

**Prevención de violencia interpersonal,  
en la pareja y... mucho más**

**Material didáctico para el cortometraje  
*HECHOS SON AMORES***



# **Prevención de violencia interpersonal, en la pareja y... mucho más**

**Material didáctico para el cortometraje  
*HECHOS SON AMORES***

Belén González, periodista  
Pilar Habas, psicóloga y sexóloga  
Noemi Parra, trabajadora social y antropóloga  
Carlos Vaquero, profesor de enseñanza secundaria y psicopedagogo  
Antonia Caro, educadora social  
Nora Miñán, trabajadora social

Estas personas forman parte del equipo coordinador del Programa “Por los Buenos Tratos” de la ONG *acciónenred*, galardonado con el Premio Meridiana en 2008 (que concede la Junta de Andalucía en la categoría de “iniciativa de erradicación de la violencia de género”) y mención honorífica en 2006 del “Premio IRENE: la paz empieza en casa” (Ministerio de Educación y Ciencia). La experiencia personal que presentan es significativa en el terreno de la reflexión sobre las cuestiones que aborda la publicación, de la que dejan constancia sus artículos, ensayos, conferencias e intervenciones socio-educativas.

Equipo asesor:

M<sup>a</sup> Angeles González, Jon Kepa Iradi, Fernando Fernández-Llébrez, Fina Jiménez, José Mendiguren, Cristina Garaizabal, M<sup>a</sup> Carmen Fernández, Carlos Pérez, Tere González y Lluisa Cifre.



Diseño de portada: Betterfly studio (Begoña López y Enrique Pérez).  
Fotografía: Begoña López.

© Para esta edición TALASA Ediciones S. L.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.  
Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

TALASA EDICIONES, S. L.  
c/ San Felipe Neri, 4.  
28013 MADRID  
Telf.: 915 593 082.  
Fax: 915 470 209.  
Fax: 915 426 199.  
Correo electrónico:  
[talasa@talasaediciones.com](mailto:talasa@talasaediciones.com)  
[www.talasaediciones.com](http://www.talasaediciones.com)

ISBN: 978-84-96266-25-4  
Depósito Legal: M-51148-2008.  
Impreso por: Efca, S.A.

*A esos chicos y chicas que con tanto amor han hecho posible estos materiales didácticos, destinatarios últimos de este libro y con quienes venimos compartiendo la aventura del programa PLBT.*

*Queremos también expresar nuestra admiración y nuestro cariño por esos hombres y mujeres enseñantes, empeñados como nosotros en formar personas más autónomas, más libres y solidarias...*

*Con el deseo de que estos materiales resulten útiles para ese objetivo y a la espera de vuestras opiniones, críticas y sugerencias.*



# Índice

---

## **I. Introducción, 9**

## **II. El cortometraje *HECHOS SON AMORES*, 10**

1. *Sinopsis*, 10

2. *La elaboración del cortometraje*, 11

3. *Objetivos: una apuesta por los buenos tratos*, 11

## **III. Contenidos básicos de los bloques temáticos, 12**

1. *Los condicionantes de género*, 12

2. *El amor y la pareja. Unidos pero no atados*, 13

3. *La sexualidad*, 15

4. *Violencia, relaciones abusivas y no tratarse bien*, 16

5. *La resolución pacífica de los conflictos interpersonales*, 17

## **IV. Algunas consideraciones metodológicas, 18**

## **Actividad 0, 21**

Actividad 0. “Mi opinión sobre el cortometraje”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 25

ANEXO 1: Ficha para el profesorado. Recapitulación de concepciones del alumnado y temas de interés para profundizar, 30

## **BLOQUE 1: Concepciones sobre amor y pareja, 31**

1.1.1. El amor, la pareja y su diversidad: “Unidos pero no atados”, 35

Actividad “Análisis crítico de las concepciones en torno a las relaciones amorosas”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 36

1.1.2. El amor, la pareja y su diversidad: “Amor con amor se paga”, 39

Actividad “Identificar ingredientes positivos y negativos para unas relaciones de *buenos tratos*”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 40

1.1.3. Actitudes de control y de aislamiento: “Celos y desconfianza, amenazas para el amor”, 43

Actividad “Análisis de los celos”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 44

ANEXO 1: Diálogos de las escenas seleccionadas para desarrollar las actividades, 47

ANEXO 2: Ficha para el profesorado. Recapitulación de concepciones del alumnado y temas de interés para profundizar, 52

## **BLOQUE 2: Sexualidad, 53**

2.1.1. Diversidad sexual, 57

Actividad “Test sexual para guionistas”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 58

2.1.2. Responsabilidad y prevención para “disfrutar sin miedo”, 61

Actividad “Razones para el uso del preservativo”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 62

ANEXO 1: Diálogos de las escenas seleccionadas para desarrollar las actividades, 65

ANEXO 2: Ficha para el profesorado. Recapitulación de concepciones del alumnado y temas de interés para profundizar, 67

ANEXO 3: Ficha para el alumnado: “A quienes les importe la felicidad de las personas”, 68

## **BLOQUE 3: Resolución de conflictos interpersonales, 69**

3.1.1. Identificar los conflictos para poder abordarlos, 73

Actividad “Conflictos, afrontamientos y consecuencias”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 74

3.1.2. Técnicas de comunicación: la asertividad, 78

Actividad “Rebobinando: ahora en igualdad y con asertividad”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 79

3.1.3. La negociación, 81

Actividad “Aprendiendo a negociar”: actividad, fichas para el alumnado y el profesorado, 82

ANEXO 1: Diálogos de las escenas seleccionadas para desarrollar las actividades, 84

ANEXO 2: Ficha para el profesorado. Recapitulación de concepciones del alumnado y temas de interés para profundizar, 89

ANEXO 3: Ficha para el alumnado: “Cómo comunicarnos mejor”, 90

ANEXO 4: Ficha para el alumnado: “Algunos requisitos y pasos de la negociación”, 91



## I. Introducción

Estos materiales didácticos están concebidos para su uso por personas formadoras, particularmente profesorado. Se complementan con el cortometraje que se adjunta, *HECHOS SON AMORES*. Ambos instrumentos forman parte del Programa Por los Buenos Tratos (PLBT)<sup>1</sup> impulsado por la ONG *acciónenred* y dirigido prioritariamente a jóvenes de entre 16 y 20 años.

