

OBJETIVOS	RECURSO AUDIOVISUAL	MATERIALES Y SESIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionar el modelo principal de relaciones afectivo-sexuales y ampliar la mirada conociendo diferentes opciones de relacionarse. • Evidenciar la centralidad que tienen las relaciones de pareja por encima de otras relaciones y el peligro que ello conlleva: pérdida del espacio propio, relaciones de dependencia... • Ayudar a identificar elementos de control como mecanismos de opresión dentro de la pareja. • Fortalecer estrategias para hacer frente a esos mecanismos de control. 	<p style="text-align: center;">DZINGORA (03:12 min)</p> <p>Sinopsis: Una chica está en casa preparándose para salir. Alguien le llama al teléfono, y por la forma de hablar, deducimos que mantiene una relación afectiva con esa persona. Ella le dice que está ocupada y que le volverá a llamar dentro de poco. Pero la otra persona insiste e insiste, no para de llamarla.</p> <p style="text-align: center;">Ver FICHA TÉCNICA TEMA 20</p>	<p>SESIÓN 1 - Dinámicas 1 y 2</p> <p>MATERIALES:</p> <p>Proyector / Ordenador / Internet</p> <p>Aula amplia para el debate en grupo / Pizarra</p> <p>Folios / Rotuladores</p>

DESARROLLO SESIÓN 1

DINÁMICA 1: Visualización del vídeo "Dzingora". (25 min.)

Una vez visto el vídeo pasaremos a debatir sus contenidos.

PREGUNTAS Y COMENTARIOS PARA DINAMIZAR EL VÍDEO

Identificación de la situación.

...¿Qué es lo que pasa en el vídeo?

En el corto se ve cómo una chica recibe una llamada de alguien que por la forma en la que esta contesta podemos deducir que es alguien con el/la que mantiene una relación afectiva. La chica le contesta que en ese momento no puede hablar, y que ya le llamará ella luego. La otra persona le vuelve a llamar, y por cómo le habla la chica, parece que la otra persona está enfadada porque no le hace caso. Le contesta que ya le ha dicho que ahora no puede hablar y que ya le llamará más tarde. La chica se va a hacer sus cosas, y el teléfono vuelve a sonar. Cuando ve quién es, lo cuelga.

Parece que la otra persona no acepta que la protagonista no le dé prioridad, y que prefiera hacer otras cosas a hacerle caso.

...¿Qué opinión tenéis respecto a lo que pasa en el corto?

...¿Habéis presenciado algo parecido en alguna relación de pareja que conozcáis?

Algunos ejemplos:

- Enfadarse cuando ves que la otra persona está en el whatsapp, pero que no te hace caso a ti.
- Mandarle un mensaje por whatsapp, ver que lo ha leído (doble check azul) y que no te conteste.
- Estáis en un bar y vuestra pareja le hace más caso a amigos/as y conocidas/os que a ti.

Reacciones que reflejan la misma lógica de la situación del corto:

- Andar vigilando lo que la otra persona hace en redes, con quién habla etc.
- Enfadarse por llamar.
- Hacerle sentir mal, responsable de tus necesidades...

Identificando la Actitud Beldur Barik.

...¿Entendéis la postura de la chica al final del vídeo?

...¿Por qué creéis que es una Actitud Beldur Barik?

...¿Qué no sería una actitud Beldur Barik?

ACTITUD BELDUR BARIK	NO ACTITUD BELDUR BARIK
Dejar claro la otra persona cuáles son tus preferencias, necesidades...	Anteponer las necesidades o preferencias de la otra persona por encima de las tuyas
Expresar cuando alguien está monopolizando, acaparando...	Dejar de hacer tus cosas por contentar a la otra persona o para que no se enfade

DINÁMICA 2: El juego del termómetro. (25 min.)

Para seguir profundizando los límites de lo que en nombre de la pareja se puede pedir o no, realizaremos un termómetro. Este estará enumerado del 0-10 y los/las alumnos/as se posicionarán en él, siendo 0 totalmente en desacuerdo y siendo 10 totalmente de acuerdo. No podrán posicionarse en el 5. La cuestión es que argumenten el porqué de ese posicionamiento. Si les convence lo que las y los compañeros dicen, podrán moverse de su puntuación inicial:

- Si necesito hablar con mi pareja por algo, espero que esté ahí siempre.

Siempre es mucho pedir. Las necesidades de una persona no están por encima de las de los demás. Las otras personas tienen que atender sus propias necesidades, a gente que les rodea (familia, amigo@s...). Es importante que nos cuiden, pero no siempre vamos a estar en el centro.

- Si mi pareja no siente celos cuando estoy hablando con una chica o un chico, es que en realidad no le importo.

Los celos son la expresión del miedo a perder a alguien... o de control. No indican importancia. Al ser una emoción tenemos que ser conscientes de eso que sentimos: por qué lo siento, qué puedo hacer para superar esta emoción. Debemos conseguir que no nos condicionen, ni a nosotras/os mismas/os, ni a las/os demás.

- Es normal que sepa a cada instante qué hace mi pareja, dónde está y con quién.

Nadie es de nuestra propiedad, y, por lo tanto, no tenemos derecho sobre nada, sobre otras personas. Tenemos derecho a nuestra propia intimidad. ¿No nos hace gracia que nuestros padres/madres sepan, cotilleen todo acerca de nosotras/nos, no? , ¿por qué nos parece normal hacer eso mismo con nuestra pareja?

- La pareja es la única persona que me conoce, me entiende y sabe lo que necesito.

Hasta la fecha, no se ha descubierto que tengamos el poder de la telepatía (aunque haya un montón de pelis sobre ello), y es bastante improbable que alguien sepa cien por cien lo que nos pasa: qué sentimos, qué nos pasa...

Es importante saber comunicarnos para que tengan información sobre cómo nos encontramos. Además, es bastante injusto pedir a una sola persona que sepa todo sobre nosotros/as.

Por lo tanto, aparte de la pareja, hay mucha gente que nos rodea y que nos quiere: familia, amistades... Ellas y ellos también nos conocen (incluso seguramente que antes que nuestra pareja), nos quieren... cuenta con esas personas. No dependas emocionalmente únicamente de tu pareja.

- Cuando tenemos muy poco tiempo libre por diversas obligaciones (estudiar, cosas de casa), es normal que dediquemos menos tiempo a otras cosas(amigos/os, hobbies) y más a mi pareja.

Cuando estamos estresadas/os, con poco tiempo, con muchas obligaciones...Entonces es cuando es importante cuidar de una misma: hacer deporte, cosas que nos divierten. Estar con la pareja no debería ser una obligación, sino algo que nos apetezca. Si en un momento determinado no me apetece estar con alguien, y no lo entiende, se enfada... el problema lo tiene esa persona.

DESARROLLO SESIÓN 2**DINÁMICA 3: Definiendo estrategias. (60min.)**

- Realizaremos un role playing en el que aparezcan diferentes situaciones de control. Les pediremos que se agrupen en grupos de cuatro. Cada grupo analizará una situación que encontraréis en los anexos (situaciones planteadas para la dinámica del termómetro), y pensarán qué resolución dar a cada situación, desde una Actitud Beldur Barik. (15 min.)

- Después les pediremos que teatralicen la situación delante de las y los demás, y debatiremos en grupo grande la resolución pensada. (45 min.)

Ver FICHAS ALUMNADO TEMA 20

Ver FICHA PROFUNDIZACIÓN TEMA 20