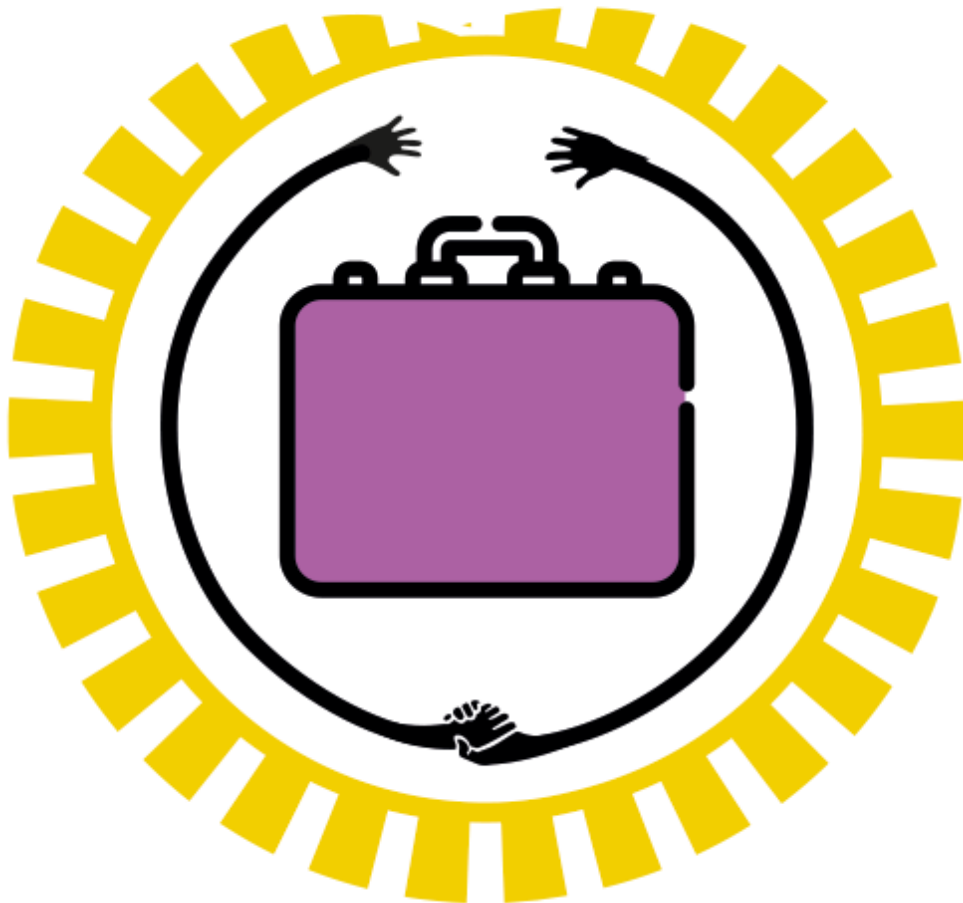


AlgoEntreNós

# Unidade didáctica reto n.º 5

## **RECOLLENDO PARA VIAXAR A VIDA**





## **Contidos**

AtalaiAS e Arabías S.Coop.Galega

## **Deseño e maquetaxe**

Redeiras.net

## **Impulsa e financia**

Secretaría Xeral de Igualdade. Consellería de Emprego e Igualdade. Xunta de Galicia.

Pacto de Estado contra a violencia de xénero

Financiado con cargo ao crédito recibido do Ministerio de Igualdade, Secretaría de Estado de Igualdade e contra a Violencia de Xénero



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE  
EMPREGO E IGUALDADE  
Secretaría Xeral da Igualdade



**Pacto de Estado**  
contra a violencia de xénero



## [0] Índice

<b>[1] <i>Introdución</i></b> .....	<b>4</b>
<b>[2] <i>Marco teórico de referencia</i></b> .....	<b>5</b>
<b>[3] <i>Obxectivos e contidos a traballar</i></b> .....	<b>9</b>
<b>[4] <i>Pautas do reto</i></b> .....	<b>10</b>
<b>[5] <i>Desenvolvemento</i></b> .....	<b>11</b>
<b>[6] <i>Notas para resolver situacións frecuentes</i></b> .....	<b>14</b>
<b>[7] <i>Pon o foco</i></b> .....	<b>16</b>



## [1] Introducción

A unidade didáctica 5 está pensada para traballar sobre os diferentes vínculos amorosos que podemos establecer no marco dunha relación afectiva de parella. Todos eles son formas de amar que se expresan no marco dunha sociedade patriarcal, de aí a necesidade de repensalos e repensar como nos vinculamos cando queremos alguén para que sexa desde a igualdade e non desde a dependencia e/ou a dominación.