El programa PLBT, iniciado en marzo de 2005, es un instrumento de aprendizaje de buenas prácticas para mejorar las relaciones interpersonales. Queremos que sea un medio de prevención de violencia interpersonal, especialmente en la pareja; formulado en positivo desde los valores que deben sustentar estas relaciones: la igualdad entre mujeres y hombres, la autonomía personal, la libertad para decidir sobre nuestras vidas sin condicionantes sexistas, la resolución no violenta de conflictos, la responsabilidad, el respeto...

La asunción de esos valores implica una mayor conciencia respecto a los condicionantes sociales que favorecen modelos de relación violentos y también respecto a la capacidad de las personas para determinar nuestras conductas. Entendemos que esta reflexión consciente puede ser un buen antídoto contra la violencia.

El programa es también una propuesta para la acción colectiva, para la implicación ciudadana que posibilite impulsar los cambios sociales neces-

rios para erradicar el sexismo y la violencia. De ahí que se promuevan y se participe en diversas iniciativas, que materializan compromisos concretos de agentes de diferentes ámbitos<sup>2</sup>. En la misma dirección se fomenta el voluntariado como eje vertebrador del programa, consolidando y extendiendo los equipos de chicas y chicos que lo llevan a cabo.

El programa no concibe que ésta sea una “causa de las mujeres” ni de “confrontación de sexos”. Por el contrario, nos esforzamos por demostrar que sólo si es una apuesta común de mujeres y hombres podrá progresar.

La asunción de valores que se propugna y el compromiso activo con ellos proporcionan a unas y otros mayor satisfacción personal y felicidad, al tiempo que contribuyen a una sociedad mejor. Una sociedad más justa, con menos desigualdad, más libre de condicionantes sexistas y de violencias, con menos dolor, de personas más autónomas y solidarias... Una sociedad, en definitiva, en la que todo el mundo saldríamos ganando.

Formular una propuesta de valores poniendo el acento en la responsabilidad de los individuos permite fundamentar mejor el ineludible compromiso de toda ciudadana y ciudadano con el modelo de sociedad que estamos construyendo. En ese sentido el programa PLBT comparte fines con la Ley Orgánica de Educación (LOE):

<sup>2</sup> En la página web del programa aparecen ejemplos diversos de actividades y propuestas de colaboración.

<sup>1</sup> [www.porlosbuenostratos.org](http://www.porlosbuenostratos.org).

“... entre los fines de la educación se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad efectiva de oportunidades entre hombres y mujeres, el reconocimiento de la diversidad afectivo-sexual, así como la valoración crítica de las desigualdades, que permita superar los comportamientos sexistas. Se asume así en su integridad el contenido de lo expresado en la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género”.

(Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, publicada en el BOE nº 106, de 4 de mayo de 2006).

Fines que se plasman a su vez en la reciente asignatura Educación para la Ciudadanía:

“El aprendizaje en este área va más allá de la adquisición de conocimientos, para centrarse en las prácticas escolares que estimulan el pensamiento crítico y la participación, que facilitan la asimilación de los valores en los que se fundamenta la sociedad democrática, con objeto de formar futuros ciudadanos responsables, participativos y solidarios.”

(Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre).

Las características del programa se adecuan bien a las chicas y chicos adolescentes, que transitan por esa etapa especialmente importante para la toma de decisiones conscientes y para la conformación de sus subjetividades. Además, el impacto de la intervención preventiva puede ser mayor actuando desde las primeras relaciones amorosas. El interés por estos asuntos concentra mayor atención y al mismo tiempo se puede evitar que se instalen formas *relacionales violentas o abusivas*.

Los datos indican que la violencia en las parejas se da también entre la gente joven<sup>3</sup>, aunque su autopercepción sea que “es cosa de mayores” y generalmente asociada a las expresiones de maltrato más duro. Los datos alertan también de que muchas relaciones violentas se gestan durante el noviazgo. No obstante, entre jóvenes, son más frecuentes *relaciones abusivas* como las que se muestran en el cortometraje o actitudes de *no tratarse bien*.

Hay que tener presente que las violencias interpersonales se producen en varios ámbitos (familiar, educativo, laboral, recreativo...) y en un contexto más amplio de violencias sociales. Todas esas formas de violencia tienen elementos en común, aunque a su vez tengan singularidades.

<sup>3</sup> [www.migualdad.es](http://www.migualdad.es); [www.observatorioviolencia.org](http://www.observatorioviolencia.org).

Las ideas y actitudes de la juventud son reflejo de la sociedad, al tiempo que la juventud es el principal agente de cambio social. La intervención desde el ámbito educativo para formar a las nuevas generaciones en la resolución no violenta de conflictos puede ser, a medio y largo plazo, uno de los mejores recursos para prevenir todas las formas de violencia. Por otra parte, el programa PLBT entronca con el cometido principal de la tarea educativa de fomentar en el alumnado la capacidad crítica, la capacidad de pensar y de decidir por sí mismos. Un enfoque que puede resultar especialmente útil para ayudar a mejorar la convivencia en las aulas.

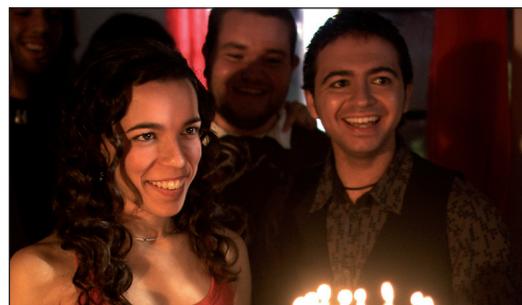
No obstante, la envergadura de esta tarea demanda la implicación de toda la comunidad, de todos los actores e instancias sociales, con el necesario protagonismo de la propia juventud. Por esa razón el cortometraje, al igual que estos materiales didácticos, se idearon para que pudieran ser implementados tanto en el ámbito social como en el educativo.

