

Encuentro nro 12

Los papeles arrugados de las relaciones: dinámica para mejorar relaciones humanas

Las relaciones interpersonales: ¿relaciones sanas o dañinas?

Posted on [27/04/2017](#) by [Ana del Pozo](#)

En esta semana queremos compartir con vosotras y vosotros un material para poder trabajar las relaciones interpersonales, algo que en la etapa de la adolescencia (y algo antes y después) es tan importante y necesario, ya que se trata de aspectos que se sienten como fundamentales en estas edades en las que nos sentimos, por lo general, algo perdidas y desorientados.



El poder constituye un fenómeno complejo que atraviesa las relaciones. Identificar las posiciones de dominación y sumisión como lugares que no corresponden sustantivamente a ninguna persona, ni a hombres ni a mujeres, permite reconocer el modo en que la violencia se relaciona con las diferentes identidades que construimos y no con ninguna suerte de naturaleza previa (normalmente y generalizando, agresiva para el caso de los hombres y sumisa para el caso de las mujeres).

Transformar las relaciones desde la óptica de un cambio que afecte al poder, supone rescatar la vulnerabilidad y la capacidad de ser agentes al mismo tiempo. Por ello, es preciso atender a la identificación con sendas posiciones (dominación y sumisión) con el fin de proponer la transformación que se deriva de un cambio en las identidades de partida y no de una mera redistribución del poder.

La transformación de la relación entre poder e identidad constituye el punto de partida para trabajar los cuidados. Se trata de una propuesta para retomar el valor de la

empatía y el buen trato e incorporarlos, tanto por parte de las chicas como de los chicos, de modo tal que las concepciones relativas a la masculinidad y la feminidad se vean, en sí mismas, modificadas. Es necesario una apuesta para introducir cambios en el aula como lugar relacional y favorecer el desarrollo de la igualdad dentro del espacio educativo.

El siguiente material es una adaptación de la guía “No te lées con chicos malos” realizada por Marta González Reyes, profesora del Colegio Hipatia de FUHEM, que consta de actividades para trabajar en el aula con alumnado lo que son, lo que implican y cómo identificar si una relación es sana o dañina. Para poder trabajar y analizar interrogantes como:

- ¿Qué es una relación sana?
- ¿Qué es una relación dañina? (Analizar la posesión, los celos, el chantaje emocional y el control de una persona sobre otra).
- ¿Cómo es tu relación? ¿Sana o dañina?
- ¿Cómo evitar una relación dañina? (Autoestima y regulación de conflictos).

FICHA TÉCNICA

Nivel: Tercer ciclo de primaria, ESO, bachillerato y formación profesional.

Objetivos:

- Comprender las dinámicas de las relaciones interpersonales.
- Saber identificar qué es una relación sana y una dañina.
- Ser capaz de analizar aspectos como la posesión, los celos, el control o el chantaje emocional y saber fomentar otros como la autoestima y la regulación de conflictos.
- Fomentar el buen trato entre las personas, en general, y en el grupo clase, en particular.

Desarrollo:

¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SANA?

Trabajaremos con el alumnado en torno a un caso como es la historia de Ana, una chica de 16 años, para luego reflexionar respecto al caso presentado.

LA HISTORIA DE ANA

Ana es una chica de 16 años, y lleva 3 meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ya no era la única que no tenía novio de su grupo.

Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella.

Ahora algo ha cambiado. Ana quiere seguir con él, pero hay cosas de él que no le gustan.

Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir, criticándola, porque dice que va insinuándose a todos los chicos.

A veces discute sin motivo y le grita, incluso una vez se puso tan nervioso que le empujó.

Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Ana piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con su padre y que no va bien con los estudios.

Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar, discutiéndose siempre.

Después de presentar el caso, reflexionar con el alumnado (de manera grupal o individual) qué es lo que les parece que le pasa a Ana, a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Piensas que le conviene ese chico a Ana? ¿Por qué?
2. ¿Crees que ese chico va a cambiar con el amor de Ana? ¿Por qué?
3. ¿Qué harías tú si estuvieses en su lugar?
4. ¿Te ha pasado alguna vez a ti?

