que las relaciones afectivas sean saludables, libres y basadas en el respeto a la otra persona.



Propuesta de Actividades

CRUSH_EL AMOR NO DUELE

Actividad 1.3. “Amores tóxicos”

• OBJETIVOS

- Conseguir que el alumnado pueda vivenciar a través del juego situaciones de pareja donde exista toxicidad y situaciones de pareja saludables.

• METODOLOGÍA

- Metodología práctica, en la que a través de la técnica de role-playing se vivencien situaciones de relaciones de pareja tóxicas o saludables.

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Trabajo grupal: Crear pequeños grupos o incluso parejas para trabajar a través de role-playing.

2º imaginar situaciones para representar en un role-playing: Una vez formadas los grupos y/o parejas, el alumnado deberá pensar varias situaciones: una donde se muestre alguna conducta tóxica y otra donde esa misma situación se vivencie de forma saludable. (Nota: El profesorado deberá revisar todas para comprobar que no se repitan las mismas, procurar que la muestra sea lo más amplia posible. También se puede llevar un listado con propuestas y repartirlas al alumnado).

Algunas relaciones tóxicas: celos, control, aislamiento, descalificación o infravaloración, culpa, chantaje emocional, posesión, acoso, no mostrar afecto ni deseo...

3º Representar los role-playing: Cada grupo/pareja tiene que representar las situaciones que haya planteado.

4º Concluir la actividad: Una vez hecha cada representación, el resto de alumnos/as con ayuda del profesorado tienen que analizar dicha situación y plantear dónde está la toxicidad o la conducta saludable.

Concluir la actividad reflexionando sobre: ¿qué nos aportan las relaciones tóxicas?, ¿son el principio de la violencia?, ¿qué hacer en caso de vivir una relación tóxica?....

5º Cuestionar si sus relaciones afectivas son tóxicas: Tras concluir la actividad el profesorado puede lanzar las siguientes preguntas para que se cuestionen si sus relaciones son tóxicas:

¿Crees que sufres más de la cuenta en tu relación?, ¿Tienes miedo a que sepa dónde o con quién has estado?, ¿Necesitas su permiso para hacer lo que tú quieras?, ¿Tu pareja te culpa de vuestros problemas? ¿Habla bien de tus amigas/os? ¿Te sientes libre de hacer planes sin tu pareja? ¿A veces te pasa que tienes miedo de que se enfade? , ¿Sientes que no te cuida?, ¿No te deja expresarte?....

Por último decirles que si han contestado que sí a muchas de estas preguntas deberían cuestionarse que esa relación tal vez no sea saludable.



Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

OBJETIVOS

- Aclarar los conceptos relacionados con la violencia de género.
- Esclarecer los componentes de la violencia de género: ciclo y la escalada de violencia de género; el poder y el control.
- Aprender a detectar si se está sufriendo violencia de género y qué hacer ante esta situación.

CONTENIDOS

- ¿Qué es la violencia de género? y Tipos de violencia de género
- Ciclo y escalada de la violencia de género
- Poder y control
- Cómo detectar si sufres violencia de género
- El iceberg de la violencia de género
- ¿Qué hacer ante una situación de violencia de género?
- Bibliografía y material de apoyo
- Propuesta de actividades



ACTIVIDADES

- Ser o no ser
- Si no lo veo, no lo creo
- No me gusta que me (Campaña Publicitaria)

INDICACIONES PARA DOCENTES:

- La violencia de género nace de una cultura patriarcal que a lo largo de los siglos ha inducido a que las relaciones entre varones y mujeres estén marcadas por el poder, el dominio y el control de ellos frente a ellas. Por tanto la violencia machista tiene su origen en el sexismoy en la relación de poder y superioridad que los varones han ejercido sobre las mujeres.

- Abordaremos la unidad didáctica tratando la violencia de género desde una visión integral que aconde en el sexismoy las desigualdades que hoy en día siguen sufriendo las mujeres respecto de los varones en nuestra sociedad.

• A la violencia de género se llega a través de un camino que va desde los micromachismos hasta el asesinato a mujeres.

• En esta unidad didáctica trabajaremos con el alumnado la violencia de género dentro del ámbito de las relaciones afectivas.

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Aclaración de conceptos básicos

Violencia de género

Es una expresión de desigualdad entre mujeres y hombres. Está basada en la superioridad de un sexo sobre otro, del varón sobre la mujer.

La violencia de género es la violencia sobre las mujeres por el hecho de ser mujeres. También se la conoce como violencia machista.

Por tanto, ningún hombre puede sufrir violencia de género, porque ni ha existido, ni existe en la actualidad, una sociedad que haga sentir a las mujeres como seres superiores a los varones; o una sociedad con un sistema estructurado que concediera privilegio a la figura femenina sobre la masculina.

Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como: "Todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada".

En [España, según la Ley Orgánica 1/2004](#), es víctima de violencia de género la mujer que es objeto de cualquier acto de violencia física y psicológica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad, ejercido sobre ella por parte de quien sea o haya sido su cónyuge o de quien esté o hayan estado ligado a ella por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

Esta forma de violencia contra las mujeres es una violación de los derechos humanos y expresión de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

Tipos de violencia género

Violencia FÍSICA

Cualquier acto realizado con el fin de dañar el cuerpo. Maltrato físico: desde empujones, golpes, bofetadas, patadas... hasta la muerte. La violencia física va acompañada de violencia psíquica y emocional, ya que la persona que la sufre se siente humillada, menospreciada, con baja autoestima, sentimiento de culpa,...

Violencia SEXUAL

Es cualquier acto de carácter sexual que no sea deseado ni consentido. La violencia sexual es muy variada y puede ir desde gestos obscenos que no se desea ver, que toquen tu cuerpo sin consentimiento hasta una violación.

Violencia PSÍQUICA

Acciones que provocan daño psicológico y emocional. Este, cuando es continuado, provoca que la persona pierda autoestima y tenga sentimientos de culpa, miedo, vergüenza, etc. Las formas de violencia psicológica son: amenazas, chantaje emocional, insultos, desvalorización, abuso, acoso, control, aislamiento y falta de libertad, entre otras.



Para pensar...

La violencia sexual puede darse fuera o dentro del ámbito de la pareja. También se considera violencia sexual machista forzar cualquier acto sexual que se inició de forma consentida, pero que en un momento determinado la mujer ya no desea mantener. Todas las personas tenemos derecho a que se respete nuestra decisión de no mantener o terminar una acto sexual si no lo deseamos. Vídeo "Consentimiento sexual explicado con te".



Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Tipos de violencia género

Violencia emocional/ ambiental

Tratar de infundir miedo y terror utilizando medios ambientales: lanzar objetos, ir a gran velocidad en un vehículo, alterar el sueño, destruir objetos con valor afectivo para la mujer, etc.

Violencia vicaria

Hacer daño a los/as hijos/as para dañar a la madre: hacerles daño físico o psíquico, amenazar con quitarle a los menores, hablar mal a los/las hijos/as de su madre, amenazar con matarles,...

Violencia económica

Tener control económico sobre la mujer, no dejar que disponga de dinero o que este sea controlado.

Así el maltratador se asegura que sea más difícil el abandono de la relación.

Violencia social o estructural

Las sociedades patriarcales y machistas siguen reproduciendo roles sexistas y estereotipos de género que son el primer paso de la violencia de género.

Nos venden una imagen de la mujer como ser inferior al varón (ej. libros de texto donde la relevancia histórica de la mujer es casi inexistente, medios de comunicación sexistas,...) El maltrato social dentro de las relaciones afectivas procura aislar a la persona de sus relaciones sociales: entorno familiar y de amistad.

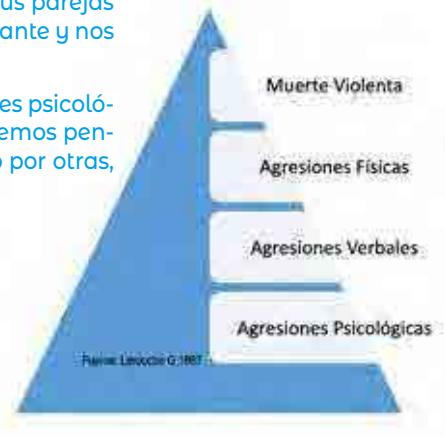
Otras formas de violencia de género

- Trata de mujeres y explotación sexual
- Mutilación genital
- Matrimonios forzados

Escalada de la violencia de género

La violencia puede aparecer en cualquier momento de la relación, suele comenzar con pequeños actos, o conductas de control y posesión, pero poco a poco estas van aumentando hasta llegar a las agresiones físicas. Esto es un problema ya que, en la mayoría de las ocasiones, las mujeres no están viendo estos actos como una muestra de maltrato, si no como una demostración de amor, de carácter de sus parejas o incluso de acciones propias del género masculino (el hombre es dominante y nos tiene que proteger).

La violencia se va incrementando en intensidad pasando de las agresiones psicológicas, a las verbales, las físicas e incluso la muerte. No obstante, no debemos pensar que esta escala hace que se abandonen unas muestras de maltrato por otras, cada nueva forma de violencia se suma a las ya existentes.



¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Ciclo de la violencia de género

Partimos de la base de que la violencia de género no se da de manera repentina, por el contrario es un proceso que va incrementándose con el paso del tiempo.

Fase Tensión: Se dan fundamentalmente agresiones psicológicas y emocionales. Normalmente la mujer suele minimizar y justificar el problema o pensar que es por culpa de factores externos. A medida que se den más momentos de tensión o que estos duren más, la mujer va perdiendo el control de la situación.

Fase Agresión: es una situación donde la tensión está al límite y se desborda a través de un maltrato físico, psicológico, emocional o sexual grave. No hay control de la situación y esta finaliza cuando el agresor cree que la mujer tiene aprendida la lección.

Fase de luna de miel: es el momento del arrepentimiento y la reconciliación. Normalmente el maltratador se muestra arrepentido y muy cariñoso, promete que no volverá a suceder si ella se comporta bien.

Las mujeres que están siendo maltratadas no suelen ser conscientes de que existe este ciclo y ven las muestras de violencia como algo aislado y puntual.



Poder y control

Dentro de la violencia de género, la utilización del poder y control por parte de los varones se manifiesta a través del abuso emocional, económico y sexual.

Para ello se utilizan distintos privilegios masculinos (ej. que sea el chico el que tome las decisiones sobre cuándo y dónde salir, que sea él quien tiene celos y desconfianza en la pareja, que él tenga que demostrar que su chica le pertenece –defendiéndola-, etc.).

En cualquier caso, la posesión, el control y el uso de la fuerza pueden dar lugar a conductas de violencia como son: la intimidación, el aislamiento, las amenazas, el abuso, la presión sexual o incluso la violencia física.

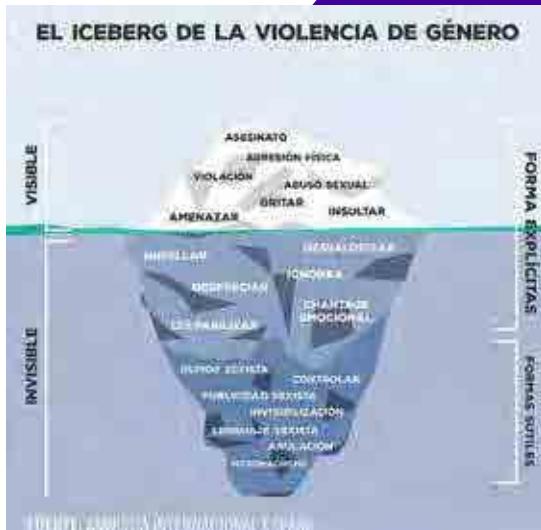
Para pensar...
La violencia no es una muestra de fuerza, es un acto de impotencia. El maltratador al sentir que pierde poder ejerce la violencia para recuperarlo.



Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

El iceberg de la violencia de género



Según este gráfico de Amnistía Internacional, la violencia de género se manifiesta de diferentes formas: puede ser sutil o explícita, invisible o visible.

En general la sociedad solo detecta que hay violencia de género cuando esta es visible y explícita, porque utiliza formas explícitas como insultos, golpes, agresiones,...

Sin embargo, no podemos olvidar que la violencia empieza en las formas más sutiles y que es en ellas donde tenemos que poner el foco para erradicar la violencia de género.

Mitos sobre la violencia de género

Existen unas creencias erróneas entorno a la violencia de género que contribuyen a crear prejuicios sobre la violencia machista. Algunos ejemplos son:

- **El maltrato es propio de clases sociales bajas, con escasa educación y dificultades económicas y sociales** _el maltrato se da en todas las clases sociales y condiciones económicas y educativas
 - **La violencia de género solo se da entre personas adultas** _la violencia de género también se da entre los/as jóvenes, de hecho, las relaciones tóxicas que sufren muchas adolescentes son una forma de maltrato
 - **Las mujeres que sufren violencia lo aguantan porque disfrutan con ella o porque quieren seguir así** _Ninguna persona desea ser maltratada, sin embargo, la violencia de género es un problema muy complejo en el que intervienen múltiples factores que hacen muy difícil salir de esa situación, por ejemplo: baja autoestima, dependencia económica, la presión familiar,...
 - **Los agresores son personas enfermas** _este mito justifica al agresor, restando importancia a la gravedad de sus actos e incluso a su impunidad
 - **Los varones son violentos por naturaleza** _los varones no son violentos de forma innata, esto es un estereotipo cultural; todas las personas podemos decidir cómo actuar
 - **La violencia es culpa de las drogas** _aunque estas puedan contribuir a que se agrave el maltrato, no son la causa
 - **Cuando una mujer dice “no” en realidad quiere decir “sí”** _esto se cree que ocurre en la violencia sexual. No significa no y sí significa sí ahora o sí a esto (pero no sí a todo lo que se te ocurra). Además cualquier relación sexual puede ser consentida en un primer momento y no ser deseada después. El hecho de no decir “no” con una palabra tampoco es indicativo de un “sí”, muchas mujeres ante una agresión se sienten paralizadas e incapaces de hablar.
 - **La violencia de género es algo puntual y aislado** _resta importancia y magnitud a la violencia de género

- **Las mujeres maltratadas harán algo para que les hagan eso** ningún acto justifica la violencia, el único responsable es quien la usa.
 - **A los maltratadores se les ve fácilmente porque son violentos en todos los sitios** muchos hombres son maltratadores en el ámbito de la familia y el hogar, pero son capaces de relacionarse socialmente sin mostrar signos de violencia.

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Síntomas de que estás sufriendo maltrato

Estás siendo maltratada:

- Si tienes miedo
- Si estás perdiendo las relaciones familiares y sociales
- Si sientes dependencia de tu agresor
- Si te sientes culpable
- Si estás aislada, incomunicada
- Si te crees inferior a tu pareja
- Si estás con depresión, ansiedad,..., o psicológica y emocionalmente mal por cómo te trata tu pareja
- Si sientes vergüenza o miedo a contarle tu situación a otras personas
- Si estás sometida a tu agresor
- Si proteges o justificas las acciones de tu agresor
- Si minimizas el problema del maltrato
- Si crees que te maltrata por amor
- Si te sientes chantajeada y manipulada

Tu pareja te maltrata:

- Si no confía en ti
- Si es controlador con lo que haces o dices, o quiere saber dónde y con quién sales
- Si te amenaza, insulta, chantajea, presiona, controla,...
- Si se enfada continuamente contigo: por no salir con él, por no contarle dónde estás...
- Te menosprecia o se ríe de ti delante de los demás
- Si hace que le tengas miedo
- Si nunca está contento con lo que haces, te menosprecia e infravalora
- Es posesivo y celoso
- Si no te deja libertad de actuación o decisión
- Si te acusa de provocar a otros hombres
- Si te intimida



Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

¿Crees que estás sufriendo violencia de género?

Primeros signos de maltrato

PUEDES ESTAR SUFRRIENDO MALTRATO SI TU PAREJA O EXPAREJA...

- Te ridiculiza. Te hace sentir inferior, siempre criticas.
- Te avila. Te impide relacionarte con familiares o amigos, se pierde contacto o promueve una postura de aislamiento.
- Te amenaza. Siembra el miedo o intenta privarte o en público.
- Te hace sentir débil. Te mantiene la cabeza de codo.
- Amasa con fuerza tanto a ti como a tu familia.
- Te da miedo su mirada o sus gestos.
- Te controla en el hogar, te forma de nuevo, evita tu desarrollo, tu salud y las redes sociales.
- Te ha agredido alguna vez físicamente.
- Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- Amenaza con agredirte a ti y a tus hijos en caso de separación.



CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Qué hacer?

El primer paso que puedes dar es contar tu situación a otras personas y pedir apoyo. Te acompañamos buscar el apoyo de familiares y amistades de confianza para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles.

ESTAMOS CONTIGO

Llama al 016: teléfono gratuito y confidencial de información y asesoramiento jurídico, las 24 horas del día y en 53 idiomas.

Escribe en WhatsApp al 600 000 016.

Manda un correo a 016-ajm@seguridaddigital.gob.es

Consulta WRAP, la web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género que permite la localización de los recursos policiales, judiciales y de información, atención y asesoramiento, más próximos a tu localidad.

Si eres menor de edad y crees que alguien te está sufriendo violencia de género, puedes llamar a ANAR, al número de teléfono 900 20 20 10.

Confía en el personal sanitario de la centro de salud y cuídate.

¿Qué hacer ante una situación de violencia de género?

Ante una situación de violencia de género inminente, el Gobierno de España tiene a disposición de los ciudadanos los siguientes recursos:

LLAMA INMEDIATAMENTE



- 112 Emergencias
091 Policía Nacional
062 Guardia Civil

DESCARGA ALERTCOPS



La app ALERTCOPS permite enviar una señal de alerta a la policía con tu geolocalización.

PODESTE A QUIEN TENGAS AL REDEDOR

Si te encuentras con más personas o estás en una fiesta, local o en un establecimiento, pide ayuda a otras personas que intervengan. Cada al punto violeta o violeta espacial se suman personas que apoyan y denuncian la violencia de género.

NO TE PONGAS EN PELIGRO

Tu seguridad es importante al querer ayudar. Evita que tu amigo o amiga se sienta peligro y deje de intervenir.

RECIBIRAS QUE LO PRIMERO ES ACOMPAÑAR Y ATENDER A LA VÍCTIMA

Si es posible, intenta convencer a tu amigo o amiga a que se acerque.

¿HA LLEGADO LA POLICIA O LA GUARDIA CIVIL?

OFRECETE PARA COLABORAR CON TU TESTIMONIO

Colabora ofreciendo toda la información y prueba que tengas. Es muy importante y necesario que si estás en una zona controlada.