## II. El cortometraje *HECHOS SON AMORES*

El título quiere llamar la atención sobre que “va de amores”, asunto importantísimo en la vida de las personas, pero que en el amor “no todo vale”; parafraseando un viejo dicho popular: “Hechos son amores y no buenas razones”.

### 1. Sinopsis

Ana cumple veinte años y sus amistades le han preparado una fiesta. En



ésta, Lola y Gele se reencuentran tras su ruptura. Pilar y Alberto afrontarán la decisión de irse a vivir juntos. Nieves y Jesús compartirán sus vivencias sin pareja, mientras que Ana y Juan dan muestra de una serie de conflictos de mayor envergadura.

## 2. La elaboración del cortometraje

Tal y como venimos incidiendo, el cortometraje es un instrumento más del programa PLBT, basado en el protagonismo de las chicas y chicos jóvenes.



Preestreno, 13-02-08. Sevilla.

Fueron sus historias de vida las que inspiraron el primer guión literario; han sido las opiniones del voluntariado del programa las que han orientado los diferentes cambios del guión inicial; jóvenes son quienes se han prestado para el rodaje durante cinco largas noches y quienes finalmente han servido de guía para la elaboración de las actividades contenidas en este documento. También lo son quienes han desarrollado la experiencia piloto de implementación de los materiales didácticos que nos ocupan, en diversos centros de enseñanza, durante los seis meses transcurridos entre el preestreno del cortometraje y su actual edición.

El corto es fruto también de la confluencia de profesionales del cine y del campo socioeducativo, entre quienes ha habido un constante intercambio de opiniones durante más de año y medio que han durado los preparativos.



Rodaje de *HECHOS SON AMORES*.

El aprendizaje y la satisfacción por el resultado es mutuo y los ejes de los que partíamos quedan, a nuestro entender, satisfactoriamente reflejados:

• No hacer una historia de víctimas y agresores ante quienes además resulte fácil distanciarse sin implicarse.

• Identificar *comportamientos abusivos* inaceptables en una relación de pareja que sin embargo están normalizados entre gente joven. Favorecer el rechazo de esas actitudes, pero no de los individuos.

• Mostrar conductas positivas de resolución de conflictos, diversidad de parejas y de concepciones sobre el amor.

• No concluir las historias. Interpelar al espectador y espectadora para poder hacerlo. Evidenciar de este modo que el final o la continuidad de cada relación depende de las personas involucradas en ella, pues cada quien tiene en sus manos la decisión de qué hacer respecto a su implicación en ella.

• Favorecer una mirada pluralista e igualitaria.

### 3. Objetivos: una apuesta por los buenos tratos

• Generar identificación para estimular la autorreflexión.

Durante dieciocho minutos, el corto refleja situaciones cotidianas de jóvenes, con el objetivo de conectar con sus circunstancias vitales para así motivarles a reflexionar sobre las relaciones de pareja.

• Favorecer una mirada pluralista e igualitaria.

En este relato alrededor de un cumpleaños, aparecen tres relaciones de pareja: dos heterosexuales y una lésbica, esta última ya finalizada. Figuran otros dos personajes, uno de los cuales es inmigrante, que en una conversación comentan que la pareja no es condición para ser felices. El propósito implícito es mostrar la pluralidad de relaciones amorosas, de concepciones y conductas en nombre del amor, evidenciando a su vez que la pareja es una opción, no una obligación. También se quiere visibilizar a las personas inmigrantes, ya que la nuestra es una sociedad intercultural cuya gestión resulta decisiva para nuestra convivencia y cohesión.

• Identificar los problemas y aprender a gestionarlos.

Se ilustran en la película algunos conflictos en las tres parejas y las distintas formas de abordarlos. En su exposición y resolución se muestran, aunque



sucintamente, criterios y valores que guían el programa PLBT.

Las historias quieren servir de espejo en el que las y los adolescentes puedan mirarse para reflexionar críticamente sobre sus propias concepciones amorosas y poder así elegir conscientemente cómo quieren (y no quieren) vivir sus afectos. No se pretende ofrecer “modelos de personas” ni de relaciones “buenas” y “malas”, aunque sí mostrar un contraste entre conductas y concepciones amorosas. Se trata de estimular la reflexión confrontando valores y criterios positivos que se manifiestan en las relaciones, con conductas inaceptables que muestren la necesidad de poner límites para evitar una *relación de abuso*.

Poner el acento en las conductas y no en la maldad o bondad de los individuos, además de ajustarse mejor a la realidad, permite hacer patente la capacidad de autotransformación de las personas. Este énfasis entronca con nuestro propósito de evitar normativizar<sup>4</sup>; resultaría incongruente combatir unos modelos “impuestos”, fuertemente condicionados por el contexto socio-cultural, y ofrecer como alternativa “otro modelo” de masculinidad, de feminidad y de relación entre ambos. Interesa, más bien, deshacernos de esos lastres que limitan nuestra libertad para poder elegir conscientemente nuestra “singular manera de ser mujeres y hombres” y nuestras particulares relaciones amorosas.

### III. Contenidos básicos de los bloques temáticos

Las ideas que se exponen a continuación constituyen los principales ejes que han servido de base argumental del cortometraje y que inspiran la reflexión crítica a la que invita este material didáctico. Pretendemos incidir

<sup>4</sup> Para ahondar en este problema, véase Fernando Fernández-Llèbrez, F. (2003): “Transgenerismo y ciudadanía: identidad, sexo y género”, revista *Inguruak*.

en las implicaciones que tienen diversos factores socio-culturales en las relaciones afectivas, subrayando a su vez que éstos no determinan nuestra conducta. De ahí que apelemos a la responsabilidad individual en tanto que seres autónomos y a la corresponsabilidad, para contribuir a los cambios sociales necesarios.

