

“NO” ES MI DECISIÓN: *DECISIONES SOBRE MIS RELACIONES SEXUALES*

OBJETIVOS

- Identificar emociones y sentimientos, y su relación con aquello que hacemos o no hacemos
- Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos al decir NO (límites)
- Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos cuando alguien nos dice NO
- Entrenar la capacidad empática
- Conocer los diferentes estilos de comunicación
- Reconocer frases y situaciones de presión en las relaciones sexo-afectivas
- Entrenar técnicas y habilidades comunicativas para responder a la presión
- Explicar el consentimiento como algo que pasa por un Sí explícito

DURACIÓN

1 hora

PERSONAS DESTINATARIAS

Centros de justicia juvenil

ESPACIO

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan trabajar en grupo

MATERIAL

- ANEXO 01. Frases de presión
- ANEXO 02. Frases de presión. Análisis
- Papeles en blanco
- Bolígrafos
- Ordenador, proyector, audio, conexión a internet [opcional]
- Corto: *Los Gritones*. [opcional]

CONCEPTOS CLAVE

- | | |
|--------------------------|--|
| ■ Libertad | ■ Violencia |
| ■ Igualdad | ■ Límites |
| ■ Escucha | ■ Capacidad empática |
| ■ Respeto | ■ Comunicación pasiva, agresiva y asertiva |
| ■ Estereotipos de género | ■ Autoconcepto |
| ■ Abuso | ■ Autoestima |

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se reparte a cada persona 12 trozos de papel en blanco numerados y un bolígrafo.
2. La persona referente de la actividad lee una frase y cada persona debe escribir en el papel una posible respuesta a esa frase. En total se leerán 12 frases (*ANEXO 01*), todas ellas frases de presión para coaccionar a alguien a tener relaciones sexuales. [*Posible variación 1*]
3. Después de leer todas las frases se recogen los papeles juntando cada frase con sus posibles respuestas.
4. Dividimos el grupo grande en grupos pequeños y repartimos las frases con sus respuestas. (Ej.: Grupo 1: frases y repuestas 1-2-3; Grupo 2: frases y repuestas 4-5-6; etc.)
5. Cada grupo deberá discutir qué implica cada frase de presión, qué nos puede hacer sentir, por qué nos puede resultar difícil dar una respuesta... y elegir cuál consideran que es la mejor respuesta y por qué. [*Posible variación 2*]
6. Se pondrá en común el trabajo realizado por los grupos. A continuación se abrirá un debate que puede dinamizarse con las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué es una frase de presión?
 - b. ¿Qué sentimientos y emociones nos genera una frase de presión? (persona receptora)
 - c. ¿Por qué se utilizan este tipo de frases? (persona emisora)
 - d. ¿Qué podemos hacer si, a pesar de nuestras negativas, nuestra pareja o la persona con la que estamos nos sigue presionando?
 - e. ¿Qué factores nos pueden hacer aceptar una situación que no queremos?
 - f. ¿Podríamos clasificar estas frases entre propias de chicos y propias de chicas?
 - g. ¿En qué situaciones aparecen este tipo de frases? Aquí pueden explicar situaciones que hayan vivido o les hayan explicado.

Para dinamizar el debate puede ser de ayuda el *ANEXO 02*. Análisis de las frases de presión.

7. Ver el corto *Los Gritones*. Recoger las impresiones del grupo sobre el cortometraje y relacionarlas con lo que se ha trabajado. [opcional]

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Respuestas a las frases	10 min
Trabajo en grupos	15 min
Puesta en común del trabajo en grupos	20 min
Ver cortometraje y comentarlo	10 min
Evaluación	5min

+ INFORMACIÓN

-  Elvira, N. i Varela, B. *Projecte de formació per a la prevenció dels abusos sexuals entre iguals adolescents. Material didàctic. APFCiB, ICD, 2015. EIX 3: Posicionament personal (pàg. 74-83)*
-  Fundación Mujeres. *Coeducación y mitos del amor romántico.*
-  Blog Rosa Sanchís. *Karícies. (mal) amor.*
-  Blog. *Mi novio me controla lo normal.*

POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. Si el grupo es poco numeroso, no hace falta leer las 12 frases. Se pueden escoger las más relevantes para el grupo según el criterio de la persona referente.
2. El grupo se sienta en círculo y se reparten tarjetas verdes y rojas a cada persona. La persona referente de la actividad leerá las frases de presión y las y los jóvenes levantarán la tarjeta roja o verde en función de si han escuchado o dicho esa frase alguna vez o no (**Verde: Sí/ Roja: No**). A continuación se dividirá el grupo grande en grupos más pequeños. La persona referente de la actividad recogerá aquellas frases más “populares” y las repartirá entre los grupos. Cada grupo deberá pensar en una situación donde se pueda decir esa frase y cuál podría ser la respuesta. Por último, se pondrá en común el trabajo de los grupos y la persona referente de la actividad irá introduciendo los contenidos sobre las frases de presión y las diferentes vivencias según el género.

NOTA

Adaptación de *Drets Sexuals i Reproductius : material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys*, APFCiB, 2009 : Activitat 8. No és No (pág.79)