Durante o desenvolvemento deste reto, o alumnado achegarse ao concepto de botrato como novo marco referente das relacións afectivas, e trataremos de construír de forma colaborativa unha maleta onde levemos todos os ingredientes que nos permitan establecer modelos amorosos sans e respectuosos.

## [2] Marco teórico de referencia

As formas de vínculo amoroso fan referencia aos modelos de relación que establecemos. Cando se inicia o vínculo amoroso entre dúas ou máis persoas hai dous espazos persoais que entran en acción. Como se van comportar estas persoas en relación ao seu espazo persoal? Mulleres e homes viven o vínculo amoroso do mesmo xeito?

Somos conscientes de que na actualidade, grazas ás aportacións dos movementos feministas, **están saíndo á luz novos modelos de relación onde a parella se esvaece** dando lugar a outras posibilidades non monógamas: parellas abertas ou poliamorosas onde os vínculos son varios e deben estar consensuados e coidados. Nesta unidade, **imos afondar nos vínculos entre dúas persoas por entender que son os que máis visibiliza a sociedade** (cancións, películas, contos, que nos poden servir de exemplos para a comprensión, etc.) e tamén porque consideramos que si se entende a diferenza entre **as diferentes formas de vincularse tamén se pode extrapolar a outros modelos de relación que podan xurdir**, sexa un ou máis, porque sempre estaríamos falando dun espazo persoal (eu) e da relación (outra/s) persoa(s).

A profesora Fina Sanz (1995)<sup>1</sup> recolle as principais **formas de vínculo amoroso** que atopamos na nosa sociedade:



<sup>1</sup> Sanz, Fina (1995). *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona: Kairós.



### O MODELO DE INCLUSIÓN

Aquí unha das persoas da parella sente que está incluída no espazo da outra persoa, é dicir, **hai unha anulación do espazo persoal, que queda diluído no da parella**. É un modelo que responde ao ideario tradicional do amor romántico e favorece o establecemento dun vínculo caracterizado pola desigualdade de poder, a dominación e a dependencia. O sistema de socialización diferenciada, a través dos estereotipos e roles de xénero, leva a que sexan as mulleres as que maioritariamente asumen a pertenza ao espazo do varón, cun menor ou nulo espazo persoal. Este modelo pode entrar en crise cando unha das partes non acepta a estrutura da relación.

### O MODELO DE FUSIÓN UTÓPICO

Trátase dun **modelo idealizado onde as dúas partes da parella se presentan como un único ser**. Idealizado, porque resulta imposible que dúas persoas se fusionen completamente, mais este ideal responde á crenza de que quererse supón actuar coma se se fose unha única persoa. Neste modelo, as dúas partes queren o mesmo, senten o mesmo, gozan co mesmo... De verdade?

### O MODELO DE INTERDEPENDENCIA

É un **modelo en construción, resultado de cuestionarse os arquetipos anteriores**. Neste caso, as dúas persoas manteñen un espazo persoal e comparten un espazo común, que pode ser máis ou menos amplo en función das negociacións xeradas na parella. Trátase dunha proposta máis igualitaria, e establécese un plano de horizontalidade na relación. O problema é que apenas temos referentes do modelo de interdependencia, mentres que para os modelos de inclusión e fusión temos exemplos a esgalla ao noso redor, nos medios de comunicación, no cinema, na literatura...

Partindo destes modelos, e sendo conscientes da necesidade de crear referentes que se sitúen nun modelo de botrato e interdependencia, resulta fundamental facer referencia a outras formas de parella posible e deixar a un lado calquera forma de



discriminación ou violencia. Trátase de visibilizar e poñer en valor outras formas de querer e querernos, e ofrecerlles estes modelos alternativos aos e ás adolescentes.

Precisamente, unha relación é algo que se está construíndo entre dúas persoas. Cada parella é diferente do resto e vaise formando grazas á comunicación, pero tamén axuda:

- ▶ Ter ideas claras sobre o que non queres na túa relación
- ▶ Identificar os propios límites
- ▶ Identificar os desexos
- ▶ Identificar as cuestións que para cadaquén son innegociables

Todos estes elementos son bos ingredientes para establecer unha relación sa e, como estamos vendo, non é algo que nos veña de serie, senón que é o temos que cuestionar, porque, como xa vimos, “*por amor non todo vale*”. Desde logo, unha boa forma de previr a violencia machista no contexto de parella é pensar que ingredientes queremos que haxa na nosa relación e cales desbotamos.