#### 1. Los condicionantes de género

El género es una construcción socio-cultural acerca de las características y expectativas masculinas y femeninas, así como de relaciones asimétricas de subordinación y discriminación de las mujeres. El concepto de género se utiliza para distinguir las desigualdades construidas socialmente de aquellas que son diferencias biológicas entre mujeres y hombres<sup>5</sup>.

La manera de concebirnos mujeres y hombres, así como las relaciones entre unos y otras, son cambiantes, pues se insertan en un contexto socio-histórico concreto. En nuestra historia reciente, y particularmente en los últimos treinta años, los avances en igualdad han sido trascendentales<sup>6</sup>.

Sin embargo, tanto en este terreno como en el de la libertad queda aún mucho por lograr.

No ha desaparecido el concepto binario y polarizado de lo masculino y lo femenino, con sus respectivos estereotipos. Por el contrario, sigue marcando la diferente socialización de unas y otros y según en qué aspectos la presión puede ser mayor para las chicas o para los chicos.

En el ámbito de las relaciones de pareja, en el que se basa el cortometraje, se limita la autonomía de unas y otros al considerar que los afectos y los cuidados son facetas femeninas, mermando así ese ángulo emo-



<sup>5</sup> Por ejemplo, la capacidad reproductiva es un hecho biológico femenino, mientras que la asignación de los cuidados a las mujeres es una imposición de género.

<sup>6</sup> Como demuestran los estudios realizados por Teresa del Valle e Inés Alberdi, entre otras.

cional e íntimo en los chicos. A ellos no se les enseñará a cuidar a los demás ni a cuidarse a sí mismos, mientras que las chicas deberán conformar sus aspiraciones y deseos en función de esos cuidados a los demás. A ellas se les atribuirá mayor responsabilidad en el devenir de la relación amorosa o de la familia, lo que a su vez permite que alberguen un sentimiento de culpa cuando dichas relaciones “no van bien”, y que subordinen sus decisiones en ese ámbito relacional al bienestar de su pareja o de su familia (como muestra el personaje de Ana: “... he hecho todo lo que tú dices...”). Opciones que en algunos casos conllevan renuncias vitales para esas mujeres o incluso soportar relaciones de maltrato. El hecho de que sean mayoritariamente hombres los que ejercen dicha violencia tiene que ver con una masculinidad represora de la afectividad y basada en una expectativa más agresiva de los hombres<sup>7</sup>. En palabras de Michael Kaufman:

“Las formas en que los hombres hemos construido nuestro poder social e individual son, paradójicamente, la fuente de una fuerte dosis de temor, aislamiento y dolor para nosotros mismos...”

(“Las siete pes de la violencia de los hombres”, Michael Kaufman en <http://www.michaelkaufman.com>).

Otra imposición de género es la norma heterosexista que está basada en una supuesta “complementariedad natural” de mujeres y hombres derivada de las diferencias biológicas. Construye a unos y otras, ya que discrimina y considera inferiores la homosexualidad y la bisexualidad, así como otras prácticas sexuales no sujetas a esta rígida y pacata normativización.

Condicionantes sexistas son también los que impiden el reconocimiento de las personas transexuales. Su propia existencia es un desafío a la concepción binaria y rígida de los géneros, ya que son personas que han nacido con un sexo que no se identifica con el género social asignado<sup>8</sup>.

Los diversos condicionantes sexistas nos perjudican a mujeres y hombres, pero no nos determinan. En nuestra manera de concebimos y de comportarnos interactúan otras variables (el origen étnico, el nivel cultural, el estatus eco-

<sup>7</sup> Para ahondar en esta cuestión véase: Fernando Fernández Llébreg: “Masculinidades y violencia de género” en *Ampliando Horizontes Feministas*, 2006.

<sup>8</sup> Véase Cristina Garaizabal: “La transgresión del género. Transexualidades, un reto apasionante” en *Transexualidad, transgenerismo y cultura. Antropología, identidad y género*, Talasa, 1998.

nómico, las creencias religiosas, la familia, etc.) y otros factores individuales, psicológicos y de personalidad. Eso es lo que explica que cada persona sea singular e irreplicable y lo que justifica la apelación a la responsabilidad individual en la que se basa el programa PLBT.

## 2. El amor y la pareja. Unidos pero no atados

“Puede que no podamos escoger la manera en la que sentimos, lo que deseamos, pero podemos elegir lo que hacemos con esos sentimientos y deseos”.  
(Jeffrey Weeks, *El malestar de la sexualidad*).

Decidir más conscientemente el tipo de relaciones que se desea construir implica desvelar los mitos que han ido conformando el ideal de amor y pareja en el imaginario colectivo<sup>9</sup>.

El amor es un sentimiento vital sin el que es difícil imaginar la existencia humana. Son indiscutibles sus potencialidades para hacernos felices y llenarnos de satisfacción, pero a la vez nos puede generar dolor y en su nombre pueden justificarse las mayores barbaridades. Puede mover montañas, aunque no lo puede todo.

La pareja viene siendo la manera privilegiada de canalizar lo que concebimos como relación amorosa, y forma parte del proyecto vital de muchas personas.

Se han producido importantes cambios en la manera concreta de vivir esta relación: parejas heterosexuales o de gays y lesbianas; matrimonio o parejas de hecho; de larga o corta duración; de convivencia o sin ella; con o sin hijos, sean biológicos o adoptados... A pesar de esas profundas transformaciones, “la pareja, heterosexual y para toda la vida (con hijos)” sigue viva como ideal en el imaginario colectivo. Algunos efectos negativos de ese mito son que los jóvenes, especialmente las chicas, vivan como carencia fundamental no tener pareja; que se pueda llegar a conceder más valor a tener una relación que a la calidad de ésta; que adolescentes gays, lesbianas y bisexuales tengan mayores dificultades para su reconocimiento y aceptación.

