

UNA RELACIÓN SIN VIOLENCIA

Objetivos:

- Analizar cuáles son las premisas de una relación de noviazgo o pareja basada en la cooperación y no en la violencia.

Desarrollo:

-Se exponen 6 principios o pilares básicos de una relación justa, equitativa y libre de violencia.

- **RESPECTO**
- **LIBERTAD**
- **IGUALDAD**
- **CONFIANZA**
- **COMUNICACIÓN**
- **NEGOCIACIÓN**

-Se escriben en la pizarra o se sitúan carteles en un lugar visible de la clase con dichos títulos.

-Dividimos el grupo clase en subgrupos, por un lado los chicos y por otro las chicas.

-Se les propone que piensen en una relación ideal y que describan como sería en un breve texto.

-Terminado este trabajo se les pide que apliquen los seis principios básicos y comprueben si la relación que han descrito se ajusta o no a ellos.

-Una vez realizado se pone en común y se abre un debate.

Definición de principios.

- Entendemos por **RESPECTO** la atención o consideración hacia la otra persona y hacia uno mismo. Frecuentemente debe ir acompañado de conocimiento y aceptación de las necesidades, intereses tanto del otro/a como de uno mismo.
- **LIBERTAD**: Principio básico de los derechos humanos. Podríamos definirla como la capacidad que posee el ser humano de poder obrar según su propia voluntad a lo largo de su vida, y de hacerse responsable de sus propios actos.
- **IGUALDAD**: Es otro principio básico de los derechos humanos. Más allá de las diferencias innegables entre los seres humanos –por rasgos físicos, capacidad intelectual, clase social, nivel educativo, color de piel, etc.- nos iguala como personas el reconocimiento común en derechos y deberes.
- **CONFIANZA**: Podríamos definirla como la opinión favorable en relación a que una persona o grupo será capaz de pensar y actuar de una cierta manera en una determinada situación. Es un pilar fundamental para sustentar una relación de pareja equilibrada.
- **COMUNICACIÓN**: Tradicionalmente, la comunicación se ha definido como “el intercambio de sentimientos, opiniones, o cualquier otro tipo de información mediante habla, escritura u otro tipo de señales”. Establecer cauces de comunicación adecuados, donde expresemos nuestros deseos, sentimientos, emociones, así como la escucha de las necesidades, sentimientos y emociones del otro es un requisito fundamental en cualquier relación interpersonal.
- **NEGOCIACIÓN**: Los conflictos forman parte natural de las relaciones interpersonales. Para mejorar nuestras relaciones debemos aprender a resolver conflictos de forma positiva. La salida más positiva al conflicto es la negociación, entendida como el proceso por el que se llega a una solución consensuada que satisface en alguna medida a todas las partes implicadas en el mismo.