INTERPONER DENUNCIA ES DEDICACIÓN DE LA VÍCTIMA

Es importante que las mujeres que padecen violencia de género en su entorno, en su vida, se sientan seguras y no tengan dificultades a la hora de denunciar, pidiendo que decidan hacerlo en ese momento o no.



En cualquier caso, tu información es muy valiosa.

Fuente: Ministerio de Igualdad. Gobierno de España.

Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica

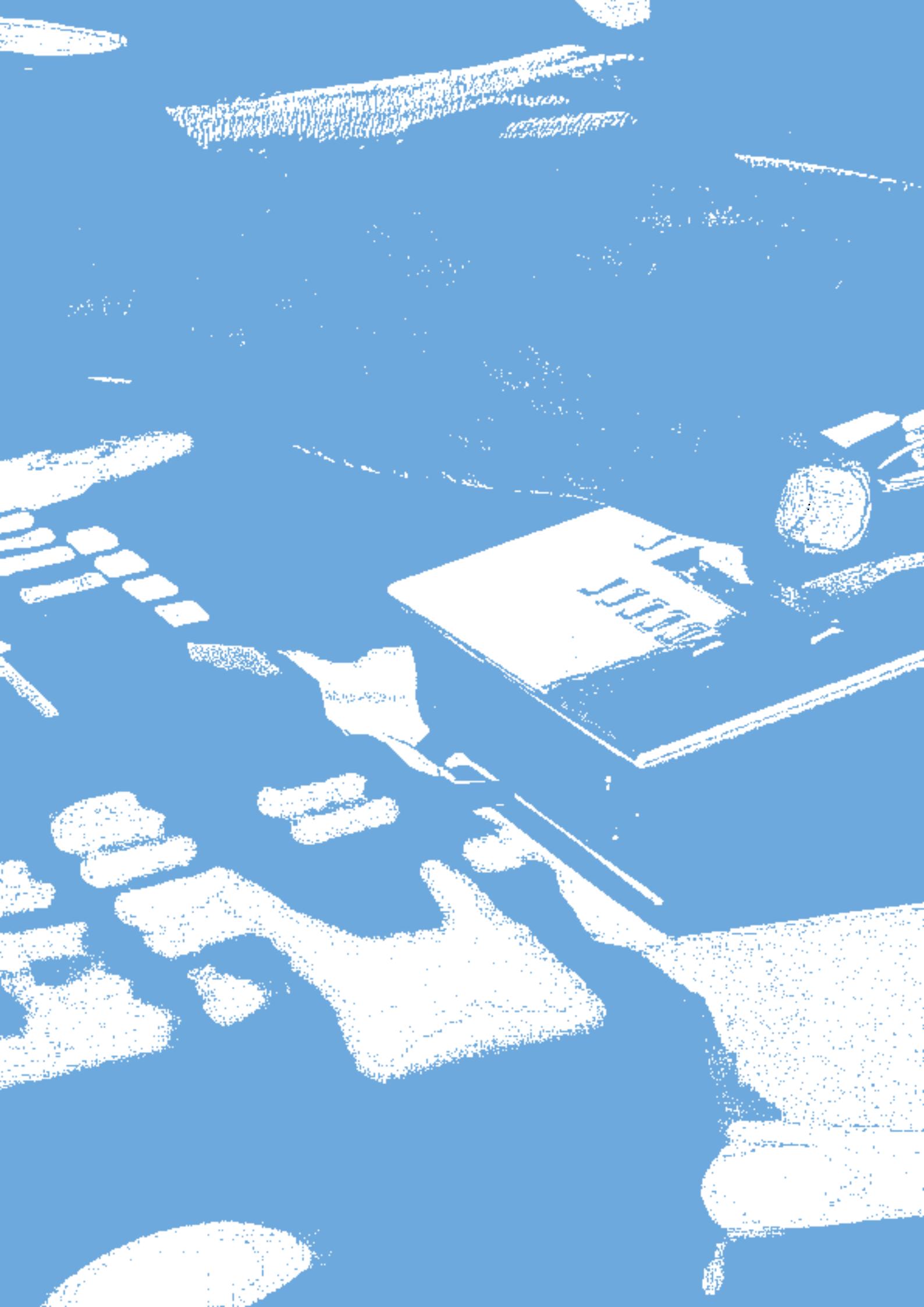
Material de apoyo:

- Documental sobre explotación sexual: <https://www.mataderomadrid.org/programacion/chicas-nuevas-24-horas>
- Vídeos Tribuna Feminista:
- Capítulo 1 Fútbol_ Control: https://www.youtube.com/watch?v=xdCCSyatVx0&t=35s&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 2 Árbol_ Presión sexual: https://www.youtube.com/watch?v=YKnaj2DnKBI&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo3 Telefónillo_ Cómo vistes: https://www.youtube.com/watch?v=mjGAEOPVrPc&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 4 El banco_ Casi te pega: https://www.youtube.com/watch?v=z_zCdJD9bpA&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 5 Contraseña: https://www.youtube.com/watch?v=82HNR1XKrd0&ab_channel=TribunaFeminista
- Vídeo Violencia de género en el noviazgo: https://www.youtube.com/watch?v=dMGrcu6CHsU&ab_channel=YourGuidetoSpain
- Vídeo “¿Cómo te suena?” EA Cuenca: https://www.youtube.com/watch?v=SAwToc1Q0B4&ab_channel=EA_Cuenca
- Video campaña Gobierno de España. “Pues no lo hagas”: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/violenciaGobierno/puesNoLoHagas/home.htm>
- Vídeo Si tu chico te da miedo cuéntalo: https://www.youtube.com/watch?v=C5C38DrQPqw&list=PLkq7R7IpX-HhVD1OFzwiRbZwPx00biClv&ab_channel=MinisteriodeSanidad
- Vídeo #NoEsAmor. El testimonio de Carla. Violencia de género entre adolescentes: https://www.youtube.com/watch?v=uqWUlys5Kg_A&ab_channel=SavetheChildrenEspa%C3%B1a

Bibliografía:

- Ministerio de Igualdad. Gobierno de España. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/home.htm>
- https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/PuntoVioleta/docs/GUIA_ACTUACION-CASA_CASTELLANO.pdf
- Campañas de sensibilización violencia de género. Ministerio de Igualdad. Gobierno de España <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/home.htm>
- Recursos de recursos públicos de violencia de género. Ministerio de Igualdad. Gobierno de España <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/home.htm>
- Guía para mujeres maltratadas. Ángeles Álvarez Álvarez
- “Guía de prevención de violencia de género” Mujeres Jóvenes. Pérez Romera, Ana; Mendieta Jiménez, Elena y Vilar Figueirido, Monse.
- La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia. Ruiz repullo, Carmen. Diputación Provincial de Jaén, 2014.







Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Propuesta
de Actividades

Propuesta de Actividades

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Actividad 1.1. "Ser o no ser"

• OBJETIVOS

- Analizar los conceptos básicos de la violencia de género: tipos de violencia de género, ciclo de la violencia,...
- Descubrir los mitos de la violencia de género y desmitificarlos.
- Ayudar a identificar si estamos sufriendo maltrato o somos maltratadores.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en el trabajo y la reflexión grupal.

• RECURSOS

- Ordenador, proyector, altavoces.

• TIEMPO

- 30-40 min aprox.

1º Entendiendo la violencia de género: Dividimos la clase en pequeños grupos de trabajo y les decimos a cada uno un tipo de violencia de género (violencia física, psicológica,...) Luego pedimos que inventen una definición de esa violencia y que hagan un listado con conductas o situaciones que reflejen ese tipo de violencia.

Concluimos explicando los distintos tipos de violencia.

2º Visualizar vídeo o lectura texto (ver anexo): Poner el vídeo #NoEsAmor. El testimonio de Carla. Violencia de género entre adolescentes: https://www.youtube.com/watch?v=uqWUlys5Kg_A&ab_channel=SaveTheChildrenEspa%C3%B1a

3º Desmitificando la violencia de género: El profesorado irá leyendo algunos mitos de la violencia de género y el alumnado tiene que decir si es verdad o no esa afirmación y por qué. Luego habrá que reconducir la clase creando un debate para que visibilicen los distintos mitos de la violencia.

4º Concluir la actividad:

- Leer el listado de "Síntomas de si que estás sufriendo un maltrato" (ver unidad didáctica).
- Mostrar el iceberg de la violencia de género, para que el alumnado pueda comprobar que las conductas invisibles y sutiles también son violencia de género.

Concluir la actividad haciendo hincapié en que las conductas de control, presión, celos,... son una manifestación de violencia de género. Procura que revisen si sus relaciones afectivas están basadas en el maltrato (si las chicas son maltratadas pero también si ellos tienen conductas de maltratadores).

Nota: siempre que se trabaje esta unidad didáctica hay que dar a los alumnos los contactos del Gobierno de España para ayudar a las personas víctimas de violencia de género (ver en el unidad didáctica).

ANEXO: LECTURA DE TEXTO "Ser o no ser"

Nadia inició su relación en junio de 2021. A los tres meses comenzaron los abusos: mirar el móvil, no dejarle salir con sus amigas y los golpes. "Me agarró tan fuerte del cuello que no podía tragar", cuenta. Al día siguiente le perdonó, pensando que podía cambiar, pero los celos solamente crecieron. Nadia afirma que "veía todas las señales de abuso pero que prefería no hacerles caso porque no lo quería dejar con él". "Me manipulaba tanto la cabeza que pensaba que era el amor de mi vida", explica.

Tras meses de golpes y control, Nadia rompió su silencio, le contó su historia a su prima y le enseñó un mordisco que tenía en la espalda. Su prima fue a decírselo inmediatamente a los padres de Nadia. Mari Carmen, su madre, explica que parecía un chico normal y que no podía creer que "la persona que estaba entrando en casa hiciera esas cosas". Lamenta que su hija le dijese que no pasaba nada.

Carla, la salvadora de Nadia

Y entonces apareció Carla, ex de la pareja de Nadia: "Cuando Mari Carmen me dijo que su hija tenía un problema con un chico, ya sabía quién era". Nadia reconoce que hablar con Carla fue lo que la salvó y que al día siguiente fue a denunciar. Para Carla fue una liberación enorme romper con su novio. "Es muy importante hablar con alguien para poder salir", reconoce.

Carla, Nadia, Mari Carmen son embajadoras de la Fundación Ana Bella, cuya portavoz es Gemma Sunyer. La Fundación Ana Bella es una red de mujeres supervivientes que tratan de ayudar a otras mujeres a ser conscientes del abuso que viven. Gemma resalta que es muy importante saber identificar las señales de alarma: los celos, el control, los castigos de silencio, la dominación... Muchas víctimas se culpabilizan del maltrato de sus parejas por la manipulación psicológica que sufren. Gemma asegura que un 5% de personas que asisten a las charlas de Ana Bella rompen su silencio, mayoritariamente chicas, pero también chicos.

Ahora mismo Nadia está ayudando a otra adolescente de 17 años que ha tenido una ruptura similar hace poco.

Fuente: EL País. Cadena Ser (24/11/2022)



Propuesta de Actividades

Unidad Didáctica 5

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Actividad 1.2. “Si no lo veo, no lo creo”

• OBJETIVOS

- Ofrecer al alumnado la posibilidad analizar videos donde se manifiesten situaciones de violencia de género que a priori no identificarían como tal.
- Favorecer el análisis de dichas situaciones y comprobar hasta que punto estas conductas son comunes en las relaciones afectivas del alumnado.
- Generar un debate entorno a las conductas tóxicas y de maltrato en las relaciones afectivas.

• METODOLOGÍA

- Metodología reflexiva que se apoyará en la visualización de vídeos educativos.

• RECURSOS

- Ordenador, proyector, altavoces
- Pizarra o papel continuo

• TIEMPO

- 50 minutos aprox.

1º Visionado de vídeos educativos:

Se pondrán en clase distintos vídeos educativos donde se representan situaciones de violencia de género (relaciones tóxicas) que nos hagan reflexionar.

Planteamos una lista de posibles vídeos a elegir por el profesorado:

• Vídeos Tribuna Feminista:

- Capítulo 1 Fútbol_Control: https://www.youtube.com/watch?v=xdCCSyatVx0&t=35s&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 2 Árbol_Presión sexual: https://www.youtube.com/watch?v=YKnaj2DnKBI&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo3 Telefónillo_Cómo vistes: https://www.youtube.com/watch?v=mjGAeOPVrPc&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 4 El Banco_Casi te pega: https://www.youtube.com/watch?v=Z_zCdJD9bpA&ab_channel=TribunaFeminista
- Capítulo 5 Contraseña: https://www.youtube.com/watch?v=82HnR1XKrd0&ab_channel=TribunaFeminista
- Violencia de genero en el noviazgo: https://www.youtube.com/watch?v=dMGrcu6CHsU&ab_channel=YourGuidetoSpain

2º Debate y reflexión tras la visualización de los vídeos: A partir del video/os generar un debate entorno a las conductas tóxicas y de maltrato en las relaciones afectivas.

3º Elaboración de un listado de situaciones que generan maltrato en las relaciones afectivas: Elaborar entre todas las personas del aula un listado con las conductas o situaciones que generan maltrato en las relaciones afectivas (Ej. Que te controlen el móvil, cómo vistes, dónde estás,...; que te presionen para tener relaciones sexuales;...). Este listado puede escribirse de forma creativa (mural, a modo de poesía, cómic,...) para ser expuesto en el aula o centro educativo.

4º Concluir la actividad: Concluir la actividad enseñando el iceberg de la violencia de género, para que el alumnado pueda comprobar que las conductas invisibles y sutiles también son violencia de género.

Nota: siempre que se trabaje esta unidad didáctica hay que dar a los alumnos los contactos del Gobierno de España para ayudar a las personas víctimas de violencia de género (ver en la unidad didáctica).



Propuesta de Actividades

¿Y SI LE DAMOS UN ZASCA?

Actividad 1.3. # No me gusta que (Campaña Publicitaria)

• OBJETIVOS

- Provocar la reflexión de la violencia de género en las relaciones de pareja.
- Construir mensajes que eviten las relaciones de maltrato.
- Analizar campañas publicitarias de prevención de la violencia de género.

• METODOLOGÍA

- Activa y participativa que utilizará la creatividad para el diseño de una campaña publicitaria.

• RECURSOS

- Ordenador, proyector, altavoces.
- Cartulinas, rotuladores.
- Opcional: cámara para grabar.

• TIEMPO

- 40-50 min aprox.

Indicaciones para docentes...

Se trata de crear una campaña publicitaria donde se reflejen las conductas que no nos gusta sufrir en nuestras relaciones afectivas. Es importante ayudar al alumnado a distinguir las relaciones saludables de las tóxicas.

1º Trabajo grupal: Dividimos la clase en pequeños grupos de trabajo y les decimos a cada uno un tipo de violencia de género (violencia física, psicológica,...) Luego pedimos que inventen una definición de esa violencia y que hagan un listado con conductas o situaciones que reflejen ese tipo de violencia.

Concluimos explicando los distintos tipos de violencia.

2º Campaña publicitaria: Se plantea a los grupos que tienen que crear los mensajes para una campaña publicitaria en la que se manifieste lo que supone un maltrato/violencia de género, ver en anexo ejemplos de campañas publicitarias (Ej. No me gusta que me controles el móvil, no me gusta que me presiones para tener relaciones sexuales,...) La campaña se puede hacer también con mensajes en positivo (ej. Me gusta que tengas tu espacio propio, me gustan tus amigas/os,...) o Con mensajes dirigidos a los maltratadores. Ver anexo con ejemplos de campañas publicitarias.

3º Realización de la campaña: Los alumnos pueden hacer pequeños vídeos donde graben la campaña publicitaria anteriormente, o crear carteles con los mensajes de la campaña. En caso de no tener tiempo se pueden representar algunos de los mensajes a modo de role-playing (ej. Una pareja donde uno presiona al otro para que le diga dónde y con quién estuvo la noche anterior).

4º Concluir la actividad:

Una vez hecha la campaña haremos un repaso de lo importante que es tener relaciones afectivas saludables, que no estén basadas en el control, la presión, etc. Podemos cuestionarnos ¿qué nos aportan las relaciones tóxicas?, ¿por qué son estas el principio de la violencia?, ¿qué hacer en caso de vivir una relación tóxica?...

Tras concluir la actividad el profesorado puede lanzar las siguientes preguntas para que el alumnado se cuestione si sus relaciones son tóxicas o de maltrato:

¿Crees que sufres más de la cuenta en tu relación?, ¿tienes miedo a que sepa dónde o con quién has estado?, ¿necesitas su permiso para hacer lo que tú quieras?, ¿Tu pareja te culpa de vuestros problemas? ¿Habla bien de tus amigas/os? ¿Te sientes libre de hacer planes sin tu pareja? ¿A veces te pasa que tienes miedo de que se enfade? ...

Por último decirles que si han contestado que sí a muchas de estas preguntas deberían cuestionarse que esa relación tal vez no sea saludable.

Nota: siempre que se trabaje esta unidad didáctica hay que dar a los alumnos los contactos del Gobierno de España para ayudar a las personas víctimas de violencia de género (ver en el unidad didáctica).