<sup>9</sup> Como sugiere Anthony Giddens en *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*, Cátedra, 1995.

El cortometraje es una invitación a considerar críticamente estas cuestiones emocionales cuyas decisiones resultan finalmente tan importantes para nuestra vida. En la narración se cuestiona el mito subrayando que la pareja es una opción, no una obligación. Visibilizando así que se trata de una relación que no nos viene dada, como sucede con la familia, sino que es una relación elegida, al igual que las amistades; elegimos a las amigas y amigos y decidimos qué compartir con cada una de esas personas; elegimos igualmente a la pareja, sea del mismo sexo o del otro, y acordamos el modelo de relación que establecemos con ella. Concretamos cada cual los *noes* (lo innegociable, lo que no queremos) y los *síes* (lo que nos resulta importante y queremos compartir). Ambos elementos deben constituir nuestra “hoja de ruta” personal respecto a cómo queremos que sea nuestra relación de pareja.

El conflicto, como ilustra el corto, forma parte de esa relación, al igual que de cualquier otra. Hay que aceptar su existencia para poder gestionarlo, aprendiendo a negociar, a buscar salidas constructivas y estableciendo los límites de lo inaceptable.

Se propone, de igual forma, cuestionar la creencia ampliamente extendida de que la fidelidad (entendida como exclusividad sexual) y los celos son pilares básicos de la pareja. Lo primero formará parte o no de los acuerdos de cada pareja. Y lo segundo en ningún caso es la forma de medir el amor:

“Los celos son un sentimiento que la mayor parte de las personas hemos experimentado alguna vez. No son exclusivos de la relación de pareja, pero se experimentan con mayor frecuencia en ese marco. Pueden convertirse en una emoción destructiva cuando van unidos a un afán de controlar y de poseer al ser querido.

La persona celosa puede llegar a sufrir mucho y ocasionar gran dolor a su pareja. Se puede llegar a destruir una relación de pareja y desde luego produce un deterioro que no se puede interpretar como muestra de amor”.

(“¿Activas el antivirus *Buenos Tratos*?” en [www.porlosbuenostratos.org](http://www.porlosbuenostratos.org)).

Cuando los celos son patológicos deben ser tratados con la intervención de profesionales, pues la pareja no puede resolver ni ser la ayuda que necesita la otra persona ante un problema de esa envergadura<sup>10</sup>.

La lealtad y la confianza pueden resultar dos pilares más consistentes para la relación. Lealtad entendida como fidelidad a los compromisos contraídos en la pareja (incluida la exclusividad sexual si forma parte de dichos com-

promisos). Confianza basada en la lealtad, en la seguridad que proporciona un buen autoconcepto y en la libertad de ambos para elegir y para poder modificar dicha relación. La seguridad en una y uno mismo es un buen antídoto contra los celos, y viceversa.

La pareja debe ser un proyecto en permanente construcción, cuyo contenido compete a las personas implicadas. Es particular de cada pareja aquello que se acuerda compartir y lo que será esfera autónoma de cada cual. Por eso una pareja siempre se compone de tres: una persona, la otra y el espacio común que hayan acordado compartir entre los dos. Como expresa Forges:



Publicado en *El País*, 07-03-05.

A través de algunas escenas y diálogos, el cortometraje anima a centrar la crítica en el *amor fusional*, uno de los mitos que se mantienen vivos con mayor o menor vigor en el imaginario colectivo. Un amor concebido como “la otra media naranja”; personas que se “completan” uniéndose en la pareja, que dejan de ser dos para

fundirse en una única persona. Un amor excluyente de otros afectos, pues concibe que la pareja sustituye todas las necesidades afectivas. Un amor que “todo lo puede” y que por ello puede soportar cualquier prueba porque se quiere sin límites...

“Las aspiraciones de fusión perfecta... la reciprocidad exquisita y permanente y la armonía emocional constante dentro de una relación de dos personas son metas ilusorias, frágiles y, por definición, inalcanzables. Unas veces por las inevitables limitaciones de la convivencia; otras por la propia naturaleza contradictoria de los deseos y demandas de cada uno, y otras

<sup>10</sup> Enrique Echeburúa y Javier Fernández (2001): *Celos en la pareja: una emoción destructiva*, Ariel.

simplemente por la incapacidad existencial de cualquier ser humano para satisfacer totalmente los anhelos y expectativas de otro. Al final la pareja pierde la esperanza de que sus deseos puedan ser gratificados y se desmoraliza”.

(Luis Rojas Marcos, *La pareja rota. Familia, crisis y superación*).

Es importante desarrollar una labor crítica de esos mitos que limitan nuestra libertad para elegir, no contraponiendo un modelo ideal de amor ni de pareja, sino llamando la atención sobre los valores que se proponen y desde los que se formula la crítica.

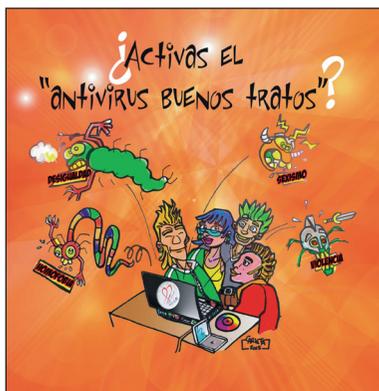
Concebir el amor como “la fusión con la pareja” es la mejor manera de fracasar y cosechar frustración. No existe “la media naranja”, porque somos seres completos (“naranjas enteras”) con necesidades y deseos propios para compartir con las demás personas. Somos interdependientes de los afectos, pero de diversos afectos, y a su vez con capacidad autónoma para gestionarlos. Una capacidad que nos permite construir unas relaciones de pareja en las que se aporta y se recibe. Se comparte, pero ello no implica perder la propia personalidad ni anular todo espacio particular.