Para poder llegar a la conclusión: Las relaciones sanas son aquellas en las que tú estás a gusto con tu pareja porque te trata con RESPETO.

Para continuar con la pregunta: ¿Qué características crees que tienen las relaciones sanas?

¿QUÉ ES UNA RELACIÓN DAÑINA?



Y analizar con el grupo lo siguiente:

1. **LA POSESIÓN:** Piensa en una situación en la que un miembro de la pareja muestre posesión hacia el otro. (ROLE PLAYING)

Mensajes que trasladar:

- Salir con un chico/a no implica pasar todo el tiempo en su compañía. Es importante pasar tiempo con otras personas para tener una vida más satisfactoria. Tu pareja no puede impedirte que veas a tus amigos y amigas. Tu pareja debe comprender que no es el centro de tu vida.
- Pero también es perjudicial no tener momentos de intimidad con tu pareja, porque él/ella constantemente está con su pandilla.

2. LOS CELOS: ¿Has escuchado alguna vez la frase “*Está celoso porque te quiere*”?
¿Qué opinas de esta afirmación?

Los celos sirven de excusa para **controlar** a la otra persona, pero a veces se interpreta como una prueba de amor.

Lo que quiere conseguir es que sólo estés pendiente de él/ella, sin que puedas relacionarte con otras personas con las que te apetece estar.

¿ESTO ES AMOR? NO

Si de verdad te quiere, acepta que salgas y hables con otras personas, puesto que existe la confianza mutua.

3. EL CONTROL DE UNA PERSONA SOBRE OTRA

CASO

Belén: Anoche salí con unos amigos de Ana, y me lo pasé genial.

Víctor: No me dijiste que ibas a salir, ¿por qué no me lo dijiste?

Belén: No fue planeado, Ana me llamó a casa y me apunté sobre la marcha.

Víctor: No me gusta que vayas sola por ahí, y sobre todo cuando van chicos, ¿intentaron algo contigo?

Belén: Eran muy simpáticos y [no intentaron nada], No empieces como el otro día cuando salí con Alicia.

Víctor: Pero es que me tienes que contar todo, porque yo no sé qué se te ha perdido a ti con gente que no conoces.

Belén: Si por ti fuera estaría encerrada en casa, en clase o contigo.

Víctor: ¿qué llevabas puesto? ¿No me digas que fuiste en minifalda?

Belén: Yo me pongo lo que me apetece.

Víctor: Yo te lo digo, porque los chicos van a pensar que eres una buscona.

Belén: ¿No confías en mí o qué?

Víctor: Es que tienes que tenerme más en cuenta, yo soy tu novio, y no me gusta que salgas por ahí con otros chicos y... ¡encima en minifalda!

Belén: Pero que seas mi novio no significa que yo no pueda hacer otras cosas y vestirme como yo quiera.

Víctor: Quizá sea mejor que lo dejemos porque no veo que esto te importe, porque si me quisieras no harías esas cosas.

Belén: No te pongas así ¿Vale? intentaré tenerte más en cuenta.

Comentar con todo el grupo el caso anterior y lanzar el mensaje siguiente: “Nadie puede controlar la vida de nadie. Cada uno/a somos libres de pensar y de hacer lo que queramos siempre que no dañemos a las demás personas”.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN: SANA O DAÑINA?

Para saberlo, debes reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Te aburres con tu pareja porque te deja de lado?

¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y te hace?

¿Te interrumpen o te ignoran cuando hablas?

¿Pasa de tus cosas? ¿Desconfía de tí?

¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?

¿A veces tienes miedo de sus reacciones violentas?

¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?

¿Te ves obligado a hacer cosas que no te gustan por complacerlo a tu pareja?

¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a tí?

¿Estás siempre enfadada porque tu pareja pasa de la relación y no cumple lo que ha dicho?

¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?

¿Te sientes humillada por él?

¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?

¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles o que piense que dices tonterías?

¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?

¿Te sientes obligada a hacer lo que él diga?

Cómo detectar los malos tratos

Existen situaciones que nos ayudan a detectar los malos tratos. A continuación aparecen ejemplos de maltrato. Si alguno de ellos aparece de forma puntual no significa maltrato.

Es maltrato cuando hechos como estos se dan de forma repetitiva y empeoran con el tiempo.

Critica tu forma de vestir y/o pensar.

Te prohíbe o no le gusta que te maquilles.

Se enfada si no le avisas de que sales, de que salgas sin él y de no saber a dónde vas.

Te compara con otras chicas.

Pretende anular tus decisiones.

Se molesta si te llama/sales con un amigo.

Te presiona para mantener relaciones sexuales.

Se enfada por cosas sin importancia.

Te grita o te empuja.

Te dice cosas que sabe que te hieren cuando discutís.

Te asusta cuando se pone violento.

Te controla las llamadas/mensajes del móvil o del correo electrónico.

Te controla el dinero que gastas o lo que compras.

Te deja plantada con frecuencia.

Se ríe de ti delante de tus/sus amig@s.

Te acusa de coquetear cuando te ve con otros chicos.

Te amenaza cuando no haces lo que él quiere o si le dices que le vas a dejar.

Te asusta decirle que no estás de acuerdo con él en algo.

Sientes que hagas lo que hagas nunca es bastante para él.

CÓMO EVITAR UNA RELACIÓN DAÑINA

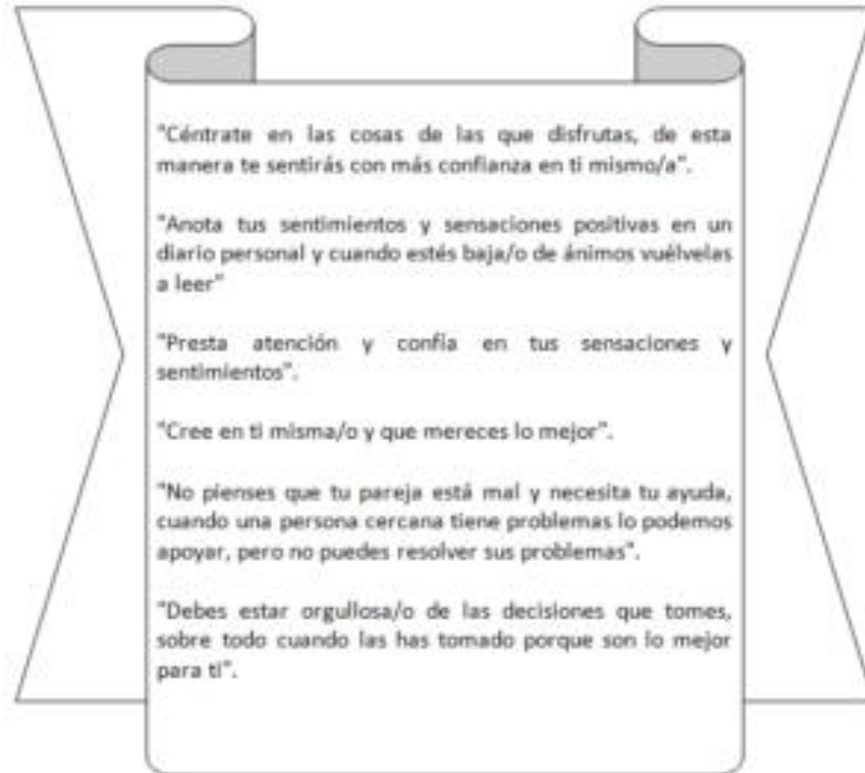
Autoestima

Para evitar que te falten al respeto, tienes que quererte mucho a ti mismo/a.



Que escriban en un folio: “Las ideas que pueden servirte para ayudarte a sentirte más fuerte”.