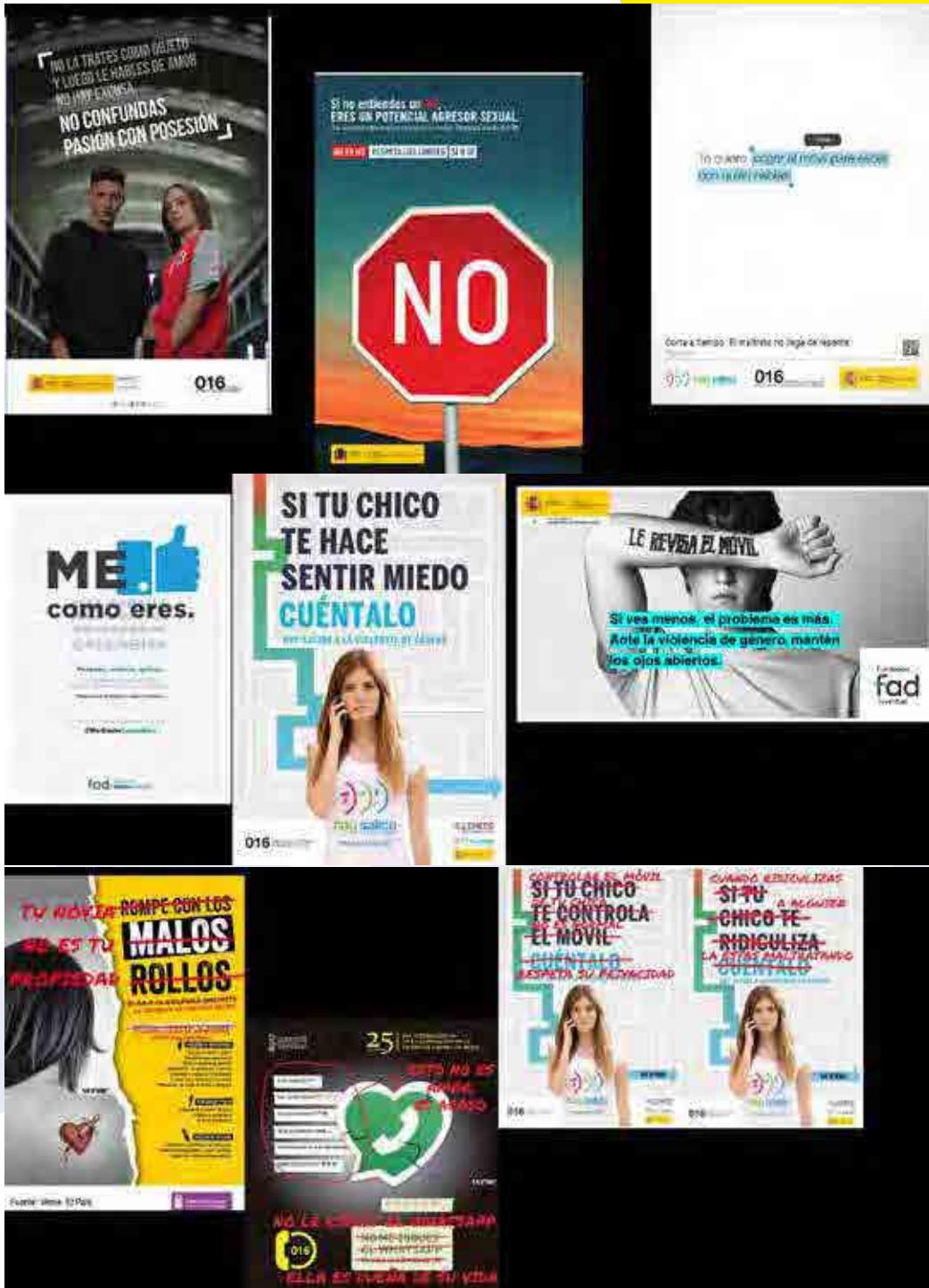


Propuesta de Actividades

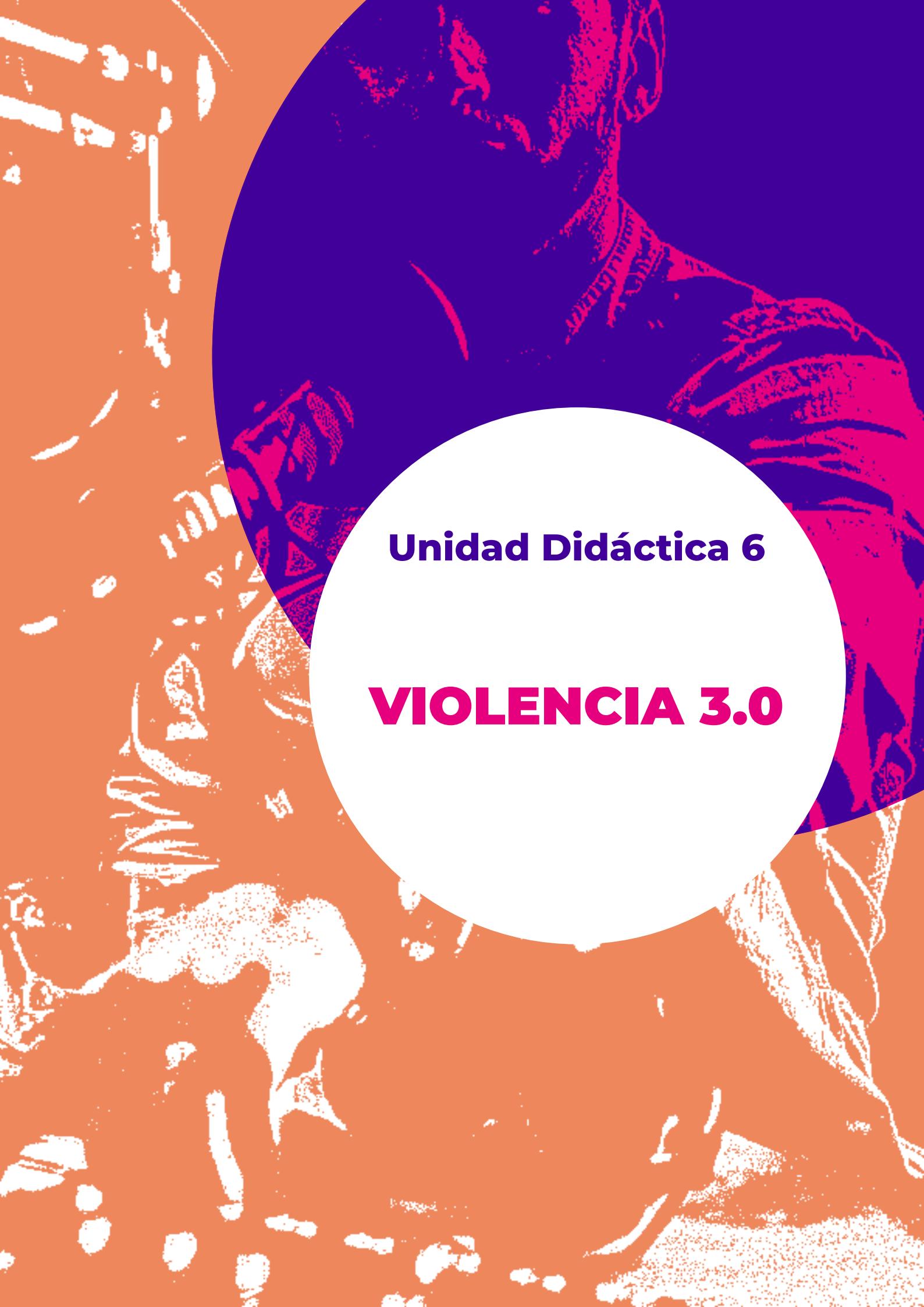
¿Y SI
LE DAMOS
UN ZASCA?

Actividad 1.3. # No me gusta que (Campaña Publicitaria)

Anexo: Ejemplos de campañas publicitarias







Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

OBJETIVOS

- Aclarar los conceptos relacionados con la violencia de género y la ciberviolencia.
- Abordar las distintas formas de violencia de género en internet.
- Analizar cómo influye la industria de la pornografía en las relaciones sexuales de los/las adolescentes, en relación con la transmisión de conductas de violencia de género.
- Facilitar pautas de cómo prevenir la ciberviolencia y de qué hacer en caso de ser víctima de violencia en la red.

CONTENIDOS

- Aclaración de conceptos básicos y tipos de violencia
- Tipos de ciberviolencia de género
- Identificar la ciberviolencia de género
- Prevenir la ciberviolencia de género en la red
- Qué hacer si eres víctima de violencia en la red
- Bibliografía y material de apoyo
- Propuesta de actividades

ACTIVIDADES

- **Ponle cara a la ciberviolencia**
- **Conecta2**
- **Rodando y acción**

TEMPORALIZACIÓN

- 5 sesiones de 1 h. de duración:
- Teoría y actividades: 2 horas (aprox.)
 - Taller grabación de radio : 3 horas (aprox.)

INDICACIONES PARA DOCENTES:

- Hablar de las nuevas tecnologías, es hablar de adolescentes y jóvenes, ya que es el medio de relacionarse y comunicarse que están más acostumbrados a utilizar.
- Es por ello que el profesorado tendrá que estar especialmente atento/a para poder detectar aquellas formas de violencia de género que de manera sutil aparezcan dentro del aula.
- Procuraremos que el alumnado aprenda a identificar cualquier manifestación de violencia y maltrato en la red, para que puedan protegerse. Pero además, intentaremos que sean capaces de identificar si están infringiendo conductas de ciberviolencia de género (ej. control del móvil a sus parejas, envíos de mensajes sexistas o de odio contra alguien,...).

- Deberemos además observar cómo funcionan las redes sociales y/o aplicaciones para entenderlas y ayudar a que las mejoren con respeto y precaución.
- Por último, trataremos de rechazar las muestras de sexismo y violencia verbal que se puedan dar en el aula.

VIOLENCIA 3.0

Para entender más

El hecho de que la sociedad haya avanzado tecnológicamente ha dado lugar a nuevas formas de relación, de comunicación y de vivir en sociedad,...,pero también ha favorecido la creación de nuevos entornos donde ejercer la violencia de género. De esta manera, el control, la violencia emocional, psicológica y social, entre otras, son una práctica habitual dentro de internet.

El anonimato que ofrece la red facilita la protección de los agresores, permitiendo a estos ejercer el maltrato y abuso a través de nuevas formas de violencia online. Además favorece que la violencia de género se ejerza tanto en el entorno cercano de la víctima (ej. el control de las parejas a través del control del móvil), como en un entorno social más amplio -personas desconocidas para la víctima utilizan la red para ejercer la violencia- (ej. reenviar información privada de carácter sexual)

A lo largo de esta unidad didáctica pondremos de manifiesto algunas formas de violencia a través de las nuevas tecnologías, y daremos claves para evitar que estas se den.

Antes de empezar debemos darnos cuenta de que las personas que utilizan internet tienen dos identidades diferenciadas: IDENTIDAD ONLINE e IDENTIDAD OFFLINE, sin embargo ambas se relacionan entre sí (lo que hacemos con una identidad afecta a la otra). Muchas personas no son conscientes de los peligros que corren en su identidad online, ya que al ser esta identidad virtual nos parece menos dañina, sin embargo cuando se sienten agredidos en la red sufren emocional y psicológicamente en la vida real.

No podemos obviar el aumento de suicidios en adolescentes, algunos de ellos debido a la presión que soportan en su identidad online; según un estudio de "Save the children":

"El manifestarse de intenciones suicidas varía de forma relevante según la franja de edad, y se nota un incremento a medida que los niños y niñas alcanzan la adolescencia. En una encuesta de nuestro informe vimos como el porcentaje de niños y niñas entre 4 y 8 años con este tipo de pensamientos es de un 2%, esta fracción se triplica en la adolescencia, alcanzando un 6% en el grupo entre 13 y 16 años.

Otro factor a tener en cuenta es el sexo: los pensamientos suicidas se incrementan con la edad, siendo más recurrentes en niñas a partir de los 13 años: entre menores de 12 años los pensamientos suicidas son más recurrentes en niños que en niñas, pero esta relación se invierte para los mayores de 13 años, donde un 7% de niñas frente a un 5% de niños, según la opinión de madres y padres, contemplaría la posibilidad de suicidarse". <https://www.savethechildren.es/actualidad/suicidios-adolescentes-espana-factores-riesgo-datos>

La violencia de género provocada por el uso de las nuevas tecnologías tiene consecuencias para nuestra salud psíquica, emocional, física y relacional. Hay que tener en cuenta que el daño que nos hace la ciberviolencia va más allá de la conexión a internet. Los ataques en la red afectan a nuestra vida offline.

Consecuencias para la salud

- Deterioro de la autoestima
- Culpabilidad y afectación del autoconcepto
- Trastornos depresivos/ansiedad
- Problemas de sueño
- Inseguridad
- Estrés
- Miedo, angustia

Consecuencias sociales

- Cambios en la forma de vida
- Cambios en el uso de internet (ej. abandono redes sociales)
- Exclusión de nuestras redes sociales
- Desprestigio y mala reputación
- Pérdida de libertad
- Limitaciones personales (ej. no atreverse a dar la opinión en la red por miedo a las consecuencias)
- Aislamiento social

Para pensar...

"La ciberviolencia no se acaba simplemente apagando la pantalla". (Estébanez, 2018)



VIOLENCIA 3.0

Aclaración de conceptos básicos*: Ciberviolencia de género

Ciberviolencia de género

Es la expresión de las desigualdades y el abuso de poder de los varones frente a las mujeres, ejercido a través de las nuevas tecnologías.

Supone utilizar la tecnología para dañar psicológica, emocional y socialmente a las mujeres a través de nuevas conductas de violencia: ciberacoso, ciberextorsión,...

La ONU define la ciberviolencia como un comportamiento violento en línea que va desde el acoso y el agravio público hasta el deseo de infligir daño físico, incluidos ataques sexuales, asesinato y los suicidios inducidos.

Tipos de ciberviolencia de género

• Ciberacoso y cibercontrol de género

Es acosar e intimidar a las mujeres por medio de las nuevas tecnologías, desde una posición que reproduce el machismo convencional. Para ello se utilizan mensajes amenazantes, control, hostigamiento,...

En la pareja el ciberacoso de género se da cuando el varón controla a su pareja, la presiona, la humilla y/o ejerce conductas que provocan pérdida de libertad a través de la red.

• Slut-shaming (tildar de prostituta)

Es cuando se utiliza internet para criticar, culpabilizar y cohibir a las mujeres por comportarse de una manera fuera de los cánones machistas y tradicionales de género (ej. usar expresiones como "si no te vistieras como una zorra", o "eso te pasa por tener sexo sin estar casada",...).

• Ciberamenazas

Se trata del uso de los mensajes de chat, del correo electrónico, de los SMS o de las llamadas para molestar o infundir miedo en la víctima (hostigaciones, humillaciones o amenazas) y causar un daño a ella o a sus allegados/as.

• Ciberextorsión

Se trata de la utilización de violencia o intimidación, aplicada a través red, de manera que se consigue que la víctima realice un acto en perjuicio propio o ajeno, con el objetivo de tomar el control de las actividades de la víctima y conseguir un mayor grado de sometimiento.

* Para ampliar el tema de la violencia ver conceptos básicos de la violencia de género y tipos de violencia de género en la unidad didáctica 5: ¿Y si le damos un zasca?.



VIOLENCIA 3.0

Tipos de ciberviolencia de género

• Injurias y calumnias

Utilizar la Red para realizar injurias sobre la víctima, imputándole un hecho que tenga como resultado un efecto negativo en su estimación, fama, crédito u honor.

• Hacking

Acceder al móvil u ordenador la víctima para conocer su contenido y utilizarlo en su contra a través del chantaje, la humillación o el control.

• Sexting

Resultado de la contracción de sex (sexo) y texting (envío de mensajes), y se utiliza para denominar el intercambio de mensajes o material online con contenido sexual. Cuando esto se hace con consentimiento no supone ningún problema. Pero sin consentimiento puede acabar siendo Sexpreading o Sextorsión.

• Violencia verbal en la red

Utilizar la violencia verbal (insultos, desprecios,...) en redes sociales, chats, webs,... Se puede incrementar con amenazas, coacciones,...

• Violencia online de la pareja

Utilizar la tecnología y la red para controlar a la pareja: con quién habla y de qué, dónde está (geolocalización), tiempos de conexión...

En ocasiones esta es una forma de violencia más, que va acompañada de violencia física, psicológica,...

• Sexting

Resultado de la contracción de sex (sexo) y texting (envío de mensajes), y se utiliza para denominar el intercambio de mensajes o material online con contenido sexual. Cuando esto se hace con consentimiento no supone ningún problema. Pero sin consentimiento puede acabar siendo Sexpreading o Sextorsión.



• Sextorsión de género

Chantaje que sufren las mujeres cuando se difunde su intimidad a través de: fotografías, vídeos,...

En muchas ocasiones esto se realiza a través del SEXTING (envío de contenidos eróticos o pornográficos por medios de móviles) y/o SEXCASTING (mensajes sexuales instantáneos).

• Grooming

Es cuando un adulto con fines sexuales utiliza la red para abusar de menores haciéndose pasar por uno/a de ellos/ellas.

• Doxing por razones de género

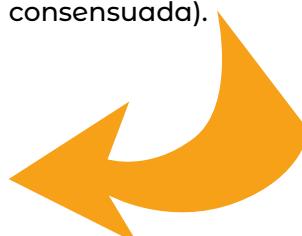
Recopilar información de una mujer y publicarla con la intención de dañar y denigrar.



VIOLENCIA 3.0

Tipos de ciberviolencia de género

- **SEXPREADING O PORNODIFUSIÓN no CONSENTIDA por razones de género**
Exponer y difundir imágenes, vídeos, audios,... íntimos, sin el consentimiento de la mujer (aunque estas se hicieran en su momento de forma consensuada).



- **Revenge porn (porno vengativo)**
Cuando esta difusión se hace por la expareja con objeto de vengarse.

- **Exposición involuntaria a material sexual**
El acceso ilimitado a la red hace que muchas personas se encuentran con material de escenas sexuales o pornográficas que son violentas; en las que la reproducción de conductas machistas y de abuso frente a las mujeres son evidentes.
Muchos jóvenes no son capaces de distinguir la realidad de la ficción, por lo que reproducen conductas de violencia de género en sus relaciones sexuales.

- **Stalking -hostigamiento de género**
Enviar a una mujer mensajes masivos, llamadas reiteradas, persecución, espionaje,... con el objetivo de hacerla sufrir.

- **Gender trolling**
Práctica antifeminista y troleo* de género en internet. Suele ser ejercida por misóginos que intentan perjudicar a las mujeres.
Sus objetivos suelen ser mujeres que tienen voz dentro de la red.
*Trolear: En foros de internet y redes sociales, publicar mensajes provocativos, ofensivos o fuera de lugar con el fin de boicotear algo o a alguien.

- **Sexteo coercitivo de género**
Presionar a una mujer para que nos envíe imágenes íntimas o sexuales. O enviar a una mujer imágenes que no desea recibir (contenido sexual).

- **Cybermobs _ ataques de género coordinados**
Es cuando varias personas se coordinan para cerrar la cuenta de una mujer y así quitarle visibilidad.

- **Suplantación de identidad por cuestiones de género**
Crear un perfil falso sobre una mujer para suplantar su identidad y generar información inventada sobre ella.
La intención es provocar que las personas que vean ese perfil falso rechacen y odien a la víctima.

VIOLENCIA 3.0

A modo de conclusión...

Las conductas de violencia más comunes que se ejercen en internet contra las mujeres son :

- Enviar contenido sexista en el que se ridiculiza, humilla, denigra, agrede,..., a las mujeres
- Acosar, insultar y amenazar
- Perseguir, espiar, vigilar y hostigar
- Robar y suplantar la identidad para hacer que se tenga una imagen distorsionada de esa mujer (incitación al odio)
- Violentar su intimidad difundiendo imágenes, vídeos o audios, de carácter privado y sexual, sin su consentimiento
- Utilizar las nuevas tecnologías para controlar la vida de nuestra pareja, hija, hermana,... (ej. control de contraseñas, geolocalizar, lectura de mensajes, control de horarios y de relaciones sociales, etc.)
- Violencia online de la pareja o familiares (hija, hermana,...) a través de la red: control de contraseñas, geolocalizar, lectura de mensajes, control de horarios y de relaciones sociales, etc.)
- Presionar para que las mujeres nos envíen imágenes, vídeos o audios de contenido íntimo y sexual
- Hackear los dispositivos de la víctima para acceder y chantajear con los contenidos
- Violencia verbal y ataques continuos



Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

Identificar la ciberviolencia de género...