La pareja no puede sustituir todas las demás necesidades afectivas de las personas. Por muy satisfactoria que resulte esa relación, no puede compensar lo que nos aportan otros afectos de amistades, familiares, etc. Tampoco puede suplir necesidades laborales, formativas, de ocio u otro tipo. Exigirle todo eso a la persona que se quiere como pareja es garantizar el fracaso de la relación. La pareja es un ámbito de convergencia y compromiso para ambas personas que, por importante que resulte para cada cual, ni puede ni debe eliminar todos los demás.

El amor, como indicábamos en otros materiales didácticos,

“... es un sentimiento de afecto, cariño y solidaridad que una persona siente hacia otra y que se manifiesta generalmente en desear su compañía, alegrarse con lo que considera bueno para ella y sufrir con lo que considera malo. Puede ir unido a una atracción sexual. Debe ser incompatible con la imposición o anulación de la otra persona.”

(“¿Activas el antivirus *Buenos Tratos*?” en [www.porlosbuenostratos.org](http://www.porlosbuenostratos.org)).

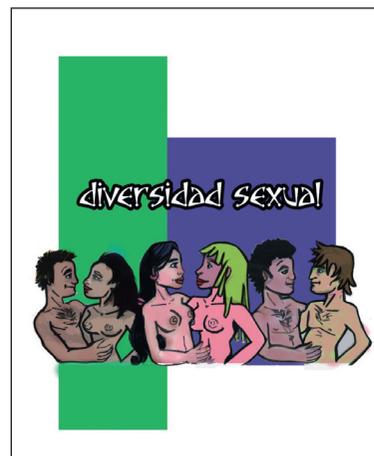


Las concepciones cuestionadas hasta aquí respecto a la pareja como fusión y el amor sin límites han servido además para justificar *relaciones abusivas* o de maltrato. De hecho es en este ámbito relacional donde se están produciendo los mayores índices de violencia interpersonal, ejercida mayoritariamente por hombres contra mujeres.

Es fundamental desarrollar la capacidad crítica ante las concepciones mencionadas, revelando los mecanismos emocionales inconscientes que inciden en nuestras conductas. En este sentido, es imprescindible poner de manifiesto que todo compromiso tiene límites. La pareja también debe basarse en el principio de no hacer daño a la otra persona ni hacérselo a uno mismo. En esta relación, con más razón que en cualquier otra, hay que subrayar los ineludibles valores que la deben sustentar: trato igualitario, autonomía personal y libertad de cada miembro de la pareja; cuidados y respeto propio y mutuo; resolución pacífica de los conflictos que inevitablemente surgen.

### 3. La sexualidad

Es un ámbito muy importante de las relaciones interpersonales y también de las parejas.



Tiene especial relevancia en la adolescencia por ser una etapa de cambios fisiológicos, de descubrimientos de nuevos deseos y prácticas sexuales, de redefinición de la identidad sexual<sup>11</sup>... De ahí que sea una época impregnada de interrogantes e inseguridades.

La respuesta de los agentes sociales a estos interrogantes es desigual, en muchos casos deficiente, condicionada por prejuicios sexistas y tabúes heredados de nuestras tradiciones culturales. Muestra

<sup>11</sup> Para abordar específicamente esta cuestión: “Guía didáctica sobre transexualidad para jóvenes y adolescentes”. <http://www.cogam.org>.

de ello son los centros educativos que optan por no abordar la sexualidad, quedando así desvelado su posicionamiento ante ella. También la oposición a la asignatura de Educación para la Ciudadanía se fundamenta principalmente en las concepciones sobre la sexualidad que contiene la nueva materia.

El cortometraje invita a reflexionar específicamente sobre esta faceta. De entrada, se escenifica una relación lesbiana para evidenciar su existencia y cuestionar activamente la expectativa heterosexista que impregna el imaginario colectivo. La orientación o preferencia sexual lésbica, gay, bisexual o heterosexual es expresión de la diversidad existente. Son muchas y variadas las formas de deseo y prácticas, más allá de las relaciones heterosexuales en pareja y centradas en el coito. Todo nuestro cuerpo es capaz de sentir y proporcionar placer si, entre otras cosas, lo permite “el principal órgano sexual” que es la mente. De ahí que la sexualidad no pueda estar sujeta a un canon de aceptación de unas prácticas y exclusión de todas las demás<sup>12</sup>.

El programa PLBT entiende la sexualidad como una faceta humana más, una capacidad para comunicarnos, sentir y dar placer. Es además una fuente de salud mental y física. Partimos de una consideración positiva de la sexualidad, distanciada de quienes la asocian al pecado o al peligro.

La sexualidad en la interacción con las demás personas debe regirse por los mismos criterios que el resto de relaciones. Los límites no deben estar marcados por un modelo estereotipado que estipula qué pautas son aceptadas, discriminando e incluso estigmatizando otras. El límite debe marcarlo el no hacer daño a la otra u otras personas implicadas, ni hacérselo a sí mismo.

Los valores también deben ser los mismos: trato igualitario a las personas implicadas y a las diferentes opciones; respeto a la decisión y deseos de cada persona involucrada y a las prácticas elegidas libremente por quienes las realizan; responsabilidad para disfrutar del sexo evitando consecuencias involuntarias (enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados...) En una escena del cortometraje se explicitan estos dos últimos valores: el necesario respeto a la otra persona cuando ésta no quiere mantener relaciones sexuales y la responsabilidad ante la constatación de que no disponen de preservativo.

<sup>12</sup> Rubin, Gaile (1989): “Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad” en Vance, Carole S. (comp.) *Placer y peligro, explorando la sexualidad femenina*, Talasa.