Na unidade 3 identificamos formas de violencia e maltrato, algo que está moi normalizado na nosa sociedade e vemos continuamente: berros, pelexas, guerras, comparacións, baixa autoestima, autoodio etc. Segundo Fina Sanz (2016)<sup>2</sup>, crear o **botrato** será a solución ante o maltrato en que estamos inmersas e do que non nos decatamos. De feito, resulta curioso comprobar como o concepto de botrato, como palabra única e substantivo, non existe no dicionario; e o que non se nomea non existe. Pola contra, a palabra maltrato si que existe, e mesmo é un verbo conxugable.

O botrato, igual que o maltrato, ten tres dimensións:

- ▶ **Individual** (identificar emocións, autocoidado e autocoñecemento, establecer límites sans con unha mesma)
- ▶ **Relacional** (vincularse dende a horizontalidade e igualdade, aprender a negociar e a chegar a acordos, saber expresarse emocionalmente)

<sup>2</sup> Sanz, Fina (2016). *El buentrato como proyecto de vida*. Kairós: Barcelona.



- ▶ **Social** (valores como a cooperación, a solidariedade, a negociación, a axuda mutua etc.). Para chegar á esfera social débese comezar polo individual: aprender a coidarse, a poñer límites, a aceptar as negociacións, a aceptar e querer o propio corpo é moi importante: identificar e expresar as emocións.

Estas dimensións parten do individual; é dicir, se queremos chegar a ter relacións de igualdade ou unha sociedade onde primen valores como a negociación ou a solidariedade, primeiro temos que aprender a bentratarnos ou, o que é o mesmo, a coidarnos. Identificar que cousas nos sentan ben, que aspiracións temos na vida, que relación temos con nós mesmas/mesmos; cuestións moitas delas que están moi relacionadas coa autoestima. Cando unha persoa se sitúa no botrato é máis difícil que se deixe arrastrar a unha relación de maltrato e, igual que pasa co maltrato, tamén aquel se contaxia.

Por último, cómpre especificar que, aínda que nesta guía se fai máis referencia ás relacións heterosexuais, non debemos esquecer a existencia doutras orientacións sexuais. Estas orientacións sofren estas e outras formas de violencia, e, por tanto, debemos facer fincapé nas diferenzas entre os tipos de parellas existentes, na visibilidade de todas as posibilidades do amor, namoramento, sexualidade, citas...





## [3] Obxectivos e contidos a traballar

### Obxectivo xeral

Integrar o botrato como referente nas relacións afectivas e interpersoais cotiás.

### Obxectivos específicos

#### PROFESORADO

- ▶ Aclarar conceptos clave vistos ao longo dos cinco retos.
- ▶ Repasar os contidos e as aprendizaxes de cada reto.

#### ALUMNADO

- ▶ Valorar os contidos abordados durante o programa.
- ▶ Reflexionar sobre os beneficios de establecer relacións afectivas sas e respectuosas.

### Que contidos imos abordar?

- ▶ Ingredientes dunha relación sa.
- ▶ Autoestima.
- ▶ Botrato.
- ▶ Vínculos amorosos: inclusión, fusión e interdependencia.



## [4] Pautas do reto

Para o desenvolvemento do reto 5 de *AlgoEntreNós* propoñemos os seguintes pasos metodolóxicos:

### ANTES DO DESENVOLVEMENTO DO RETO NA AULA

- ▶ Lectura e preparación da unidade didáctica 5.
- ▶ Familiarización cos materiais facilitados no espazo do reto 5.
- ▶ Se existen dúbidas sobre a posta en funcionamento do reto ou sobre calquera elemento da proposta didáctica, contacta co equipo docente.

### DURANTE O DESENVOLVEMENTO DO RETO NA AULA – 50 minutos

*Para o desenvolvemento do reto precisas ter ordenador e conexión a internet.*

O teu labor será o de coordinar, dinamizar e supervisar o traballo proposto así como dinamizar o grupo aula. O esquema a seguir para facelo será:

1. **Proxecta o web** de *AlgoEntreNós* na pantalla da aula e vai á lapela do reto 5.
2. **Reproduce o vídeo de presentación do reto 5.**
3. **Dinamiza a actividade** prevista para a interiorización de conceptos a través da práctica. Neste caso, pedirémoslle ao grupo que cadaquén, **de forma individual**, pense **un elemento esencial para establecer relacións igualitarias**. Unha vez pensado, deberano **poñer en común co resto da aula** xustificando a súa elección, anotando as respostas no encerado en forma de *brainstorming*.
4. Finalizada a actividade, **reproduce o vídeo do reto 5** onde explicamos o que hai que facer para superar o reto.
5. Axuda ao alumnado a **completar o seu reto. Deberán seleccionar 8 elementos dos propostos na dinámica anterior que incluír na súa maleta do botrato.**



### PARA REMATAR E SUPERAR O RETO

- ▶ Pulsa no botón **“Ver formulario do reto”**. Ao facelo, accederás a un novo apartado no que hai un formulario para que compartas o traballo feito polo alumnado. A información que deberás compartir é a seguinte:
  - **Maleta do *botrato* e da relación sa**
    - Os nosos 8 elementos
  - Sobre o formulario do reto
    - Pulsa no enlace ao formulario de avaliación para responder.
- ▶ Unha vez feito, **pulsa no botón COMPLETAR E ENVIAR**. Tamén podes restablecer o formulario (se hai algún erro e prefires cubrir de novo os diferentes apartados) ou gardar as respostas e envialas noutro momento.
- ▶ Cando o equipo revise a información, poderás acceder aos documentos na **Caixa de almacenaxe**.

### PARA REMATAR O PROGRAMA

- ➔ Unha vez completado o reto, propoñemos **unha última dinámica** para realizar o peche do programa *AlgoEntreNós*. A dinámica consistirá **en reflexionar sobre a viaxe que acabamos de realizar durante as cinco etapas desta viaxe e as aprendizaxes que recollemos e nos levamos dela**
  - ✓ Para realizar esta reflexión final, **contarás cunha presentación** onde falaremos do traballado en cada reto e onde te convidaremos a revisar todo o material recompilado nos cinco retos completados polo grupo.
- ⚙ Desde o equipo de Algoentrenós queremos agradecervos todo o traballo realizado ao longo do programa. Noraboa por completar esta viaxe xunto a nós!



## [5] Desenvolvemento

### **ORGANIZACIÓN DO RETO**

Para traballar este reto organizaremos a aula de forma que favoreza a comunicación e interacción de todo o alumando. Trátase dun reto enfocado ao peche e reflexión polo que a disposición do espazo pode ser flexible.

### **DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE**

Neste quinto e último reto, crearemos co grupo-aula a maleta do botrato para viaxar a vida partindo das aprendizaxes e reflexións realizadas nos diferentes retos do programa. Para facelo, pedirémoslle ao grupo que cadaquén, de forma individual, pense un elemento esencial para establecer relacións igualitarias. Unha vez pensado, deberano poñer en común co resto da aula xustificando a súa elección.

Algunhas cousas que debemos ter en conta:

- ▶ A liberdade non é algo que che dean, é algo que tes.
- ▶ O respecto non se traballa, exercítase.
- ▶ Os celos non son amor, senón inseguridade e posesión.
- ▶ As relacións sexuais non son expresións de amor cara á outra persoa, senón un espazo onde expresas, sempre dun modo consensuado, os teus propios desexos.
- ▶ Ninguén cambia por amor; cámbiase ou evoluciónase por desexo propio e non por satisfacer outra persoa.
- ▶ A confianza non se demostra, dáse.
- ▶ A igualdade non é algo que se constrúa, senón unha cuestión de dereitos de todas as persoas.
- ▶ Os tempos propios non restan á relación, senón que suman, porque é importante que cada persoa se nutra tamén fóra da relación.



## **DESENVOLVEMENTO DO RETO**

### **→ Crear a maleta do botrato e da relación sa.**

Unha vez realizada a posta en común (formato *brainstorming*, que se pode ir anotando no taboleiro ou traballando primeiro en pequenos grupos), este reto consistirá en escoller de entre todas as ideas oito elementos que deberán incluír na súa maleta do botrato.

Para completar o reto, deberás pulsar no botón **“Ver formulario do reto”**. Ao facelo, accederás a un novo apartado no que hai un formulario para que compartas o traballo feito polo alumnado. A información que deberás compartir son os 8 elementos que o alumnado decidiu incluír na súa maleta do botrato.