SUFRES CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO*:

* Violencia sufrida por mujeres

- Cuando recibes contenido pornográfico sin haberlo pedido (ej. recibir una fotografía de los genitales).
- Cuando otra persona envía imágenes, vídeos o audios sobre tu vida íntima sin que hayas dado consentimiento para hacerlo.
- Cuando un desconocido te hackea el móvil o el ordenador para espionar tu vida privada o para dañar tu imagen pública.
- Recibes insultos, amenazas, acoso... en internet.

EJERCES CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO:

- Si envías contenido pornográfico a mujeres con la intención de provocarlas, molestarlas, intimidarlas,... sean éstas conocidas o no.
- Si envías a terceros contenido privado y sexual de una mujer con la que hayas tenido relaciones íntimas, y ella no te ha dado permiso para que lo puedas compartir.
- Hackeas la tecnología (cuentas, perfiles, contraseñas,...) de una mujer con el objetivo de espialarla o hacerla daño.
- Si utilizas internet para acosar, insultar, amenazar,, a una mujer.

SUFRES CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO:

- Si tu pareja te controlan el móvil, te pide contraseñas, te controla las redes sociales, lee tus mensajes y wasap, si se pone celoso cuando te relacionas con alguien a través de la red...
- Cuando sufres chantaje, extorsión a través de internet.
- Cuando crean perfiles falsos sobre ti para dañar tu imagen

EJERCES CIBERVIOLENCIA DE GÉNERO:

- Si controlas o espías a tu pareja en sus movimientos y relaciones en internet.
- Si chantajeas, extorsionas, manipulas,..., a mujeres para molestarlas o ejercer superioridad sobre ellas
- Si suplantas la identidad de una mujer para verter sobre ella calumnias, mentiras...

No olvides que estos actos de ciberviolencia son delitos.
Puedes pedir ayuda y denunciar.

No olvides que estos actos de ciberviolencia son delitos.
Pueden denunciarte.

VIOLENCIA 3.0

Sexualidad y contenidos pornográficos en internet

Muchos/as especialistas en pedagogía, sociología, investigación,..., están estudiando cómo influye la pornografía en la adolescencia, y han constatado que la visualización e interacción de los adolescentes con el contenido pornográfico que aparece en internet influye de manera significativa en el aumento de prácticas machistas, sexistas y de abuso del varón frente a la mujer en sus relaciones sexuales.

No podemos obviar que el acceso a la pornografía se está dando cada vez más en edades muy tempranas (9 a 11 años)*; muchas veces los primeros encuentros con la pornografía son casuales. Pero, en estas edades, y sin haber tenido una mínima educación en sexualidad, lo único que podemos esperar es que los menores interioricen dichas prácticas como lo normal, y en futuro reproduzcan las mismas sin cuestionarse si son adecuadas o no.

La pornografía a la que acceden los/las adolescentes y jóvenes es muy variada (ej. ver vídeos o películas pornográficas; recibir imágenes de contenido sexual explícito-a través de mensajes, redes sociales, juegos online-)

No podemos obviar que la pornografía es una industria que genera mucho dinero reproduciendo un contenido sexual sesgado y violento. Está principalmente dirigido a hombres y elaborado desde una perspectiva androcentrista.

Sin duda la clave para frenar el daño que la pornografía provoca, es la educación sexual integral. Entendiendo esta como una educación de calidad, realizada por profesionales en la materia y donde se aborden distintos aspectos de la sexualidad como: la igualdad, la diversidad, la salud sexual,...

*Estudio (DES)INFORMACIÓN SEXUAL: PORNOGRAFÍA Y ADOLESCENCIA. Save the Children. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/6.DesinformacionSexual_AnexoEUSKADI_CAS.pdf



Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

Revisando la pornografía

La pornografía es ficción, como cualquier película.

El porno no representa la forma en la que las personas tienen relaciones sexuales.

Para pensar...

No te tirarías de una azotea para volar como los superhéroes ¿verdad? Pues tampoco intentes imitar a los actores y actrices porno. Lo que ellos hacen es ficción y en la mayoría de los casos reproduce mensajes sexistas y de abuso de la mujer, que de practicarse en la realidad supondrían violencia de género.

EL PORNO NO ENSEÑA.

El tamaño de los genitales es lo más importante.

Para pensar...

Las actrices y los actores que participan en escenas pornográficas son personas que tienen unos cuerpos distintos a los de la mayoría (pasan un casting, preparan las escenas,...). Cada cuerpo es único y diferente a los demás.

Todos los cuerpos están capacitados para sentir y dar placer, sin importar: el aspecto, la forma o el tamaño.

La pornografía se centra solamente en relaciones coitales (penetración).

Para pensar...

Ninguna relación sexual tiene como objetivo el coito. Este solo es un aspecto más de la sexualidad.

En las relaciones sexuales nos expresamos con todo el cuerpo, y en ellas intervienen factores como: comunicación, caricias, amor, deseo.

Cuida tus relaciones para que estas sean deseadas y disfrutadas por todos/das.



VIOLENCIA 3.0

Revisando la pornografía

Las relaciones normales y correctas son las heterosexuales.

Para pensar...

El porno transmite muchos estereotipos de género, sexismos, violencia... Está creado con una visión heteronormativa, en la que se muestra que lo único válido son las relaciones entre un hombre y una mujer. Hoy en día la diversidad sexual es muy variada (tanto en la identidad como en la orientación sexual). No te quedes solo con el estereotipo y no juzgues la libertad de elección de cada persona.

Durante las relaciones sexuales no se habla. Los cuerpos fluyen y todo sale a la perfección.

Para pensar...

En las relaciones sexuales la comunicación es fundamental para que estas sean placenteras para todos/as.

El orgasmo es lo más importante en el sexo, y es el hombre el que determina cuando finaliza la relación sexual.

El sexo dura mucho

Para pensar...

En las relaciones sexuales lo importante es el placer y el disfrute de todas las personas que intervengan en ellas. Además el disfrute sexual del hombre no es el que determina las relaciones sexuales.

La respuesta sexual humana tiene unas fases (deseo, excitación, ...) cuya duración depende de cada persona, incluso situación. Recuerda que la pornografía es ficción, por lo tanto las secuencias no están filmadas en una sola toma.

VIOLENCIA 3.0

Prevenir la violencia de género en la red

Puedes evitar algunas conductas de ciberviolencia con seguir unos pasos:

- Cuida tus contraseñas (pon contraseñas complejas, cámbialas con frecuencia, no uses la misma para todo)
- Haz copias de seguridad
- Configura tus redes sociales
- Utiliza antivirus, y anti-espías
- Aprende a usar internet. Usa los espacios seguros y fiables de la red
- Elimina datos personales y rastros de navegación
- Pide a tus contactos que no divulguen información, pero además no pubiques nada de otra persona sin su consentimiento
- Haz un buen uso de las redes sociales
- Debes saber que NO toda la información que se publica en internet es cierta, tienes que ser una persona crítica con la información que aparece en la red
- Conoce las leyes que afectan al uso de internet
- El silencio apoya la violencia, no dejes que abusen de nadie, tú puedes pararlo. No reenvíes mensajes con contenido íntimo, sexista, de insulto o amenaza,....

PARA APRENDER MÁS...

Te aconsejamos que leas la “Guía Privacidad y Seguridad en Internet” INCIBE. Gobierno de España:
<https://www.osi.es/sites/default/files/docs/guiaprivacidadseguridadinternet.pdf>

Videotutoriales para configurar la privacidad en las redes sociales. OSI_Oficina de Seguridad Internauta:
<https://www.osi.es/es/guia-de-privacidad-y-seguridad-en-internet>



VIOLENCIA 3.0

Qué hacer si eres víctima de ciberviolencia

Cada año son muchas las personas que sufren algún tipo de violencia en a través de internet, si este es tu caso o conoces a alguien que necesite ayuda sigue estos pasos:

1º El Gobierno de España pone un servicio de ayuda telefónica gratuita:



2º Puedes denunciar:

POLICÍA NACIONAL

- 900 100 091 (Para ayuda inmediata)
- Formulario online de colaboración sobre hechos delictivos
- Brigada Central de Investigación Tecnológica
- Unidad de Atención a la Familia y Mujer de la Policía Nacional (UFAM)
- 952 04 62 00
- delitos.tecnologicos@policia.es
- denuncia.pornografia.infantil@policia.es
- atencionfamiliaymujer@policia.es

GUARDIA CIVIL

- 900 101 062
- Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil (GDT)
- Formulario de denuncia online de delitos tecnológicos
- participa@policia.es
- Equipos de Mujer y Menor (EMUME)

Fuente: "Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio por razón de género". Federación de mujeres progresistas.



Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

Qué hacer si eres víctima de ciberviolencia

OFICINA NACIONAL DE LUCHA CONTRA LOS DELITOS DE ODIO

Formada por componentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, mediante la Instrucción nº 1/2018 de la Secretaría de Estado de Seguridad.

asistenciasindicodis.intervion.es

@ALERTCOPS

La App de la Policía y la Guardia Civil que permite comunicar toda clase de delitos de odio así como emergencias o situaciones de peligro de los que seas víctima o testigo, a través de su móvil.

Atiende de forma especial a víctimas de violencia de género mediante su botón SOS con alertas geolocalizadas.

Soporte.alertcops@interior.es



FISCALÍAS

También se puede acceder a la justicia a través del Ministerio Fiscal, que cuenta con secciones especializadas en Delitos de odio y discriminación y violencia sobre la mujer.

En cada capital de provincia existe una Fiscalía. Puedes consultar sus direcciones y números de teléfono [aquí](http://www.fiscalia.es).

- [Oficina de atención a la ciudadanía](#)
- [Formulario contacto criminalidad informática](#)
- [Formulario contacto violencia de género](#)

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Service telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género.

- 24 hrs / 365 días al año
- 016
- 016-091661m500.es
- Asesoramiento jurídico especializado de 8 a 22 horas de lunes a domingo.

OFICINAS DE ASISTENCIA A LAS VÍCTIMAS DEL DELITO

VIOLENCIA 3.0

Qué hacer si eres víctima de ciberviolencia



AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE DATOS



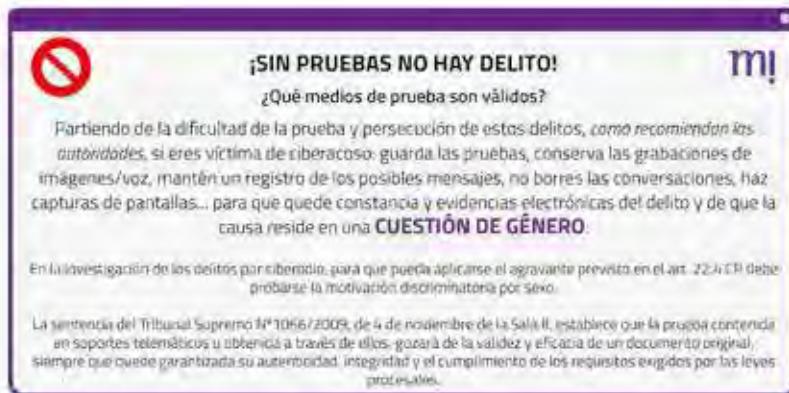
#CanalPrueba

Canal específico para comunicar la difusión ilegítima de imágenes sensibles (de contenido sexual o violento) que ponen en alto riesgo los derechos y libertades de las afectadas, especialmente si se tratan de víctimas de violencia por razón de género.

Acceso al canal:

1. A través de su Sección Electrónica

2. En soporte papel. Entregando [este formulario](#) en cualquier oficina de registro



Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

Prevenir la violencia de género en la red

Material de apoyo:

- Vídeo "La historia de Alba, víctima de violencia online por parte de su pareja": <https://youtu.be/pMdJbmH0Cpc>
- Vídeo "Save a Hater. Haters: todo acto tiene su consecuencia": https://www.youtube.com/watch?v=qro5oG-4sIR8&list=PLteDjSLKoAUVuWFiEGRsCBlqEGpqZR3dn&index=9&ab_channel=AccemONG
- Vídeo "Save a Hater. Misoginia": https://www.youtube.com/watch?v=qua7Y18_2Gw&list=PLteDjSLKoAUVuWFiEGRsCBlqEGpqZR3dn&index=9&ab_channel=AccemONG
- Vídeo "¿Eres tan anónimo en la Red como te crees?" #NoSeasEstrella
- Vídeo "¿Sabes que Ana está pasando un mal momento?". Unicef: https://www.youtube.com/watch?v=giT-jvN4P_tc&ab_channel=UNICEFEsp%C3%B3a
- Vídeo "Grooming - Di no a la violencia online que sufre la infancia": https://www.youtube.com/watch?v=_6iUbXdugio&ab_channel=SaveTheChildrenEspa%C3%B3a
- Vídeo "Campaña Parar el ciberacoso está en tu mano": https://www.youtube.com/watch?v=HENLc45X0l-c&ab_channel=GobiernodeNavarra%2FnafarroakoGobernua
- Vídeo "Ciberprotégete". INCIBE. Gobierno de España: https://www.youtube.com/watch?v=KaJoDXvJeDc&ab_channel=INCIBE
- videotutoriales para configurar la privacidad en las redes sociales. OSI_ Oficina de Seguridad Internauta: <https://www.osi.es/es/guia-de-privacidad-y-seguridad-en-internet>
- Vídeo Corto "Doble Chexk" Paco Caballero, Ganador del Premio Filmin en la X Edición <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Corto+DOBLE+CHECK#fpstate=ive&vld=cid:63562ba7,vid:XjCUrlU-9eIU>
- Vídeo "Consentimiento sexual explicado con te": https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8&ab_channel=LaVozdeAsierSola

Bibliografía:

- "Guía informativa sobre ciberviolencias y delitos de odio por razón de género". Federación de mujeres progresistas.: <https://fmujeresprogresistas.org/wp-content/uploads/2020/12/Guia-Ciberacoso-FMP-2020.pdf>
- "Guía de actuación contra la violencia sexual" Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales Junta de Andalucía
- "Guía de sensibilización y prevención contra la violencia de género en adolescentes y jóvenes" Guía de orientaciones y herramientas para el profesorado de secundaria de la región EUROACE. Fundación Mujeres. Instituto de la Mujer de Extremadura. IMEX
- Estudio "Violencia de género contra las mujeres: una encuesta a escala de la UE". FRA DIGNIDAD EUROPEAN UNION AGENCY FOR FUNDAMENTAL RIGHTS: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_es.pdf
- Artículo "Violencia de género en internet: tipos, mitos y contenidos para prevenirla". Castillón, Mireia: <https://biblioteca.uoc.edu/es/actualidad/noticia/Violencia-de-genero-en-internet-tipos-mitos-y-contenidos-para-prevenirla/#m-732>
- Artículo «En las chicas, el miedo al espacio público es generalizado, sobre todo a sufrir en él agresiones sexuales». Rodó de Zarate, María: <https://www.uoc.edu/portal/es/news/entrevistas/2020/010-maria-rodo.html>
- "Guía Privacidad y Seguridad en Internet" OSI_ Oficina de Seguridad Internauta: <https://www.osi.es/sites/default/files/docs/guiaprivacidadseguridadinternet.pdf>
- Estudio (DES)INFORMACIÓN SEXUAL: PORNOGRAFÍA Y ADOLESCENCIA. Save the Children.: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/6.DesinformacionSexual_AnexoEUSKADI_CAS.pdf



Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

Propuesta
de Actividades

Propuesta de Actividades

VIOLENCIA 3.0

Actividad 1.1. “Ponle cara”

• OBJETIVOS

- Descubrir algunas conductas que suponen ciberviolencia de género en el uso de las nuevas tecnologías.
- Analizar situaciones de ciberviolencia cercanas al alumnado.
- Facilitar el debate y diálogo del alumnado en relación a este tema.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en análisis audiovisual y la reflexión grupal.

• RECURSOS

- Ordenador, proyector o pizarra digital.
- Cartulina y rotuladores.

• TIEMPO

- 40 min aprox.

1º Visualizar video: Poner el vídeo “La historia de Alba, víctima de violencia online por parte de su pareja”: <https://youtu.be/pMdJbmHOcpc> Y el vídeo ¿Sabes que Ana está pasando un mal momento?. Unicef: https://www.youtube.com/watch?v=giTjvN4P_tc&ab_channel=UNICEFEsp%C3%A1a

2º Videoforum: Partiendo de las ideas que transmiten los vídeos, el profesorado deberá crear un debate entorno a la ciberviolencia de género. Para ello hay que tener en cuenta los “Conceptos Básicos” que aparecen en la unidad didáctica. Lo importante no es que se aprendan el nombre de los conceptos sino que sean capaces de identificar cada tipo de violencia de género en la red.

3º Elaboración de un listado con conductas ciberviolencia: Pedir al alumnado que elaboren un documento donde aparezcan conductas que reflejen ciberviolencia de género. Para reforzar ese documento podemos apoyarnos en el contenido y formato de la unidad didáctica “Identificar la violencia de género” (ej. Listado “sufres ciberviolencia cuando...” y otro listado “Ejerces ciberviolencia cuando...”).

Posteriormente colgar ese documento en el aula para que lo tengan presente.

4º Concluir la actividad: Concluir la actividad dejando claro que la mala utilización de internet puede provocar violencia de género, para ello haremos un resumen de las conductas que hemos abordado a lo largo de la actividad.

Además debemos trasmitir la importancia de protegerse dentro de la red, pero también de usar esta con respeto hacia los demás para no dañar a nadie.

Nota: siempre que se trabaje esta unidad didáctica hay trasmitirles la información “Qué hacer si eres víctima de ciberviolencia” y “Prevenir la violencia de género en la red” (ver en la unidad didáctica)

Propuesta de Actividades

Unidad Didáctica 6

VIOLENCIA 3.0

Actividad 1.2. "Conecta2"

• OBJETIVOS

- Identificar muestras de ciberviolencia de género dentro de la red, poner ejemplos de wasap, tik-tok...que sean reflejo de estas conductas.
- Visibilizar lo vulnerables que somos frente a la ciberviolencia.
- Reflexionar sobre lo fácil que es abusar de otra persona a través de la red.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en el juego y la reflexión.