Desde esos mismos valores se debe ejercer la crítica y la acción contra el sexismo y la homofobia, con objeto de evitar sus consecuencias: la limitación de nuestra libertad; la generación de dolor como demuestra el *bullying* homofóbico o las diversas agresiones sexuales; la estigmatización, el miedo ante la sanción social de la que puedan ser objeto...

La tarea educativa, además de centrarse en prevenir riesgos, debería orientarse más a fortalecer estos valores. Reforzar la autonomía personal para decidir con más seguridad y más libertad qué se quiere y qué no, desestabilizando las expectativas sexistas que presuponen conductas diferentes para unas y otros. Esta labor facilitaría que las chicas pudieran ser más libres al explicitar sus deseos sexuales manteniendo relaciones con quien quieran, sin que puedan merecer la acusación de “zorras” por la misma conducta que ellos pueden ser elogiados. También contribuiría a que los chicos pudieran manifestarse sin la presión del modelo de virilidad altamente heterosexual, activo y genital. En definitiva, además de incidir en la responsabilidad ante los riesgos, unas y otros seríamos más libres para disfrutar del sexo sin normas sexistas, arbitrarias y pacaatas.

El respeto por las diversas opciones sexuales y formas de vivir la sexualidad nos proporciona mayor felicidad, nos enriquece al aumentar nuestras posibilidades de elección y nos hace más libres, ayudándonos a desprendernos de corsés sexistas e intolerantes que nos limitan a unas y otros. Una mayor libertad y tolerancia, así como la gestión democrática de esta diversidad sexual, potencian la calidad pluralista de nuestra sociedad.

#### **4. Violencia, relaciones abusivas y no tratarse bien<sup>13</sup>**

La violencia interpersonal puede manifestarse con golpes, bofetadas, palizas..., con actitudes de desprecio y desconsideración sistemáticas, intento de anulación... o con acoso, abusos, violación u otras prácticas no consentidas por las personas implicadas.

La violencia de género en la pareja (al igual que el *bullying*) se caracteriza por ser una conducta basada en el sometimiento, cuya reiteración y

<sup>13</sup> Caro, Antonia (2008): “Violencia sexista en las parejas: diagnósticos y respuestas” en <http://www.pensamientocritico.org>.



gravedad conlleva la victimización de la persona agredida. Es una conducta apoyada y retroalimentada en el esquema relacional dominio-sumisión. No se trata, por tanto, de actitudes esporádicas o situaciones conflictivas ocasionales que también se producen en estos mismos ámbitos relacionales.

Los condicionantes de género influyen en que los agresores sean mayoritariamente hombres y en que el papel de víctima lo interioricen con mayor frecuencia las mujeres. La violencia de género expresa un abuso de

poder generalmente de hombres sobre mujeres, apoyado en su mayor fuerza física y en las relaciones sociales de predominio de éstos sobre aquéllas. Los malos tratos se producen con mayor frecuencia e intensidad en el ámbito de la pareja. Se requiere, por tanto, una intervención específica que considere las singulares implicaciones afectivas de este vínculo relacional<sup>14</sup>.

Entre parejas jóvenes se producen también estas prácticas, aunque son más frecuentes *relaciones* o *conductas abusivas*: comportamientos agresivos, impositivos, coercitivos, que reiterados pueden llegar a producir erosión en la autoestima y autonomía de la otra persona. En cualquier caso, la frontera es porosa y puede constituir violencia, sobre todo psicológica, si se consolidan dichos comportamientos como base de la relación. Aunque cuando tratamos con adolescentes<sup>15</sup>, puede que no responda a un modelo violento interiorizado, no traspasándose el límite de una actitud agresiva ocasional<sup>16</sup>.

Un serio problema es que estos comportamientos abusivos generalmente no son identificados por los chicos y chicas como intolerables. Pueden estar incluso naturalizados en el ámbito de la pareja, ya que aparecen en muchas ocasiones entrelazados con concepciones problemáticas respecto al amor y a

ese vínculo relacional particularmente complejo que es la pareja, tal y como queda reflejado en el cortometraje.

Se dan también actitudes de *no tratarse bien* “por activa y por pasiva”. Por ejemplo, no respetando los espacios de la otra persona (llamando frecuentemente por el móvil para tener localizada a la pareja o para saber con quién está), levantando la voz en un conflicto, no disculpándose nunca por nada o no aceptando ningún cuestionamiento que venga de la pareja...

Son conductas reprobables que tienen que ser corregidas y, en su caso, reparado el daño que se haya podido ocasionar. No obstante, conviene identificar cada una de esas conductas y diferenciarlas para adecuar su tratamiento. Aprender el problema, su dimensión y las consecuencias resulta vital para las personas implicadas y para la eficacia de la intervención. Por otra parte, en esas edades en las que se producen las primeras experiencias amorosas adquiere mayor importancia intervenir en positivo, evitando la estigmatización de unas y otros o que la respuesta quede limitada al castigo<sup>17</sup>.

### 5. La resolución pacífica de conflictos interpersonales

La resolución no violenta de conflictos parte de una premisa: sea cual sea el problema, la respuesta violenta no lo soluciona sino que lo agrava. Añade al conflicto originario las consecuencias derivadas de su uso. Con esa misma lógica se aboga por estrategias de no violencia, incluso en situaciones de autodefensa, priorizando repeler la agresión antes que agredir como respuesta<sup>18</sup>.

El conflicto forma parte de la vida, en toda relación los hay. Aunque procuremos que sean los menos posibles, es irreal aspirar a no tenerlos; por eso, lo verdaderamente importante es cómo los afrontamos. Lo decisivo para nuestro bienestar es aprender a resolverlos de forma no violenta. Cada persona, cada relación, cada ámbito puede encontrar las vías adecuadas.

<sup>14</sup> Hirigoyen, Marie France (2006): *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja*, Paidós, Barcelona.

<sup>15</sup> Que pueden proyectar actitudes rígidas e impositivas como expresión de sus propias inseguridades.