Y algunas que se les pueden trasladar son:



Regulación de conflictos

Se realizará una dinámica de role-playing a través de análisis de casos. "Decir conflictos que conozcas que se dan entre parejas adolescentes o utilizar los expuestos a continuación, y representarlos en un role-playing.

Caso 1:

Óscar y Ana se conocieron hace 6 fines de semana y desde entonces salen juntos. Este sábado habían quedado a las cinco para ir al cine. Cuando Ana ya está reparada para salir, Oscar la llama por teléfono diciéndole que está con sus amigos y que, como hace mucho tiempo que no los ve, le gustaría salir esta tarde con ellos, porque van a ver un partido de fútbol juntos. Ana le dice: "Muy bien, vete con ellos, pero a mí no me vuelvas a llamar".

Caso 2:

Antonio y Raquel son novios desde hace 5 meses. Los dos están muy a gusto y son muy felices. El último sábado, fueron a una discoteca a bailar. Nada más llegar, Raquel vió al fondo de la sala a un antiguo novio suyo, al que hacía mucho tiempo que no veía. Fue directamente hacia él, muy contenta, y se saludaron con un

beso. Antonio no se acercó. Observó la escena desde lejos. Cuando Raquel volvió junto a él, éste le dijo: “A mí no me vuelvas a hablar, eres una puta”.

Caso 3:

“Estás en un bar con tu pareja, mientras que vas al baño, él / ella mira los mensajes de tu teléfono móvil. Cuando llegar ves como está leyendo un sms de un amigo (del sexo opuesto) que él/ella no conoce...”

Cada grupo debe representar la situación que le ha tocado, repartiéndose los papeles y decidiendo un final. Una vez representada la situación utilizamos a todo el grupo de clase para reflexionar sobre el conflicto, la siguiente guía nos puede ayudar a trabajarlo:

1. Qué objetivo quiero conseguir.
2. Cómo me he sentido ante la situación y cómo pienso que se ha sentido el otro.
3. Utilizamos el grupo para que dé otras alternativas de solución al conflicto, sería adecuado volverlo a representar con los cambios propuestos.
4. Preguntar a los protagonistas del role-playing cuáles han sido sus sentimientos con la alternativa escogida.

En base a estos conflictos, responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué crees que siente él?
2. ¿Qué crees que siente ella?
3. ¿Por qué crees que él ha actuado así?
4. ¿Por qué crees que ella ha actuado así?
5. ¿Tienen derecho a actuar como han actuado cada una de estas dos personas?
6. ¿Qué alternativas darías a cada una de las dos personas para que puedan solucionar este conflicto?

Caso 1:

Óscar y Ana se conocieron hace 6 fines de semana y desde entonces salen juntos. Este sábado habían quedado a las cinco para ir al cine. Cuando Ana ya está reparada para salir, Oscar la llama por teléfono diciéndole que está con sus amigos y que, como hace mucho tiempo que no los ve, le gustaría salir esta tarde con ellos, porque van a ver un partido de fútbol juntos. Ana le dice: “Muy bien, vete con ellos, pero a mí no me vuelvas a llamar”.

Caso 2:

Antonio y Raquel son novios desde hace 5 meses. Los dos están muy a gusto y son muy felices. El último sábado, fueron a una discoteca a bailar. Nada más llegar, Raquel vió al fondo de la sala a un antiguo novio suyo, al que hacía mucho tiempo que no veía. Fue directamente hacia él, muy contenta, y se saludaron con un beso. Antonio no se acercó. Observó la escena desde lejos. Cuando Raquel volvió junto a él, éste le dijo: “A mí no me vuelvas a hablar, eres una puta”.

Caso 3:

“Estás en un bar con tu pareja, mientras que vas al baño, él / ella mira los mensajes de tu teléfono móvil. Cuando llegar ves cómo está leyendo un sms de un amigo (del sexo opuesto) que él/ella no conoce...”