• RECURSOS

- Cartulinas, tijeras, rotuladores,...

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Revisando nuestras redes: Uno o dos días antes de realizar la actividad pediremos al alumnado que revise sus conexiones a internet: wasap, redes sociales, Tik-Tok,.., y que encuentre en ellas ejemplos que visibilicen la ciberviolencia de género. Para ello ese día se les darán algunos ejemplos de conductas de violencia de género en la red (ver unidad didáctica).

2º Trabajando con ejemplos de ciberviolencia de género: Repartimos el aula en pequeños grupos para que comparten los ejemplos que hayan encontrado.

3º Juego "LA RULETA DE LA FORTUNA": Cada grupo debe elegir algunos ejemplos para unirlos con los de los demás grupos y elaborar con ellos el juego "La ruleta de la fortuna". Para eso pondremos en cada casilla un ejemplo de ciberviolencia y ejemplos de relaciones en las redes positivas. Por último dedicar unos minutos a jugar.

4º Concluir la actividad: Concluir la actividad dejando claro que el uso de internet, en muchas ocasiones, nos hace caer en una situación (casilla) en la que sufrimos violencia de género; pero esto se puede parar si tenemos en cuenta los consejos vistos en la unidad didáctica "Prevenir la violencia de género".

Nota: siempre que se trabaje esta unidad didáctica hay trasmítirles la información "Qué hacer si eres víctima de ciberviolencia" y "Prevenir la violencia de género en la red" (ver en la unidad didáctica).



Actividad 1.3. “Rodando y Acción”

• OBJETIVOS

- Analizar la pornografía para que entiendan que esta es un negocio que mueve mucho dinero y que está basado en el consumo de sexo sesgado, sexista, de explotación,...
- Visibilizar los distintos cauces por los que nos llega pornografía en internet
- Facilitar pautas que ayuden a desmitificar la pornografía como modelo de referencia en las relaciones sexuales

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en análisis audiovisual y la reflexión grupal.

• RECURSOS

- Ordenador, proyector o pizarra digital
- Cartulina y rotuladores

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Juego verdadero o falso: Se divide a la clase en pequeños grupos y se les pide que hagan un listado con las diferencias que existen entre una película/contenido de ficción pornográfica y la realidad en las relaciones sexuales.

2º Análisis de los listados: Se ponen los listados en común y se analizan desde la perspectiva de la pornografía vista en la unidad didáctica. Les debe quedar claro que la pornografía es ficción y que esta transmite ideas erróneas entorno a la sexualidad (ver con el alumnado el tema “Revisando la pornografía” de la unidad didáctica).

El profesorado deberá estar atento a los prejuicios y estereotipos que salgan en el aula sobre la sexualidad, para poder desmontarlos y dar una imagen de la sexualidad como un aspecto integral de la vida en la que intervienen más componentes: amor, contacto, comunicación,...

Se puede proyectar el vídeo [#EsoNoEsSexo](https://www.youtube.com/watch?v=BIImke6Dak6&ab_channel=MesaSociadetrataenlaRegi%C3%B3ndeMurcia) Promueve Región de Murcia. Creada por Mabel Lozano: https://www.youtube.com/watch?v=BIImke6Dak6&ab_channel=MesaSociadetrataenlaRegi%C3%B3ndeMurcia

3º Creación de una campaña publicitaria: El alumnado deberá reflejar en una campaña publicitaria los temas de los que acaban de reflexionar en la actividad. Para ello tendrán que elaborar un cartel y un eslogan relacionado con el tema (Ej. pornografía no es ficción; la sexualidad no es solo sexo,...).

4º Concluir la actividad: Concluir la actividad haciendo hincapié en el uso responsable de internet, en buscar una educación sexual de calidad, integral, que esté realizada por expertos en la materia. Transmitir, además, la importancia de ser críticos con los mensajes que transmite la pornografía y ver ésta como lo que es, un producto de consumo que es irreal, y que por tanto, no de sebe reproducir.

Nota: siempre que se trabaje esta unidad didáctica hay trasmitirles la información “Qué hacer si eres víctima de ciberviolencia” y “Prevenir la violencia de género en la red” (ver en la unidad didáctica).



Unidad Didáctica 7

ME SIENTO COOL

Unidad Didáctica 7

ME SIENTO COOL

CONTENIDOS

- ¿Qué es la autoestima?
- Autoconocimiento y autoconcepto
- Autoevaluación
- Autoaceptación y autorrespeto
- Otros aspectos que intervienen en la autoestima: inteligencia emocional y autocuidados
- Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica
- Propuesta de actividades

ACTIVIDADES

- **Haz una Story**
- **La bola de cristal**
- **En construcción**

OBJETIVOS

- Trabajar con el alumnado la importancia de conocerse a uno/a mismo/a, de aceptar el cuerpo que tenemos y de quererse
- Realizar actividades que les ayuden a conocerse y mejorar su autoestima.
- Desarrollar la capacidad de que expresen sus emociones, deseos o peticiones.
- Dar herramientas para que puedan resolver situaciones de presión o conflicto.



TEMPORALIZACIÓN

5 sesiones de 1 h. de duración:

- Teoría y actividades: 2 horas (aprox.)
- Taller grabación de radio : 3 horas (aprox.)

INDICACIONES PARA DOCENTES:

• El éxito social y personal depende, en buena medida, de la capacidad que tengamos de conocernos y querernos a nosotros/as mismos/as. Esto será clave para mantener relaciones sociales saludables y fuertes, en las que seamos capaces de defender nuestros derechos sin menospreciar los de otras personas.

Trabajar la autoestima y la inteligencia emocional es clave para que el alumnado aprenda a relacionarse dentro de su entorno, sin que eso suponga un deterioro de su imagen personal.

Por todo ello, trataremos de transmitir en esta unidad didáctica la importancia que tiene para el ser humano conocerse, quererse y aceptarse; pero además ser capaces de cambiar y adaptarnos a las circunstancias siempre que esto lo hagamos por deseo propio.

ME SIENTO COOL

Para entender más

La adolescencia es un momento de la vida de una persona en la que se produce el paso de la infancia a la juventud. Los/as adolescentes se enfrentan a cambios físicos, psicológicos y emocionales que afectan a la imagen que tienen de sí mismos/as (a nivel personal, corporal, o en relación con el entorno).

Son muchas las personas que viven la adolescencia como un periodo difícil lleno de inseguridades y cambios continuos: físicos, de pensamiento, emocionales, ... En esta etapa las personas son muy influenciables y ven al conjunto de iguales como su referente principal. El grupo ejerce, en muchas ocasiones, un mecanismo de control y presión que puede provocar un cambio en la imagen que cada adolescente tiene de sí mismo/a (autoestima).

La autoestima define cómo son nuestras relaciones sociales, tanto dentro del grupo de iguales, como con las familias, el profesorado y la sociedad en general.

Como hemos visto en otras unidades didácticas (ver unidades 4, 5 y 6), la violencia de género no es un hecho aislado, sino que comienza con la reproducción social de estereotipos de género y prejuicios contra la mujer; en una sociedad no igualitaria, en la que salirse de la norma tiene consecuencias. Estas consecuencias se agravan en la etapa de la adolescencia, ya que, como acabamos de señalar, la influencia del grupo de iguales y la opinión que estos puedan tener de nosotros/as es mucho más significativa, pudiendo provocar: el aislamiento de la persona, la ridiculización, el acoso, la persecución,...

En esta unidad didáctica trataremos de reforzar la autoestima del alumnado, mejorando para ello la imagen y el concepto que tienen de sí mismos/as; aceptando cómo son y cambiando aquellos aspectos que deseen mejorar. Sin duda, trabajar estos aspectos les ayudará a vivir en la sociedad de una forma más saludable y segura.

Mejorar su autoestima hará que se sientan protegidos/as, ya que serán capaces de defender su identidad, sus derechos y sus deseos; pero además les enseñará a ser más tolerantes y respetuosos con otras personas.



Unidad Didáctica 7

ME SIENTO COOL

¿Qué es la autoestima?

Es la valoración que cada persona tiene de sí misma. La autoestima está formada por distintos factores que están relacionados entre sí, como son: el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorrespeto.

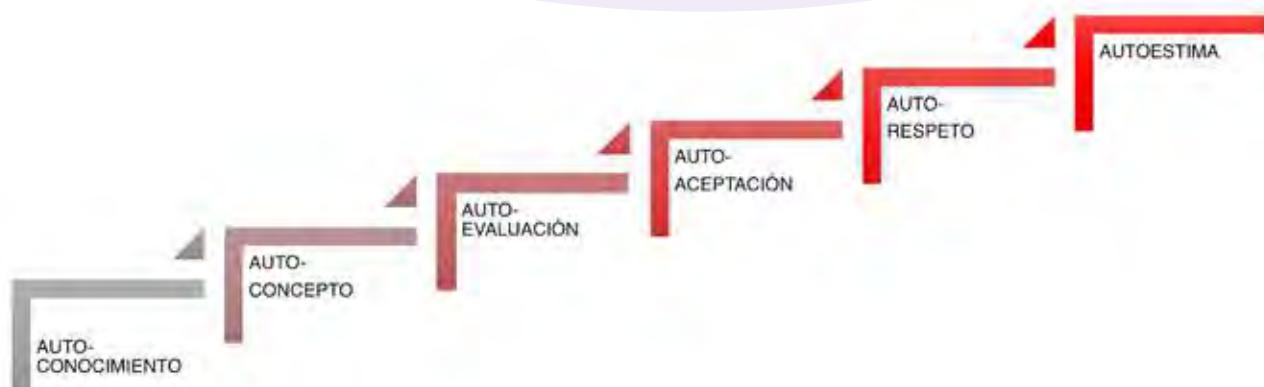
Las personas tienen una buena autoestima cuando se conocen y son capaces de valorarse, quererse, aceptarse, revisarse e intentar ser la persona que quieren ser.

El índice de personas con baja autoestima es más elevado en adolescentes, por ello es fundamental abordar la autoestima en el ámbito educativo para que el alumnado tenga una mejor salud mental y pueda desenvolverse en sus relaciones sociales con éxito.

SABÍAS QUE...

La autoestima no es algo fijo e inamovible.

Esta se construye continuamente en función de uno/a mismo/a y del entorno.



Escalera de la Autoestima Rodríguez Estrada, Mauro

Autoconocimiento

Es la capacidad de entender quiénes somos; qué pensamos y sentimos; y qué capacidades y limitaciones tenemos. Es el primer paso para cuidar nuestra autoestima.

Según el psiquiatra Luis Rojas Marcos, “el autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades”.

El autoconocimiento es un primer paso en el camino hacia la toma de conciencia de uno/a mismo/a. Se necesitar tener una mirada introspectiva, que nos haga escucharnos e identificar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos tanto intrapersonales como interpersonales.



ME SIENTO COOL

Autoconcepto

Partiendo de la información que hemos hecho sobre nosotros/as mismos/as (autoconocimiento), construimos una idea de nuestra persona. El autoconcepto es, en definitiva, la imagen que una persona tiene de sí misma:

- **Aspecto físico:** qué aspecto físico tengo, cómo me muevo, cómo visto,...
- **Comportamiento/ Conducta:** ¿cómo me comporto conmigo mismo/a?, ¿cómo me comporto con los demás?, ...
- **Capacidades:** qué sé hacer, qué límites tengo (inteligencia, capacidades físicas)

Para pensar...

Es necesario que nos revisemos durante toda la vida, ya que un aspecto personal que nos puede gustar o valer hoy, puede no servirnos en un futuro.



Autoevaluación

Tras conocer quiénes somos y cómo nos comportamos, lo siguiente es valorar si estamos conformes o no con ello.

De esta manera seremos capaces de calificar y mantener aquellos aspectos que consideremos positivos y cambiar o mejorar los negativos.

Algunas preguntas que las personas podemos hacernos para autoevaluarnos son:



Para pensar...

Tenemos que pensar si nos gusta a nosotros/as, no si les gusta a los demás.
Entiende que el alumnado se influencia con facilidad por el grupo de iguales y la sociedad. Por eso es muy importante preguntarse por qué me gusta e intentar contestar de forma sincera.



ME SIENTO COOL

Autoaceptación

La capacidad de cambio y adaptación del ser humano es enorme, no obstante hay cosas que no podemos cambiar o estamos muy limitados/as para poder hacerlo (ej. los cambios físicos y de salud). Por ello debemos aprender a aceptar y vivir con algunos aspectos de nosotros/as mismos/as.

Aceptarnos es aprender a querernos. Esto nos ayudará a tener mejor autoestima, a valorarnos más, y por tanto, a protegernos del daño que nos podemos hacer o que nos pueden hacer los demás.

- Ver campaña de Desigual donde muestra una modelo con vitílico. La modelo es Chantelle-Brown Young, conocida como Winnie Harlow.: <https://www.trendencias.com/modelos/winnie-harlow-la-modelo-con-vitiligo-que-esta-por-todas-partes>
- Ver campaña de Dove “Real Beauty”: <https://www.reasonwhy.es/actualidad/nueva-campana-dove-reclama-belleza-real-mundo-virtual-videojuegos-lola-mullenlowe> o https://www.youtube.com/watch?v=Ik3qFoHlaA&ab_channel=blogjcl

Auto-respeto

Tras conocernos, formar un concepto de nosotros/as mismos/as, evaluarnos y aceptarnos, lo siguiente que tenemos que hacer es respetarnos como seres únicos, con nuestras fortalezas y debilidades; utilizando el potencial que tenemos para satisfacer nuestras necesidades sin dañar las de los demás.

Respetarnos nos ayudará a relacionarnos con los/las demás de una forma positiva y madura, en la que seremos capaces de expresar nuestros sentimientos, emociones y pasamientos, dándonos valor a nosotros/as mismos/as.

Además no nos dejaremos manipular por los demás y podremos ponerles límites y no hacer caso de la presión grupal.



ME SIENTO COOL

Otros aspectos que intervienen en la autoestima:

Inteligencia emocional

Según Daniel Goleman, psicólogo experto en inteligencia emocional, esta es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Conocer y gestionar nuestras emociones nos ayuda a identificar cómo vivimos y cómo nos comportamos ante diferentes situaciones. Tomar conciencia de nuestras emociones facilitará que podamos graduar la intensidad de las mismas y seamos capaces de usarlo en nuestro beneficio. (ej. Si analizo mi ira y sé que cuando siento esta emoción puedo ponerme excesivamente violento/a, deberé aprender a controlar la intensidad de la ira y que esta se sustituya por enfado).

Todas las emociones son necesarias y acompañan a los seres humanos a lo largo de su vida. Por ello es importante que aprendamos a escucharnos, a saber por qué siento esta u otra emoción, en qué momento la siento, qué pienso, cómo actúo cuando me pasa eso...

Trabajar las emociones es aprender a la regularlas y a tener las habilidades sociales y comunicativas (comunicación, empatía, escucha activa,..).

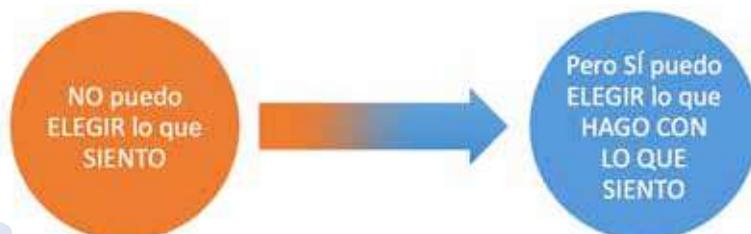
Hay emociones que nos hacen sentir mejor (alegría, euforia, placer, sorpresa...) y otras que nos hacen sentir peor (tristeza, ira, miedo, culpa). Además las hay con más y con menos intensidad (alegría/euforia).

Todas las emociones son necesarias. ¿POR QUÉ? Porque tienen dos funciones importantísimas para nuestro bienestar:

Una función orientativa: nos informan de cómo vivimos nuestras relaciones, con alguien o algo (una noticia, nuestro futuro) y de su calidad.

Una función adaptativa y de aprendizaje: nos ayudan a adaptarnos al medio aprendiendo actitudes y acciones como, por ejemplo, no poner la mano en el fuego o contener el miedo en un examen.

Las emociones NO se eligen. Por eso, los mensajes que nos llegan de fuera o de dentro de nosotras/os mismas/os diciéndonos por ejemplo, *no hay que tener miedo en esta situación o no tienes por qué enfadarte o no llores por esa tontería, no solo no son útiles sino que son contraproducentes porque añaden a lo que sentimos la exigencia de que no lo sintamos porque “está mal sentirlo”*. Cualquier emoción es un aviso acerca de cómo nos sentimos con lo que está pasando y es importante pararse a escucharlas, reconocerlas y no taparlas o hacer como que no las estamos experimentando. Si las escuchamos sabremos mejor cómo comportarnos de la forma más adaptada a la situación. Porque RECUERDA:



ME SIENTO COOL

Otros aspectos que intervienen en la autoestima: Autocuidados

El hecho de cuidarnos implica tener una buena autoestima y reconocer quiénes somos, qué queremos y qué necesitamos. Pero también supone quererse a uno/a mismo/a y dedicar tiempo a hacer lo que nos gusta, sin presiones sociales, ni ataduras. Esto nos ayudará a tener más momentos felices y por tanto a sentirnos bien.

Los cuidados físicos y emocionales están interrelacionados. Algunos consejos para cuidarse son:

- Mejorar nuestra salud física: hacer ejercicio (el adecuado), alimentarse de forma saludable, cuidar nuestro aspecto, ... Esto ayudará a sentirnos bien con nosotros/os mismos/as
- Escucharse, conocerse y mejorar nuestra autoestima.
- Dedicarnos tiempo: tener aficiones, hacernos regalos, darnos caprichos,...
- Reconocer y graduar nuestras emociones y sentimientos.
- Ser capaces de asumir nuestros errores y los malos momentos: no siempre tenemos que estar contentos, no siempre nos salen las cosas bien.
- Saber defender nuestros derechos: enfrentarse a las presiones del grupo, ser capaces de dar nuestra opinión,...
- Poner en práctica habilidades sociales y de comunicación como: saber hacer y recibir críticas, derecho a decir no, aprender a escuchar activamente, empatizar, ser asertivos/as, etc.
- También te ayudará entender y respetar los derechos de los/las demás.
- A veces es difícil conseguir esto sin ayuda profesional: La psicología puede ayudarte.