<sup>16</sup> Como lúcidamente se recoge en el trabajo “Parejas jóvenes: del amor y sus límites” de Miren Izarra, M<sup>a</sup> Jesús Pinto y Lidia Arroyo (en *Malestares: Infancia, adolescencia y familias*, editorial Graó, Barcelona, 2008).

<sup>17</sup> En este sentido, son especialmente interesantes las recomendaciones de María José Díaz Aguado, Rosario Ortega Ruiz y las de Rosaura González Méndez y Juana Dolores Santana Hernández en sus diferentes estudios sobre prevención de violencia.

<sup>18</sup> William L. Ury (2005): *Alcanzar la paz. Resolución de conflictos y mediación en la familia, el trabajo y el mundo*, Paidós.



No hay fórmulas concretas, universales ni magistrales.

Los conflictos entre las personas (o los grupos) surgen cuando se producen choques de intereses, motivaciones u opiniones que nos generan malestar o problemas diversos y ante los que tenemos que tomar una decisión. Son señales, manifestaciones de desajustes, y en ese sentido brindan la posibilidad de mejorar si se abordan adecuadamente.

En el ámbito afectivo puede ser una oportunidad para conocerse mejor, aprender a convivir, a negociar, evolucionar perso-

nalmente y mejorar la relación, aunque eso implique modificarla sustancialmente (en la pareja puede suponer dejar de convivir manteniendo la relación amorosa o tomar la decisión de separarse evitando así hacerse daño...)

El cortometraje invita a esta reflexión, ofreciendo un contraste de conflictos relacionales y de su afrontamiento. Una pareja que, habiéndose separado, se siguen queriendo y se cuidan, mientras que estando juntas no cesaban de discutir. Otra pareja que, gracias al conflicto planteado (trasladarse y vivir o no juntos) y la salida constructiva que ambos le dan, se conocen mejor (expresando sus necesidades y deseos no coincidentes), fortaleciéndose su relación a partir de la forma en que lo resuelven (dialogando y respetando los espacios autónomos de cada cual). A través de la tercera relación de pareja se muestran *conductas abusivas* (aunque también hay actitud de respeto en el mismo personaje y de marcar límites en su pareja) que van empeorando el conflicto. No hay diálogo, ni escucha, ni afrontamiento... Es un ejemplo en negativo. Abordar un conflicto de forma pacífica implica antes que nada no mantener ni propiciar *relaciones abusivas*.

Aprehender cada conflicto valorando todas sus dimensiones es la base fundamental para trazar estrategias adecuadas de resolución. Los recursos de intervención tienen que ser diversos, acordes con la diversidad de problemas y situaciones. Hay conflictos (como el *bullying* o la violencia de género en

la pareja) para cuya superación resulta imprescindible la ayuda externa. Es el caso también de la última pareja del corto citada. Por la envergadura y por los condicionantes implicados en el vínculo relacional, ella no es la persona adecuada que puede suplir la ayuda que él necesita para modificar sus conductas.

Entre el abanico de recursos necesarios para la resolución no violenta de los conflictos interpersonales se encuentran también las habilidades que pueden verse reforzadas con las técnicas que adjuntamos. Técnicas útiles para aprender a manejarnos en situaciones de conflicto, ayudándonos a concretar en comportamientos los valores que nos deben guiar.

Resolver un conflicto de forma pacífica no apunta una estrategia predefinida de abordarlo, pero sí afirma claramente que la agresión, imposición o sometimiento están descartados y, desde luego, no lo resuelven. Toda acción debe sustentarse en valores básicos. En primer lugar, y parafraseando al filósofo Immanuel Kant, hay que guiarse por la máxima de “no hacer a otros lo que no quieras que te hagan a ti”. Es decir, trata igual a quien quieres que te considere así. En segundo lugar, se debe reforzar la autonomía personal con objeto de poder delimitar mejor los fundamentos del acuerdo (teniendo mayor seguridad sobre lo que se quiere y lo que no) y la libertad de las personas implicadas, repercutiendo así en solidez y continuidad. El respeto por la persona es también una norma básica de toda relación interpersonal.

El pacifismo, al igual que la tolerancia, son valores que forman parte de las mentalidades sociales actuales, especialmente de la juventud. Por ello, puede resultar un buen punto de apoyo para enfrentarse a las conductas violentas que se producen en el ámbito interpersonal.

#### IV. Algunas consideraciones metodológicas

Aunque el desarrollo metodológico concreto de cada ejercicio se explica en las fichas de la actividad respectiva, creemos oportuno apuntar aquí unas breves consideraciones que pueden resultar complementarias para la implementación de estos materiales.

Para que las actividades de los bloques resulten más eficaces, os recomendamos realizar previamente la denominada “actividad 0”. No obstante,

están concebidas para que puedan hacerse también de forma autónoma. Para una ejecución progresiva puede resultar igualmente útil apoyarse en las “fichas del profesorado” que recapitulan las concepciones expresadas por el alumnado.

En las actividades figura la selección de unas escenas determinadas; no obstante, en casi todas ellas sería más eficaz para la comprensión visionar el cortometraje íntegramente. Por otra parte, las escenas y temas seleccionados no agotan el contenido del DVD, que permite abordar un abanico de cuestiones más amplias (por ejemplo, el apoyo de los amigos a Ana tras el conflicto de la fiesta).

Todas las actividades requieren adaptación al grupo concreto de chicas y chicos a quienes vaya dirigido. Los ajustes pueden afectar a diferentes planos: el contenido, la temporalización, la configuración de los grupos (cantidad o hacer grupos sólo de chicas, sólo de chicos y mixtos) u otros que estime oportuno el profesorado.

Para la puesta en práctica de cualquiera de las actividades os aconsejamos que consultéis el epígrafe III, “Contenidos básicos de los bloques temáticos”, particularmente el referido al tema concreto que queráis abordar, pues amplía las fichas del profesorado, que están concebidas como un resumen de éste muy acotado al análisis concreto de las escenas.