## **PECHE DO PROGRAMA**

Unha vez realizada a actividade e o reto 5, propoñemos unha pequena dinámica para poñerlle fin ao programa *AlgoEntreNós*. Esta dinámica consistirá **en reflexionar sobre a viaxe que acabamos de realizar durante os cinco retos do programa, así como en falar en común das aprendizaxes que levamos.**

Para realizar esta reflexión final, **contarás cunha presentación** onde recompilaremos o traballado en cada reto. Esta presentación é unha guía para facilitar a conversa co alumnado, recordar as temáticas abordadas en cada reto e as dinámicas realizadas en gran grupo. Na presentación faremos referencia aos diferentes retos completados polo alumnado co obxectivo de que revisedes o bo traballo feito:

- ▶ **Reto 1:** Volver ver os avatares creados e as características de cada un.
- ▶ **Reto 2:** Ler os #cancelos que crearon para visibilizar a idea dun amor libre de violencias.
- ▶ **Reto 3:** Ler a mensaxe mensaxe de WhatsApp que redactaron e na que transmitiron o que sentía a parella da avatar feminina con respecto e coidado.
- ▶ **Reto 4:** escoitar de novo a canción libre de violencia machista que seleccionaron para representar a aula.
- ▶ **Reto 5:** Ler de novo os 8 elementos que incluíron na súa maleta do botrato coa cal viaxar a vida.



## [6] Notas para resolver situacións frecuentes

Durante o desenvolvemento do reto é posible que xurdan dúbidas e comentarios que nos poñan nunha situación algo complicada. Na nosa experiencia impartindo obradoiros en aulas de secundaria, o alumnado en moitas ocasións ofrece reflexións ben interesantes e innovadoras; outras veces reproduce mitos e falacias que debemos desmontar.

A continuación presentamos situacións que poden producirse durante o desenvolvemento do **reto 5** e algúns consellos para un bo desenvolvemento do traballo en aula:

### **POSIBLES INTERVENCIONS DE RÉPLICA E RESPOSTAS XUSTIFICADAS**

*A min páreceme ben a igualdade, pero non o feminismo.*

**RESPOSTA:** O feminismo é o mesmo ca a igualdade. Sen feminismo non habería igualdade; de feito, é a loita organizada das mulleres para a defensa dos seus dereitos.

*Hai algunhas mulleres que “se pasan” co feminismo (feminazis?).*

**RESPOSTA:** O ataque ou crítica ofensiva ás mulleres feministas, chamándoas “feminazis”, “radicais” ou mesmo empregando argumentos do estilo “están en contra dos homes”, “queren ser superiores”... son moi desafortunados, falsos e non fan máis que danar a loita pola igualdade real entre homes e mulleres. Calquera persoa (home ou muller) pode ser feminista e debe ser tratada con respecto por dar a súa opinión e apoio á loita pola igualdade.



*Como pode ser feminista un rapaz?*

**RESPOSTA:** Ás veces existe a dúbida de se un rapaz ou home pode ser feminista, pero a resposta é: por suposto que si! Un rapaz pode ser feminista e loitar pola igualdade entre homes e mulleres. Algunhas das maneiras en que un rapaz pode ser feminista son: facer autocrítica (atender á maneira en que establece relación coas mulleres da súa vida); analizar os seus privilexios como rapaz; evitar ser cómplice de comentarios, chistes ou actitudes machistas; asumir responsabilidades domésticas e de coidados no fogar; tratar ben a calquera muller, compañeira, amiga, moza...; ler e aprender sobre a historia das mulleres, poñendo en valor o seu traballo e os seus logros; buscar referentes e modelos de rapaces e homes feministas, que lle axudarán a cuestionar a masculinidade e seguir apoiando a igualdade e loitando contra o machismo.

*Que pasa con outros modelos de relación non monógamo?*

**RESPOSTA:** Realmente os principios da relación deberían ser os mesmos que para unha relación de parella. Neste caso, habería que ter en conta que hai outra(s) persoa(s) e que é necesario ser conscientes do seu espazo e das súas emocións e desexos. Por iso a comunicación sempre vai ser a mellor aliada.



## [7] Pon o foco

Convidámoste a poñer o foco durante o desenvolvemento deste reto analizando o comportamento do grupo desde un enfoque de xénero. Trátase de ter en conta o que fai o alumnado:

- ▶ Observa que elementos escollen para a maleta do botrato as rapazas e cales escollen os rapaces.
- ▶ Ten en conta como se relacionan nas intervencións grupais e na proposta de ideas para realizar o reto: como se organizan? Escoitan? Como son as negociacións? Quen fala máis? Quen propón máis ideas? Quen se implica máis na tarefa? Respectan a diversidade da aula?
- ▶ Observa se existen bromas ou comentarios machistas no transcurso da actividade? Quen as fai? Como responden a eles no caso de producirse?