ME SIENTO COOL

Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica

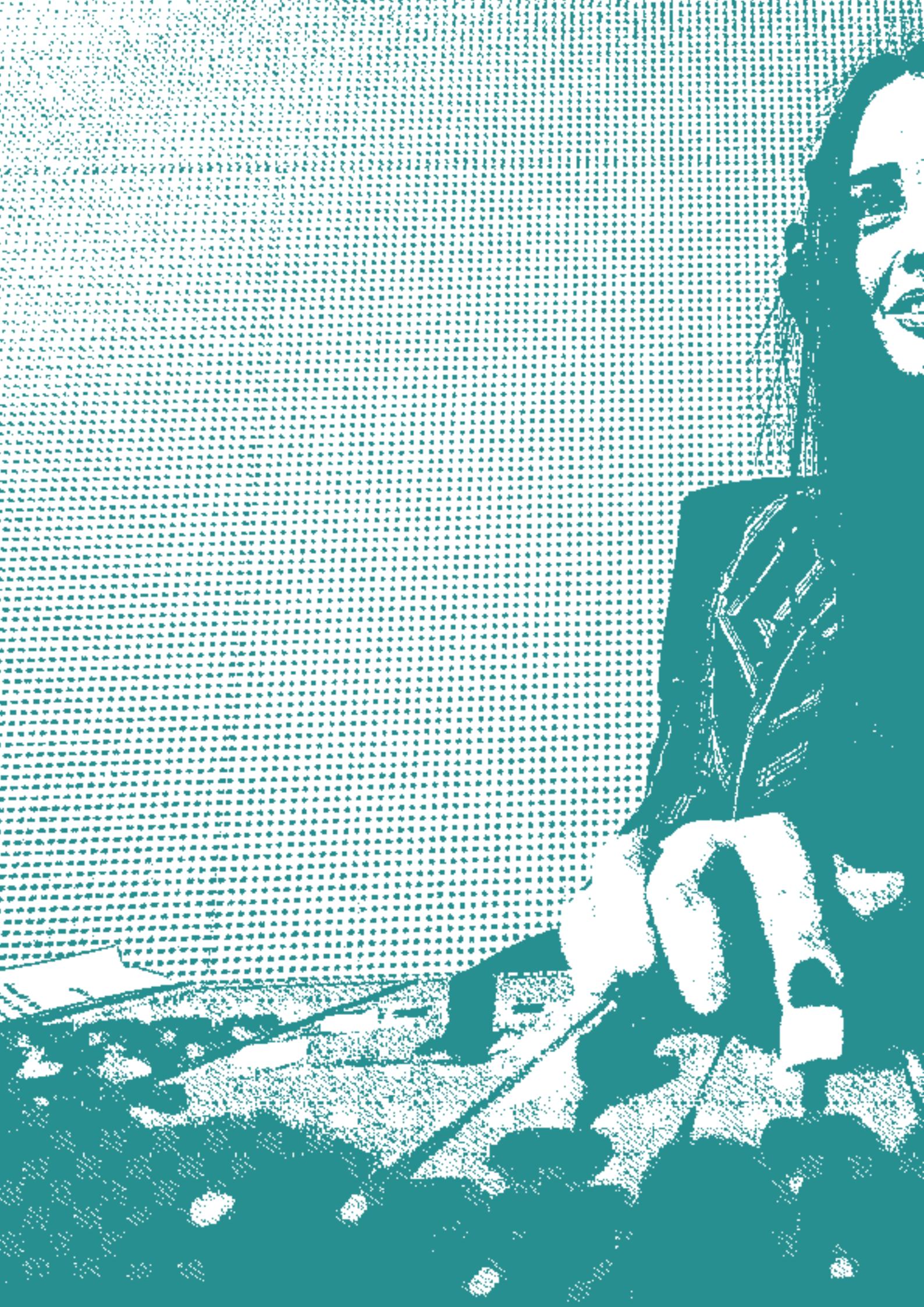
Material de apoyo

- Vídeo "La historia de Alba, víctima de violencia online por parte de su pareja" <https://youtu.be/pMdJbmH0Cpc>
- Campaña de Desigual donde muestra una modelo con vitílico: <https://www.trendencias.com/modelos/winnie-harlow-la-modelo-con-vitílico-que-esta-por-todas-partes>
- Campaña #LikeALady https://www.youtube.com/watch?v=8-RY6fUVrQ0&ab_channel=H%26M
- Ver campaña de Dove "Real Beauty": <https://www.reasonwhy.es/actualidad/nueva-campana-dove-reclama-belleza-real-mundo-virtual-videojuegos-lola-mullenlowe> o https://www.youtube.com/watch?v=Ik3qFo-HIA&ab_channel=blogjcl

Bibliografía

- "Autoestima, clave del éxito personal" Rodríguez Estrada, Mauro; Pellicer de Flores, Georgina y Domínguez Eyssautier, Magdalena
- "La autoestima. Nuestra fuerza secreta" Rojas Marcos, Luis. 2009. Ed. Espasa libros.
- "Artículo de Inteligencia Emocional" Universidad Politécnica de Valencia. Servicio Integrado de Empleo.
- "El libro de las habilidades sociales". Puchol, Luis (2006)
- "Guía prevención de la violencia de género". Mujeres Jóvenes. Pérez Romera, Ana; Mendieta Jiménez, Elena; Vilar Figueirido, Monse.
- "Salud mental en la adolescencia". Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/adolescentes.htm>







Unidad Didáctica 7

ME SIENTO COOL

Propuesta
de Actividades

Propuesta de Actividades

ME SIENTO COOL

Actividad 1.1. “Haz una Story”

• OBJETIVOS

- Que el alumnado sea capaz de identificar sus cualidades físicas y de personalidad.
- Analizar la presión que la sociedad ejerce sobre el aspecto físico y reflexionar sobre la belleza real.
- Elaborar una Story con la mejor versión de sí mismos.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en análisis individual y reflexivo acerca del autoconocimiento y autoconcepto.
- Utilización de las nuevas tecnologías para mejorar su autoestima.

• RECURSOS

- Ordenador, proyector o pizarra digital.
- Móvil o Tablet

• TIEMPO

- 30-40 min aprox.

1º Analizar las cualidades físicas y de forma de ser: Cada alumno/a elabora un listado personal con sus cualidades físicas y de personalidad. *Nota: Respecto a las cualidades físicas, intentaremos que dejen a un lado los estereotipos de belleza y que busquen rasgos físicos que les gusten de sí mismos/as (independientemente de que estos cumplan o no los cánones de belleza).*

2º Elaboración de una story: De forma individual crean una Story en Instagram* (no hace falta publicarla, ni compartirla), en la que aparezcan imágenes suyas que les gusten, bien porque se vean guapos/as o porque crean que esa imagen muestra alguna cualidad suya (ej. Una imagen donde estén riendo, haciendo un deporte,...).

**Nota: si alguien no tiene Instagram, puede elegir las fotografías que más le gusten de su móvil. No hace falta compartirlo con nadie.*

3º Análisis de campañas publicitarias (cuerpos reales): PAnalizar y generar un debate del vídeo de la campaña Like a Lady de H&M: https://www.youtube.com/watch?v=8-RY6fWVrQ0&ab_channel=H%26M y la Campaña de Desigual que muestra una modelo con vitílico: <https://www.trendencias.com/modelos/winnie-harlow-la-modelo-con-vitiligo-que-esta-por-todas-partes>

El ejercicio trataría de hacer reflexionar al alumnado de la variedad de cuerpos que existen y de que la belleza es un concepto subjetivo e influenciado por las modas. Además incidir en la importancia de que cada persona conozca su cuerpo y lo ponga en valor.

Nota: El profesorado puede señalar distintos conceptos de belleza a lo largo de la historia (ej. Belleza en otros momentos de la historia_ Cuadros de Rubens, siglo XVII).

4º Concluir la actividad: Concluir la actividad señalando la necesidad de conocerse a uno/a mismo/a; de encontrar sus cualidades y ponerlas en alza. La belleza también está en la forma en la que lucimos el cuerpo, en cómo nos movemos e interactuamos con los demás.

Por último, hablaremos sobre la importancia que tiene para nuestra salud física y mental, mantenernos activos/as y cuidar nuestro cuerpo.



100

Propuesta de Actividades

ME SIENTO COOL

Actividad 1.2. “La bola de cristal”

• OBJETIVOS

- Reflexionar sobre quiénes somos y qué nos gusta hacer
- Analizar qué tipo de persona quieren ser y qué pasos van a dar para conseguir serlo.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada la reflexión individual. Además se pondrá en valor la creatividad con la elaboración de una canción.

• RECURSOS

- Folios
- Ordenador, tablet o móvil para la elección de la música.

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Reflexión personal:

Cada alumno/a reflexiona sobre:

- Quiénes son y cómo quieren ser.
- Qué aspectos de sí mismos/as les gustan y cuáles desearían cambiar, cuestionarse eso que quieren cambiar: ¿por qué deseo cambiarlo?, ¿quiero cambiar yo o lo haría por los demás? ¿me puede dañar hacer dicho cambio?, ¿voy a seguir siendo yo si hago el cambio?

Nota: Apoyarse en el esquema de la autoevaluación (visto en la unidad didáctica). Pueden escribir las reflexiones en un papel

2º La carta a mi yo del pasado o a mi yo del futuro:

Cada alumno/a elabora una carta destinada a su YO PASADO o a su YO FUTURO.

Si eligen el “yo del pasado” le pedirán que les trate mejor, le reprocharán aquello que no debió hacer o le agradecerán aquello que hizo bien. Al “yo del futuro” le darán consejos sobre lo que debe hacer para llegar a ser quienes quieren ser. (Si da tiempo pueden elaborar las dos cartas)

3º Y si te lo canto...:

Haremos pequeños grupos y cada uno de ellos elabora un listado con cualidades (físicas y de personalidad) que crean es importante tener para ser felices.

Después crean una canción en la que aparezcan dichas cualidades; podrán utilizar una canción que exista y cambiarle la letra.

Por último se escucharán las canciones de todos los grupos (se puede votar la que más guste).

4º Concluir la actividad:

El profesorado concluye la actividad valorando la importancia de conocernos y revisarnos como seres humanos. Todos podemos cambiar y mejorar nuestras vidas, pero para ello es necesario saber lo que queremos.

El primer paso para ser más felices es conocerse a uno/a mismo/a y aprender a quererse y valorarse.

Actividad 1.3. “En construcción”

• OBJETIVOS

- Vivenciar la experiencia de recibir mensajes positivos acerca de sus cualidades.
- Favorecer la reflexión del alumnado acerca de sus sentimientos y emociones.
- Facilitar que aprendan a escuchar su mente y su cuerpo cuando interactúan con otras personas.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada, por una lado en la reflexión individual, y por otro en la representación teatralizada de situaciones personales.

• RECURSOS

- Folios, bolígrafos.

• TIEMPO

- 30-40 min aprox.

1º Mensajes positivos: Todas las personas de la clase escriben en papeles pequeños mensajes positivos acerca de cualidades físicas y de personalidad que ellos valoren como positivas (ej. Eres muy simpático, me gusta tu sonrisa,...). Después el profesorado recoge los papeles y los reparte a todo el alumnado. Es muy importante asegurarse de que los mensajes son positivos para que nadie se sienta mal.

Después cada alumno/a tendrá que pensar si posee las cualidades que le han tocado o le gustaría poseerlas.

2º ¿Qué me gusta?: Cada alumno/a elabora un listado con las cosas que le gusta o gustaría hacer, cosas que le hacen sentir bien. También deberá reflexionar sobre por qué le gustan esas cosas y qué emociones le provocan (ej. Bienestar, alegría, calma,...).

3º Rebobinando: De forma individual cada alumno/a escogerá una situación en la que se refleje alguna emoción suya que quiera analizar (ej. Ira, miedo, alegría, vergüenza,...).

Después, tendrán que analizar qué piensan, qué sienten, y cómo actúan cuando tienen esa emoción.

Se puede proponer al grupo si alguien quiere hacer un pequeño rol-playing sobre las situaciones planteadas.

4º Concluir la actividad: El profesorado concluye la actividad haciendo ver al alumnado que para sentirnos bien es necesario cuidarnos, hacer las cosas que nos gusten, decirnos mensajes positivos y valorarnos a nosotros/as mismos/as. Para ello es importante conocernos y saber cómo nos comportamos, qué sentimos y como gestionamos nuestras emociones.



Unidad Didáctica 8

**NO
DESCONECTES**

Unidad Didáctica 8

NO DESCONECTES

OBJETIVOS

- Abordar la necesidad de que cada persona se implique activamente en la lucha contra la violencia de género.
- Realizar actividades que fomenten la participación del alumnado en acciones de sensibilización sobre la igualdad de género.
- Facilitar ejemplos de referentes que hablen de igualdad de género.

CONTENIDOS

- La igualdad empieza en ti
- Prevenir la violencia de género
- ¿Qué podemos hacer desde el aula?
- Mantenerse alerta
- ¿Cómo puedo ayudar a una mujer víctima de violencia de género?
- Recursos para la igualdad de género
- Recursos para mujeres maltratadas
- Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica
- Propuesta de actividades

ACTIVIDADES

- **No te cortes. Tú puedes pararlo**
- **Implica2**
- **Enreda-t**



TEMPORALIZACIÓN

5 sesiones de 1 h. de duración:

- Teoría y actividades: 2 horas (aprox.)
- Taller grabación de radio : 3 horas (aprox.)

INDICACIONES PARA DOCENTES:

- En esta unidad didáctica trataremos de que el alumnado entienda que para solucionar el problema de la violencia de género, todas las personas tenemos que implicarnos activamente.
- Existen muchas maneras de hacerlo: formándose, participando en entidades que trabajen por los derechos de la mujer o contra la violencia de género, concienciando a las personas que tenemos alrededor, rechazando acciones que provoquen desigualdad, haciendo acompañamiento a mujeres maltratadas, etc.
- No podemos mirar a otro lado, ni dejar que en la sociedad sigan existiendo situaciones de desigualdad por el hecho de tener un género u otro.

NO DESCONECTES

Para entender más

Uno de los cauces para prevenir la violencia de género es crear una sociedad más justa e igualitaria, en la que todas las personas se respeten, valoren y traten con dignidad. Además una sociedad en la que cada uno/a se implique de manera activa en la eliminación de la violencia de género.

Para ello es necesario que seamos capaces de cambiar la cultura patriarcal y hegemónica que nos han transmitido, a través de una perspectiva crítica, en la que nos olvidemos de los estereotipos y prejuicios de género. De esta manera seremos capaces de generar un nuevo discurso social basado en la equidad y los derechos humanos; donde todas las personas seremos tratadas con respeto e igualdad.

Una de las claves para poder hacer este cambio social es la educación. Por eso es fundamental que el alumnado, a través de este manual, sea capaz de cuestionarse qué conductas y comportamientos sociales hemos aprendido en relación al género y si estas son correctas o no. Además debemos transmitir que podemos aprender a relacionarnos de una manera más igualitaria y respetuosa.

En esta unidad didáctica pretendemos que el alumnado sea proactivo, que entienda que cada persona puede contribuir y mejorar la situación actual. Para ello debemos cambiar nuestra forma de pensar y comportarnos respecto a la igualdad de género, ¿cómo?: cuestionándonos los discursos sexistas que nos transmite la sociedad; teniendo una actitud de respeto y defensa de la igualdad; ofreciendo una visión positiva de las mujeres; ejerciendo y respetando nuevas formas de masculinidad; buscando espacios para participar activamente en esta búsqueda de la igualdad –espacios educativos, políticos, sociales-; etc.

Indicaciones para docentes

Debemos transmitir al alumnado la importancia de contribuir como ciudadanos/as para crear una sociedad mejor, en la que sean las personas las que decidan cómo quieren que sea esa sociedad.

La igualdad empieza en tí

Cada persona tiene el poder de cambiar las cosas, aunque su contribución parezca insignificante, no lo es. Cuantas más personas haya comprometidas, más avanzaremos socialmente en materia de derechos.

Para poder hacer este cambio, el alumnado debe haber trabajado su autoestima: quiénes son, qué quieren, por qué lo quieren y qué van a hacer para conseguirlo. Ya que como hemos abordado en la unidad didáctica 7 “Me siento cool”, tener una autoestima adecuada es fundamental para sentirnos bien con nosotros/as mismos/as, pero también para ser capaces de afrontar las situaciones de dificultad, para enfrentarnos a la presión de grupo, para poder hacer respetar nuestras opiniones, para entender a los demás,...

Como dice el escritor y divulgador Alex Rovira, “Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia”. Este autor señala que, para cambiar algo, debemos creer que podemos hacerlo. Habla también de la necesidad de la transformación interior como medio para crecer y avanzar como seres humanos.

Las personas solemos encontrar una resistencia personal cuando nos vemos forzados a cambiar algo; ya que todo cambio implica esfuerzo, movimiento, adaptación, ..., y muchas veces nos cuesta porque nos hace salir de nuestra zona de confort, o porque nos hace enfrentarnos a los demás en defensa de ese cambio.

Por ello, en este tema que nos ocupa, hay que tener claro que queremos cambiar y mejorar la situación de las mujeres en nuestra sociedad, que cada uno/a de nosotros/as deseamos contribuir a ese cambio y que encontraremos razones y motivaciones para hacerlo.

Unidad Didáctica 8

NO DESCONECTES

Prevenir la violencia de género

Trabajar con el alumnado la proactividad y la necesidad de implicarse como ciudadanos/as en la construcción de una nueva sociedad, les facilitará prevenir y minimizar situaciones de violencia de género.

Ayudarles a ser conscientes de la situación de desigualdad y desventaja que tienen las mujeres en nuestra sociedad y hacerles reflexionar sobre las distintas formas de violencia, sobre todo las más sutiles (el sexismo, el control de la pareja, los celos,..).

Los/as adolescentes son muy influenciables y socialmente frágiles, por eso insistiremos en los peligros que existen en una sociedad desigual, estereotipada y sexista como la nuestra.

Prevenir también es actuar, ¿cómo?:

- Diciendo no a situaciones de violencia de género (ej. no dar las claves del móvil a nuestra pareja).
- Rechazando de manera visible situaciones de desigualdad (ej. si nos llega una fotografía de una compañera desnuda, no reenviar esa foto y además decir a la persona que la envió que no está bien que lo haya hecho).
- Eliminando nuestros prejuicios y estereotipos de género (ej. no decir a una amiga que va poco sexy).
- Denunciando las situaciones de violencia de género (ej. si un compañero de clase acosa a una chica que conozco, denunciarlo).

¿Qué podemos hacer desde el aula?

Como hemos señalado anteriormente, el primer camino para prevenir la violencia de género es la educación. Sería muy positivo para los/as adolescentes que el centro educativo y el profesorado fueran también referentes contra la violencia de género.

Os planteamos algunas propuestas que se pueden trabajar en el aula:

- Proponer formación específica para el profesorado en materia de prevención de la violencia de género, igualdad de género y educación afectivo-sexual.
- Realizar actividades organizadas por el centro educativo que impliquen tanto al alumnado como al profesorado: campaña contra la violencia de género; concursos contra la violencia de género; grabaciones audiovisuales, creación de un manifiesto de rechazo a la violencia de género, etc.
- Elaborar un plan de igualdad y prevención en violencia de género.
- Revisar el currículum y los referentes que aparecen en los libros de texto y materiales didácticos. Añadir referentes de mujeres que han contribuido a lo largo de la historia, a nivel histórico, político, científico, artístico, etc.
- Cuidar el lenguaje, procurando que este sea inclusivo y no sexista.
- Detectar y rechazar cualquier tipo de sexismo en el aula (prejuicios o estereotipos de género).
- Favorecer la implantación de proyectos de prevención de violencia de género y educación afectivo-sexual.

- Ofrecer al alumnado un espacio específico o persona de referencia donde puedan acudir cuando tengan dudas o dificultades relacionadas con la violencia de género (ej. crear un correo electrónico o buzón donde recoger sus inquietudes,...).
- Facilitar al alumnado experiencias y referentes positivos en materia de igualdad.

NO DESCONECTES

Mantenerse alerta

Como vimos en las unidades didácticas 5 “Y si le damos un zasca” y 6 “Violencia 3.0”, cualquier mujer puede ser víctima de violencia de género. Además existen múltiples formas de manifestar esa violencia: física, psicológica, sexual, virtual (ej. ciberacoso),...

No existe un único perfil de mujer maltratada, todas podemos sufrir violencia de género o estar cerca de alguien que la sufra. La violencia no solo se da en el ámbito del hogar o de la pareja, también se sucede en la calle, en el entorno educativo, a través de las redes sociales, etc.

Para evitar ser víctima de violencia de género puedes tomar algunas precauciones:

- No consentas que nadie te menosprecie por el hecho de ser mujer, ni te juzgue, te infravalore, te insulte, te acose, te presione,...
- No tienes porque justificarte ante nadie ni por lo que pienses, hagas o digas (tu pareja tampoco tiene que pedirte explicaciones por ser mujer).
- No consentas que te molesten, invadan tu intimidad, o se metan contigo por ser mujer (tampoco se lo consentas a personas conocidas).
- Cuando un hombre del que desconfíes quiera estar a solas contigo procura evitarlo.
- Avisa a la policía o autoridades competentes si crees que estás en peligro o lo está otra mujer que conozcas.



Unidad Didáctica 8

NO DESCONECTES

Cómo puedes ayudar a una mujer víctima de violencia de género

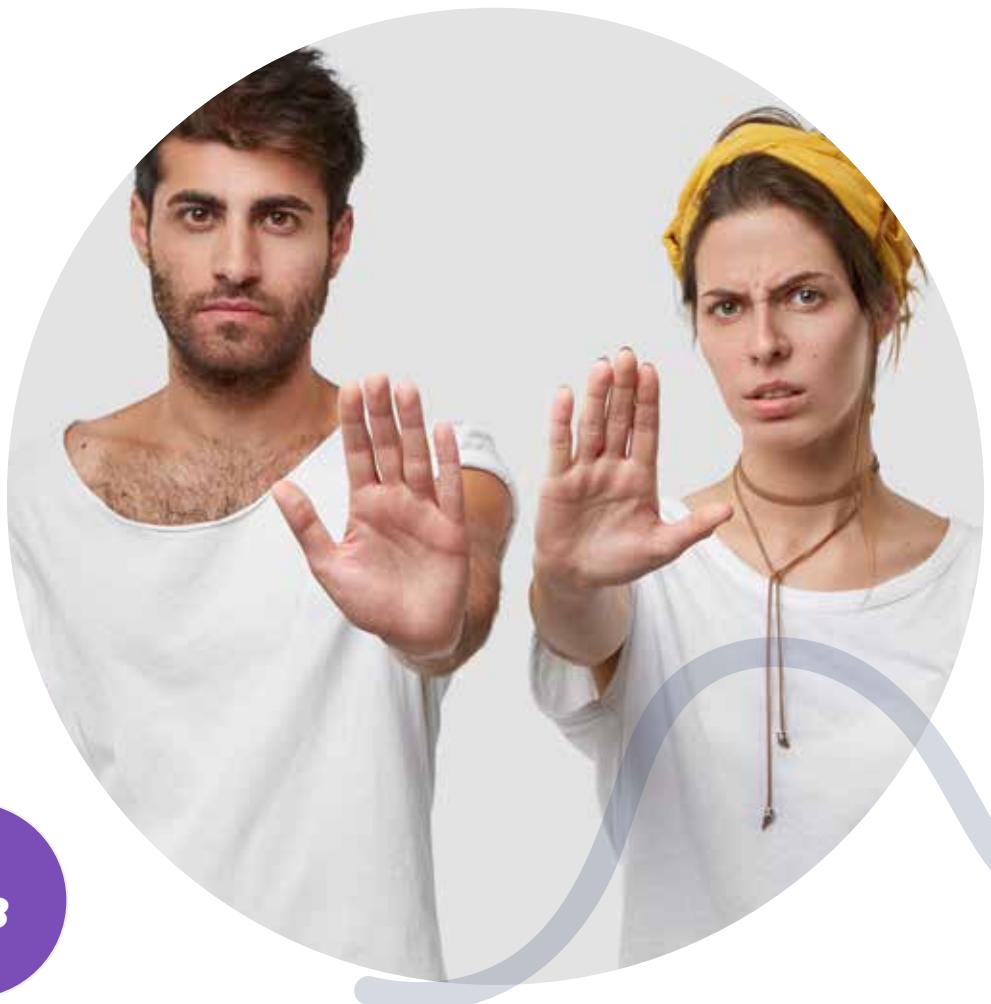
Ser proactivos/as también implica ayudar a aquellas personas que están viviendo una situación de violencia de género.

Para hacerlo sigue estos consejos:

- No dejes que una amiga o conocida sufra situaciones de violencia de género –control, acoso, insultos, sextorsión, ciberacoso,...–.
- Si ves una situación de violencia de género, tú puedes ayudar a la víctima: escuchando, acompañando durante el proceso, ofreciendo los medios que tengas a tu disposición,..., pero también haciendo ver a esa mujer que no está sola, que tú la crees, la comprendes y estarás con ella. No la culpabilices por lo que le está pasando y apóyala para que denuncie la situación. Si el maltrato es inminente llama al servicio de emergencias (112), a la policía (091) o al guardia civil (062).

Nota: si la situación de violencia de género es peligrosa, ten cuidado, no pongas en riesgo tu vida y avisa a la autoridad competente (emergencias, policía o guardia civil).

EL SILENCIO APOYA LA VIOLENCIA. NO TE CALLES.



NO DESCONECTES

Recursos para la igualdad de género: Junta de Castilla y León

Página web: www.jcyl.es/vg



Fuente: Junta de Castilla y León

<https://familia.jcyl.es/web/es/mujer/modelo-objetivo-violencia-cero.html>

Recursos Junta de Castilla y León ante una situación de violencia de género

1. Teléfono 012 Mujer.

Ofrece información general para la mujer y también especializada sobre los servicios destinados a las víctimas de violencia de género.

2. Teléfono 016.

Es el servicio telefónico sobre violencia de género del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Presta servicio en 51 idiomas.

3. Teléfono 112

Es para llamar en los casos de emergencia, cuando la mujer está en peligro

4. Teléfono 091.

Es el número de emergencias de la Policía Nacional. "La Red de Atención Apoyará y acompañará en todo momento a la mujer"

5. Centros de Acción Social – CEAS.

Están en todo el territorio de Castilla y León. Dan información sobre los servicios sociales y también sobre violencia de género.

6. Secciones de Mujer

Hay una en cada capital de provincia de Castilla y León y están especializadas en violencia de género. Cualquier persona puede ir allí para recibir información y atención.

Fuente: Junta de Castilla y León

<https://familia.jcyl.es/web/es/mujer/recursos-para-victimas.html>



109

Unidad Didáctica 8

NO DESCONECTES

Recursos para la igualdad de género: Junta de Castilla y León

TELÉFONO ATENCIÓN AL PROFESORADO: 917 260 101

TELÉFONO DE INFORMACIÓN A LA MUJER

Teléfono de
información 012
012 Mujer

Teléfono de Información a la Mujer

ATENCIÓN AL PROFESORADO ANTE SITUACIONES DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL ALUMNADO:

En el teléfono 917 260 101 el profesorado puede encontrar información y asesoramiento para ayudarle en la identificación y detección de aquellos comportamientos de control y violencia hacia las chicas, o para detectar situaciones de violencia de género en el entorno familiar de los alumnos y alumnas.

SECCIONES DE MUJER DE LAS GERENCIAS TERRITORIALES DE SERVICIOS SOCIALES

Las Secciones de Mujer de las Gerencias Territoriales de Servicios Sociales, están ubicadas en cada capital de provincia de nuestra Comunidad Autónoma. Desde las Secciones de Mujer se coordinan los programas existentes y las víctimas de malos tratos son informadas y derivadas hacia los recursos oportunos.

AVILA: Sección de Mujer

BURGOS: Sección de Mujer

LEÓN: Sección de Mujer

PALENCIA: Sección de Mujer

SALAMANCA: Sección de Mujer

SEGOVIA: Sección de Mujer

SORIA: Sección de Mujer Soria

VALLADOLID: Sección de Mujer

ZAMORA: Sección de Mujer

CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL – CEAS

Los CEAS están ubicados en todo el territorio de Castilla y León. Facilitan información y orientación a toda la ciudadanía en materia de servicios sociales y también en materia de violencia de género. Si lo desea, pida cita en el CEAS correspondiente a su domicilio.

Llame a su CEAS o llamando al teléfono de información 012.

Fuente: Junta de Castilla y León
<https://familia.jcyl.es/web/es/mujer/telefonos-direcciones-informacion.html>

RECURSOS PARA MUJERES MALTRATADAS

Si eres una mujer maltratada oquieres ayudar a una mujer maltratada:

- Llama al teléfono 016
- Envía un whatsapp al 600 000 016
- Envía un correo a 016-online@igualdad.Gob.Es
- Llama ANAR (si eres menor) 900 20 20 10

Para una situación inminente de maltrato o violencia de género:

- Llama al 112 Emergencia
- Llama al 091 Policía Nacional
- Llama al 062 Guardia Civil

Fuente: Ministerio de Igualdad. Gobierno de España

MANUAL
una
Radio
para
educar
contra
la violencia
de género

110

NO DESCONECTES

Bibliografía y material de apoyo de la unidad didáctica

Material de apoyo

- Vídeos BBVA "Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia". Rovira, Alex: <https://www.youtube.com/watch?v=rsztkM2V2SQ>
- Vídeos BBVA "El desafío de la violencia". David Pastor Vico (filósofo y profesor): <https://aprendemosjuntos.bbva.com/desafios/el-desafio-de-la-violencia/>
- Campaña Entonces quién. Ministerio de Igualdad. Gobierno de España: [#EntoncesQuien](#)
- Artículo "Los youtubers que desafían a los haters": <https://theobjective.com/further/mundo-ethos/2018-01-29/de-rayden-a-yellow-mellow-los-youtubers-espanoles-que-desafian-a-los-haters/>

Bibliografía

- Ministerio de Igualdad. Gobierno de España.: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/home.htm>
- "Guía de actuación de la violencia machista". Ministerio de Igualdad. Gobierno de España.: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/PuntoVioleta/docs/GUIA_ACTUACION-CASA_CASTELLANO.pdf
- Campañas de sensibilización violencia de género. Ministerio de Igualdad. Gobierno de España.: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/home.htm>
- Recursos de recursos públicos de violencia de género. Ministerio de Igualdad. Gobierno de España <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/home.htm>
- Junta de Castilla y León. "Objetivo Violencia 0": <https://familia.jcyl.es/web/es/mujer/modelo-objetivo-violencia-cero.html>







Unidad Didáctica 8

NO DESCONECTES

Propuesta
de Actividades

Propuesta de Actividades

NO DESCONECTES

Actividad 1.1. “No te cortes. Tú puedes pararlo”

• OBJETIVOS

- Que el alumnado sea capaz de crear situaciones de proactividad contra la violencia de género.
- Que experimenten las situaciones planeadas en la actividad.
- Mostrar al resto del centro educativo el trabajo que se ha realizado en el aula.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en la práctica a través de la elaboración de cortos cinematográficos.

• RECURSOS

- Ordenador, proyector o pizarra digital.
- Móvil, tablet o cámara de vídeo.

• TIEMPO

- 120 min aprox.

1º Repartir al alumnado en grupos para la creación de un corto cinematográfico: Separamos la clase en pequeños grupos y les explicamos que van a realizar un cortometraje con el tema “No te cortes. Tú puedes pararlo”, en relación a la implicación que cada uno/a de ellos/as puede tener frente a la violencia de género.

Cada grupo imagina una situación en la que se vea como implicarse contra la violencia de género (ej. Un grupo de adolescentes se pasan una fotografía de contenido sexual de una compañera de clase y algunos rechazan tener esa fotografía y reprenden al compañero que la pasó; o algunas personas acompañan a una compañera para que denuncie que está siendo atacada en las redes).

Nota: si el número de alumnos/as no es muy numeroso se pueden grabar uno o dos cortos por clase.

2º Elaboración de un cortometraje: Cada grupo reparte y realiza las tareas para grabar la situación que han elegido: elaborar un pequeño guion, elegir la música del corto, elegir el espacio para la grabación. Además tendrán que elegir quiénes serán los actores y/o actrices; quién va a grabar; quién hará el guion, etc.

3º Grabación del corto cortometraje: Una vez elaborado el guion y repartidos los papeles se grabará el corto cinematográfico. El resultado de los cortos se puede visualizar en otras clases del centro educativo.

4º Concluir la actividad y proyectar vídeos:

La actividad concluirá con la visualización y difusión de los cortos cinematográficos. Después, el profesorado hará un repaso de los temas que hayan salido y recordará la importancia que tiene para detener la violencia de género que cada persona se implique activamente en luchar contra ella.

Nota: al finalizar la actividad, se mostrará al alumnado los recursos en materia de igualdad de género y prevención de la violencia de género que aparecen en la unidad didáctica.



Actividad 1.2. “Implica2”

• OBJETIVOS

- Implicar a la comunidad educativa en la realización de una actividad de prevención contra la violencia de género.
- Fomentar que el alumnado organice una actividad en materia de igualdad y contra la violencia de género en la que se implique a la comunidad educativa.

• METODOLOGÍA

- Metodología basada en el trabajo grupal y la difusión mediática.

• RECURSOS

- Material fungible para elaborar murales
- Material informático

• TIEMPO

- 50 min aprox.

1º Generar un debate sobre actividades educativas a favor de la igualdad de género: El profesorado plantea al grupo de clase que tienen la responsabilidad de organizar una o varias actividades relacionadas con la igualdad de género. Para ello se hace una lluvia de ideas sobre posibles actividades y después se eligen una o varias (que se vean factibles para hacer en distintas clases del centro educativo).

Ejemplos de actividades que se pueden proponer: elaborar un manifiesto y leerlo públicamente durante el recreo; hacer uno o varios murales sobre igualdad y prevención de violencia de género y exponerlos en el centro educativo; elaborar folletos y carteles informativos sobre la igualdad de género; poner una o varias mesas informativas sobre la igualdad de género a la hora del recreo; etc.

2º Realizar la actividad o actividades elegidas: Diseñar y realizar la actividad o actividades elegidas (ej. creación del mural, elaboración de folletos y carteles, creación del manifiesto, etc.).

El profesorado supervisa y dirige la actividad para que pueda ser entendida por cualquier alumno/a del centro educativo.

3º Concluir la actividad: Concluir con la exposición pública de la actividad o actividades elegidas. El alumnado se sentirá protagonista y será capaz de vivenciar en primera persona la proactividad y la implicación activa en la igualdad de género.



Propuesta de Actividades

NO DESCONECTES

Actividad 1.3. “Enreda-t”

• OBJETIVOS

- Fomentar que el alumnado participe activamente en la sociedad.
- Ayudar a que sean capaces de buscar recursos sobre la igualdad y la violencia de género.
- Utilizar internet para acceder a referentes y páginas que transmitan valores de igualdad y respeto.

• METODOLOGÍA

- Metodología práctica basada en la utilización de internet como medio educativo.

• RECURSOS

- Ordenadores, tablets o móviles con acceso a internet.
- Papel continuo, cartulinas, rotuladores para elaborar un mural.

• TIEMPO

- 40 min aprox.

1º Dividir a la clase en grupos: Se divide a la clase en pequeños grupos. Estos buscan en internet referentes que hablen en positivo sobre la igualdad y ayuden a prevenir la violencia de género (ej. youtubers).

Además elaboran un listado de recursos online y offline (en el entorno cercano) sobre la igualdad y la violencia de género.

Nota: algunos ejemplos de youtubers que trabajan por la diversidad: Psicowoman, HollyMolly, QueerAvengers y YellowMellow).

2º Compartir la información: Comparten la información encontrada y elaboran en un mural con todos los recursos, páginas y referentes a los que podamos acudir para implicarnos activamente en la igualdad de género.

3º Concluir la actividad: Se concluye la actividad haciendo un resumen de los recursos y referentes positivos que hemos encontrado online y offline.

Señala la importancia de buscar una información veraz y contrastada, de mantenernos activos en esa búsqueda de información, así como la necesidad de tener modelos de referencia que luchen contra la violencia de género y transmitan valores como la igualdad, el respeto, la tolerancia, la dignidad y los derechos humanos.

4º Exposición del mural en el centro educativo: Exponer el mural con los recursos en el centro educativo, en un lugar visible para que todo el alumnado del centro pueda acceder a él y encontrar información y ayuda en esos recursos online y offline.

Nota: al finalizar la actividad, se mostrará al alumnado los recursos en materia de igualdad de género y prevención de la violencia de género que aparecen en la unidad didáctica.





CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

- La radio por podcast
- Estructura básica del guión
- Géneros radiofónicos
- Requisitos técnicos para grabar un programa de radio

CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

LA RADIO POR PODCAST

Esta sección del manual desvela los entresijos de elaboración de los programas de radio, a partir de los conocimientos generados en cada una de las unidades didácticas. Se trata de programas on-line, es decir por Podcast, término que nace de un juego de palabras entre el término inglés POD significa "cápsula" y que en siglas engloba el concepto de Publico On Demand (público bajo demanda, en sentido literal), y CAST que procede de la palabra "broadcasting", que se traduce como radiodifusión.

Así, un podcast puede definirse como una transmisión pública de radio que se descarga y escucha a demanda y pedido de las personas usuarias. Por lo tanto, es una tecnología que permite hacer un programa de radio y subirlo a Internet, sin horarios ni frecuencia, para que las personas oyentes los escuchen en sus ordenadores, teléfonos o reproductores cuando así lo deseen.

Los programas por podcast son relativamente sencillos de crear ya que con unos medios técnicos bastante reducidos se pueden realizar programas con un sonido de buena calidad y distribuirlos por Internet. Para ello en primer lugar hay que saber qué decir y cómo se quiere decir, por lo que es fundamental el trabajo previo de las unidades didácticas con el alumnado; y, en segundo lugar, elaborar un guion que incluya aquellos géneros radiofónicos que consideremos oportunos (editorial, entrevista, debate...).

ESTRUCTURA BÁSICA DEL GUIÓN

1º. INTRODUCCIÓN o Presentación:

En esta primera parte, además de presentarnos se hace una pequeña exposición de los temas que vamos a abordar, las personas que van a participar y cualquier otra cuestión que consideremos importante transmitir a la audiencia.

El tiempo máximo para esta parte son unos 3 minutos.

Un breve esquema de esta primera parte podría incluir las siguientes intervenciones:

- Saludos, buen día, etc
- Soy... hoy te acompañamos... (nombres y saludos de las personas que vayan a intervenir)
- Somos la clase... del instituto....de (lugar)...
 - Breve explicación de lo que se ha realizado (taller de radio sobre violencia de género), con quien (tutor/a...) y gracias a (Colectivo Tierra de Campos por la idea y la documentación necesaria para hacer este programa).
 - Breve explicación del contenido de la programación (si se hacen varios programas) y cómo estará distribuido (esta serie constará de 8 capítulos, en cada uno de ellos trataremos un tema relacionado con la VG...)
- Y en el programa de hoy vamos a... (breve resumen)... Adelante!!!!!!!!!!!!
- Canción relativa al tema a tratar, música del programa... algo más que una ráfaga (una ráfaga es la señal sonora que separa secciones, noticias o párrafos y tiene una duración de unos pocos segundos).



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

ESTRUCTURA BÁSICA DEL GUIÓN

2º. CUERPO o Desarrollo:

En esta parte vamos a mostrar lo que hemos aprendido de la unidad didáctica de la que trata el programa. Lo podemos hacer utilizando diferentes géneros radiofónicos. Lo más importante es tener claro que nuestro objetivo es transmitir una información y divulgar. Por lo tanto, los contenidos han de ser claros y directos y deben desarrollar las respuestas a las siguientes preguntas sobre el tema que estamos tratando:

- ¿Qué?
- ¿Dónde?
- ¿Quién?
- ¿Cómo?
- ¿Cuándo?
- ¿Por qué?

Es decir, debe ser posible encontrar las respuestas a todas estas preguntas en el cuerpo o desarrollo del programa, no de una manera explícita pero sí de forma que nuestra audiencia pueda conocerlas.

Como decíamos más arriba, en esta parte podemos echar mano de diferentes géneros y recursos: exposición y explicación del tema, entrevista o declaraciones de alguna experta, cortes obtenidos de algún programa de radio o TV, ejemplos...

Este espacio puede tener varias secciones, o solo una, y se pueden utilizar recursos necesarios para su desarrollo, por ejemplo: fragmentos de canciones, frases de películas, ruidos, melodías, fragmentos de obras literarias (poemas, relatos, ect), cuñas publicitarias, ...

Es conveniente variar las voces, usar al menos dos personas locutoras, una voz femenina y otra masculina a ser posible.

Se puede, al final, realizar un pequeño debate a tres o cuatro voces, exponiendo opiniones, siempre y cuando estén representadas todas las opciones que hayan podido surgir durante el taller.

La duración de esta parte dependerá de muchos factores, aún así entre 10 y 20 minutos consideramos un tiempo razonable.

3º. CIERRE:

Es la parte final del programa e incluye las siguientes partes:

- Se puede elegir entre una o varias de las siguientes posibilidades: Una conclusión del programa, o un repaso de lo que se ha dicho o un avance del próximo programa o con una canción/poema/película... y la explicación de por qué se ha elegido.
- Despedida: Por ejemplo "Con esto nos despedimos, ha sido un placer..."
- Sintonía del programa si la hay o una canción (si no se ha puesto antes de la despedida)



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

ESTRUCTURA BÁSICA DEL GUIÓN

ESQUEMA DEL GUIÓN:

PARTES FUNDAMENTALES:	LO QUE LAS Y LOS OYENTES ESCUCHAN:
1. Antes de la introducción o presentación	SINTONÍA DEL PROGRAMA
2. Introducción o presentación	• Saludos • Presentación: de las y los locutores, de la clase, del programa
3. Cambio a cuerpo del programa	RAFAGA SEPARADORA
4. Cuerpo o desarrollo del programa:	Incluye todo el contenido elaborado según los géneros elegidos
5. Cambio a cuerpo del programa	RAFAGA SEPARADORA
6. Cierre:	• Conclusión o repaso de lo que se ha dicho • Avance del próximo programa • Despedida
7. Para terminar	SINTONÍA DEL PROGRAMA

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- Redactar el guion con frases cortas y con los signos de puntuación adecuados. Si hay puntos y comas vamos a tener tiempo para respirar y eso ayudara en la locución.
- Elegir los géneros radiofónicos que vamos a utilizar en el programa (se explican en el apartado siguiente) y presentar siempre a las personas que los han hecho (en reportaje, crítica periodística y crónica) o que van a intervenir (en entrevista y en tertulia o debate).
- Importante entender siempre lo que vamos a locutar, es la manera de hacerlo nuestro y de que, al decirlo, nos salga más natural.
- Procurar no utilizar en el guion palabras que no usaríamos normalmente o que nos cueste pronunciar. La excepción son los términos técnicos que se precisan para poder explicar el tema.



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

ESTRUCTURA BÁSICA DEL GUIÓN

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

- El guion hay que corregirlo siempre para detectar posibles errores que después van a dificultar la grabación.
- Redactar el guion en lenguaje inclusivo, usando términos genéricos (alumnado, profesorado, personas...). Existen numerosas guías que nos pueden ayudar en esto.
- Si utilizamos material elaborado por otras personas, nombrar la fuente.
- Una vez elaborado el guion conviene leerlo varias veces para familiarizarse con él y que luego sea más sencillo locutarlo. Se pueden usar tantas ráfagas separadoras como se consideren necesarias, pero sin abusar.
- Al locutar, es preferible que intervengan varias personas con mezcla de voces femeninas y masculinas, así será más ameno escucharlo.
- Antes de grabar el programa es recomendable que todas las personas que lo van a locutar lo lean varias veces, en voz alta, para familiarizarse con el texto.
- Para subirlo a la red o difundirlo en las redes es bueno realizar una carátula del programa con algún material visual (fotografía, dibujo...) y la siguiente información:

Título del Programa:
Equipo formado por:
Género/s:
Guion elaborado por:
Locutado por: (El número que se quiera).

- Loc. 1:
- Loc. 2:
- Loc. 3:



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

GÉNEROS RADIODÓNICOS

Existen numerosos géneros radiofónicos que se pueden incluir dentro de un mismo programa, en función de la duración del mismo. Cada uno de estos géneros lleva aparejadas una serie de recomendaciones para su correcta utilización.

• EL EDITORIAL

Es un género de opinión mediante el cual se da a conocer el punto de vista sobre una noticia o acontecimiento. Por lo tanto da a conocer el punto de vista del grupo de personas que realiza el programa.

Estructura:

1. Título

Tiene que ser llamativo para despertar el interés de la audiencia, para ello es preciso utilizar palabras claras y precisas para referirse al tema que se desarrolla en el editorial. Puede usarse la técnica de la pregunta, consistente en que el título sea una pregunta que interpela a la audiencia.

2. Introducción

Su objetivo es revelar a la audiencia el tema que se va desarrollar. Se redacta en un párrafo no superior a cinco líneas y con frases cortas y concretas.

3. Cuerpo

Presenta la argumentación con datos o informaciones que logren sustentar las ideas y opiniones respecto al tema. El propósito es brindarle a la audiencia la posibilidad de apoyar o rechazar lo expuesto en el editorial y crear una matriz de opinión.

4. Conclusión

Enfatiza los puntos más relevantes del tema expuesto. Se escribe en un párrafo corto y conciso de manera que las y los oyentes puedan tener una visión más clara del tema.



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

GÉNEROS RADIODIFUSOROS

• LA ENTREVISTA

Es un diálogo entre dos o más personas:

- Entrevistadora o persona que formula preguntas.
- Entrevistada o persona que responde las preguntas.

IMPORTANTE: La entrevista no es una conversación casual, sino que es un diálogo con un acuerdo previo e intereses y expectativas de las dos partes.

Recomendaciones:

1. Definir el tema de la entrevista: Piensa como tus oyentes. ¿Sobre qué quieren saber o aprender? Ponte en el lugar de la persona oyente y define el objetivo de la entrevista.
2. Elige bien a la persona entrevistada: ¿Conoce el tema? ¿Su experiencia es importante? ¿Lo que cuenta, piensa o siente es de interés o utilidad para tus oyentes? Conócele antes de elegirla, habla con ella previamente. Recoge información sobre esa persona.
3. Infórmate: Es importante informarse previamente sobre el tema de la entrevista (trabajo con las unidades didácticas) y, en un segundo momento y una vez que se tiene la información, escoger los aspectos en los que quieras centrarte.
4. Diseña un cuestionario o guía de preguntas: Anticipa posibles respuestas y prepárate para afrontarlas y reconducir la entrevista.

• LA CRÍTICA PERIODÍSTICA

Es un género periodístico de opinión que expresa un juicio de valor sobre cualquier producción artística o cultural. La crítica va firmada por la persona que lo ha escrito, que se basa, en la medida de lo posible, en datos y argumentos sólidos, fundamentados y probados convenientemente. Por ello, aunque es un texto en el que prima fundamentalmente la opinión, ha de incluir información veraz además de un juicio valorativo.

TIPOS:

Según el arte o el aspecto cultural que se aborde puede ser:

- Crítica literaria
- Crítica teatral
- Crítica cinematográfica
- Crítica artística
- Crítica televisiva
- Crítica musical
- Crítica deportiva
- Etc.



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

GÉNEROS RADIODÍNICOS

• LA TERTULIA O DEBATE

Es la representación radiofónica de una reunión informal de personas conocedoras e interesadas en un tema, para departir e informarse, o compartir y contrastar iniciativas, noticias, conocimientos y opiniones. Su objetivo es facilitar a la audiencia la comprensión de un tema de actualidad mediante el análisis de acontecimientos a través de las opiniones de voces expertas. También construir el pluralismo necesario para que la audiencia fabrique su propia opinión. Se precisa de una persona que modere la conversación y dé paso a la intervención de las personas que participan en la tertulia.

Recomendaciones para la persona que modera la tertulia y el debate:

- Sitúa el tema y subtemas. Piensa una temática que pueda resultar interesante para la audiencia.
- Identifica y presenta a las personas participantes. Selecciona a las personas que vayan a debatir atendiendo a su conocimiento sobre la materia en cuestión y a la sintonía con la audiencia. Las personas que participan en la tertulia deben conocer y preparar el debate previamente (trabajo con las unidades didácticas).
- Incita la conversación. Realiza un guion previo con preguntas clave para ir guiando el debate o reconducirlo si fuese necesario.
- Evita digresiones.
- Concede ritmos.
- Crea atmósfera de cordialidad.
- Controla el tiempo de intervenciones. Trata de mantener un equilibrio entre las intervenciones de las personas que participan en la tertulia.
- Procura que se aborden diferentes aspectos del tema que se está tratando.
- Vigila el pluralismo.
- Resume las principales ideas planteadas y finaliza haciendo alguna reflexión relacionada con los asuntos debatidos.



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

GÉNEROS RADIODIFUSIVOS

• LA CRÓNICA

Consiste en la recopilación de hechos históricos narrados en orden temporal en que ocurrieron, a menudo por testigos presenciales o contemporáneos, ya sea en primera o en tercera persona. En la crónica se utiliza un lenguaje sencillo, directo, muy personal y admite un lenguaje literario con uso reiterativo de adjetivos para enfatizar las descripciones.

Estructura:

Es un género con una estructura formal libre. Generalmente se distinguen sólo dos partes: el título y el cuerpo (que es el desarrollo de la crónica en sí). La conclusión no está siempre al final del relato, sino que la persona autora de la crónica puede preferir realizar la valoración al inicio, e incluso en los titulares.

EL REPORTAJE

Su propósito es informar sobre acontecimientos de interés público, desde una perspectiva actual, y utilizando un lenguaje inclusivo, accesible y popular para un público lo más extenso y diverso posible. Puede incluir opiniones personales de la persona que realiza el reportaje lo que contribuye a que, en ocasiones, se emita con la finalidad de crear una posición en la audiencia respecto a un determinado tema.

Los reportajes son más largos y completos que el simple desarrollo de las noticias que ocurren, y muchas veces vienen acompañados de entrevistas. Requiere contrastar varias fuentes cuantas más fuentes se consulten mayor credibilidad.

Estructura:

1. Título: Expone de forma muy breve, en una sola frase, la información acerca de qué tema va a tratar el reportaje. Es la carta de presentación del mismo y por tanto, produce una primera impresión del tema a hablar, por este motivo es fundamental que esta frase despierte la atención e interés de la audiencia.

2. Párrafo inicial o entrada: Es un microresumen de lo que se va a abordar en el reportaje. Por tanto, se trata de un párrafo que amplia brevemente el tema introducido en el título, pero sin revelar el final del reportaje. El objetivo de este párrafo es despertar todavía más la curiosidad de la audiencia.

3. Cuerpo del reportaje: Es la parte más importante del reportaje. En ella se exponen los hechos, datos, testimonios o cualquier otra fuente y recurso usado durante la realización del reportaje.

4. Párrafo final: En él se realiza el cierre del reportaje, normalmente en forma de conclusión o invitando a la audiencia a reflexionar acerca lo que acaba oír. También puede ser un párrafo rotundo que cierre el reportaje de forma definitiva con una frase o algunas pocas e, incluso, se puede añadir alguna moraleja o reflexión final breve.

CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

REQUISITOS TÉCNICOS PARA GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO

EQUIPO DE GRABACIÓN:

Se recomienda un equipo portátil para poder montar en cualquier parte que tenga un enchufe. Se puede montar en la clase y recoger cuando no se use, así no es necesario tener una sala de grabación fija, lo cual, muchas veces no es fácil conseguir.

Una mesa de mezclas (con interfaz) suficiente tendría estas características:

- 4 entradas XLR de micrófono / línea
- Alimentación phantom de 48V
- Ecualizador de 3 bandas
- Panorama
- 2 entradas jack estéreo de 6,3 mm
- 2 salidas master XLR / jack de 6,3 mm
- Salida de 'control room'
- 1 salida auxiliar
- Entrada adicional a través de RCA (entrada / salida de 2 pistas)
- Salida de auriculares ajustable de forma separada
- Puerto USB



Este tipo de mesas de mezclas (USB) llevan incorporada la interfaz, por lo cual no es necesaria. La interfaz es lo que se llama también tarjeta de sonido.

Llevan un cable de alimentación (como el de cualquier electrodoméstico) y otro con salida USB para conectar al ordenador.

Son necesarios **dos o tres micrófonos**, con su **cableado** correspondiente:

Es suficiente unos micrófonos de condensador, con su correspondiente cable canon-canon (entrada y salida). La longitud es importante, como mínimo 3m. Es bueno tener al menos un cable de repuesto.

CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

REQUISITOS TÉCNICOS PARA GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO

EQUIPO DE GRABACIÓN:

También es necesario un pie de micrófono, en este caso lo mejor es de mesa por darle más estabilidad y que las locutoras y locutores tengan más comodidad, aunque podría utilizarse sin problema micros de pie. En ocasiones venden el pack micro-cable-pie y sale más económico.



Cascos o auriculares: Son necesarios unos cascos por persona más otros para la persona que lleva el control técnico. (en total 3 o 4 según las personas que tengan que locutar a la vez)

Es importante tener en cuenta la salida del cable: si es Jack o Mini-jack, se necesitan unos **adaptadores** adecuados al modelo.

También es necesario un **amplificador de auriculares**: regula el volumen de cada auricular por separado, pudiendo adaptarlo a cada participante. En este aparato se conectarán



los auriculares y tiene una entrada (generalmente Jack-Jack, y necesitarás también un **cable**) que viene de la salida de cascos de la mesa.



CÓMO HACER LOS PROGRAMAS DE RADIO

REQUISITOS TÉCNICOS PARA GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO

SOFTWARE O PROGRAMA DE EDICIÓN Y MEZCLA:

Audacity

Audacity es un software de mezclar audios popular, gratuito y de código abierto, accesible para cualquiera que quiera iniciarse en la edición de audio. Ofrece todas las funciones que necesitas. Hay un montón de efectos, incluyendo EQ, distorsión, eliminación de ruido, junto con herramientas de análisis como el buscador de ritmo, el buscador de silencio, el buscador de sonido, y más.

Audacity es compatible con casi todos los formatos de archivos de audio que existen, como MP3, WAV, AIFF, PCM, OGG Vorbis, FLAC, AC3, AMR, WMA, MP4, y más.

Existen tutoriales y guías en internet para ver cómo funciona.

Cubase

El programa de producción de Steinberg tiene varias versiones, de la más sencilla a la más profesional. Hasta la versión más simple tiene una excelente calidad y un montón de efectos, plug-ins y otras herramientas de producción. Algunas mesas de mezclas vienen con una versión reducida de regalo. En su WEB <https://www.steinberg.net/es/> tienes guías de uso.

En esta WEB existe información de diferentes opciones de software:

<https://es.easeus.com/video-editing-tips/programas-de-mezclador-de-audio.html>

Programas de apoyo:

Existen algunos programas que pueden ser un gran apoyo y facilitar el trabajo. A continuación, se sugieren dos, ambos gratuitos.

- Programa “aTube Catcher” sirve para cambiar formatos de audio y para descargar músicas, trailers, ponencias, declaraciones... que estén en Internet.
- Programa “audio converter”: convierte archivos on-line en formatos de audio de uso común.

ORDENADOR:

Se precisa un ordenador con suficiente potencia para poder gestionar toda la información, una buena memoria RAM y memoria interna, o en su defecto, un HD externo donde ir guardando todo lo que se genere.

Lo más operativo es pasar los podcasts a mp3 para que no ocupen demasiado espacio en el ordenador y no sean pesados para poder colgarlos en la WEB del centro. Esto se puede hacer directamente al realizar el bounce o mezcla final.



