

## UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE RELACIONES DE PAREJA PARA ALUMNOS DE 4º DE ESO



### Selección de material y elaboración de la Unidad:

**Cristian** Figueredo – Coordinador Programa La Nevera

**AGRADECIMIENTO ESPECIAL:** Cristina Valiente Catalán - ASOCIACION AFOSEX

### I. PRIMERA SESIÓN: (PROFES@R)

Programa La Nevera – Concejalía de Juventud – Centro 14  
C/Labradores 14, Alicante. - 965 149 666 – lanevera@alicante-ayto.es



**Materiales** necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Material audiovisual (enlace a youtube).
2. Ordenador/DVD/Cañón/Sonido para proyección de audiovisual.

**Lugar** de la actividad: en el aula o aula de audiovisuales.

### Objetivos de la Actividad:

- Generar un espacio de reflexión, respecto a las diferentes formas de pensar, sentir y expresar hombres y mujeres, en cuanto a las relaciones de pareja.
- Fomentar la aceptación de identidad personal y sexual (lo que soy, pienso, siento y hago).

### Inicio de la sesión:

Se plantea que el tema a tratar en la actividad y a través de ver un video, será el de entender que los conflictos entre dos personas de distinto sexo, tienen ya un componente adquirido debido a varios factores; bio-psico-sociales-culturales, por lo que "conectar" con la pareja no es tan simple como el hecho de tener intenciones e intereses en común.

Se realiza una introducción en donde se destaca que independientemente del sexo al que pertenezcamos, existe una gran diversidad de identidades, tanto personal como sexual en cada individuo. Si ésta no es aceptada, genera diferentes tipos de problemas de seguridad y reconocimiento por uno mismo y por los demás, pudiendo ser causa de conflicto en la pareja al no despertarle interés ni atracción.

### Desarrollo de la sesión:

- Se proyecta el video

#### CEREBROS DIVIDIDOS



<http://www.youtube.com/watch?v=RJBAt-apTts>

- Una vez que se ha proyectado el video, se dará lugar a un debate en donde los alumnos deberán hablar de experiencias propias o de "algún/a amigo/a" en las que se sienta identificado/a, compartiendo como se sintió o reaccionó en esa situación.
- Es importante que el profe dinamice y haga participar tanto a chicas como a chicos, destacando y remarcando las diferencias de la forma de expresar, como así también las similitudes.



- A continuación se proyectará el video **NO SOY COMO TÚ**



**Una amistad, una pareja, cualquier tipo de relación puede variar en horas, días, semanas o meses... El día nunca acaba como empezó...**

**Enlace:** <http://www.youtube.com/watch?v=E4B3lq8XDdE>

- Una vez que se haya proyectado el vídeo, se plantearán tres cuestiones a resolver en gran grupo con participación voluntaria, siendo el profesor el dinamizador:
  - \_¿Cómo afecta al chico del jersey rojo, el no aceptar su homosexualidad?
  - \_¿Cómo afecta al chico del jersey blanco que su "rollito" no se acepte?
  - \_¿Creéis que eso influyó en el final de la historia?

### **Cierre de la sesión:**

El/La profesor/a cerrará la actividad con las cuestiones más interesantes que surjan en cada una de las proyecciones. Sin olvidar matizar que aunque haya comportamientos bastante comunes entre el sexo masculino y entre el femenino, nunca debemos generalizar a la hora de encasillar comportamientos en base al sexo, puesto que hay que recordar que dentro de la gran diversidad personal y sexual, hay muchísimos modos de ser, sentir y actuar. También concluirá su cierre recordando la importancia de la aceptación de la identidad personal y sexual de cada persona, en la búsqueda del propio bienestar personal, familiar y de pareja.



## II. SEGUNDA SESIÓN: (MONITOR)

**Materiales** necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Pizarra y tiza.
2. Material específico que llevarán los monitores.

**Lugar** de la actividad: aula, con mesas y sillas móviles.

### Objetivos de la Actividad:

- Que l@s alum@s reflexionen respecto a la necesidad de relacionarnos.
- Entender qué es el "enamoramiento" así como sus consecuencias.
- Diferenciar los distintos tipos de vínculos y afectos.
- Concienciar respecto a los infinitos tipos de relaciones de pareja que pueden existir.
- Trabajar estrategias y consideraciones a tener en cuenta para evitar conflictos de pareja y relaciones patológicas.

### Inicio de la sesión:

Presentación del taller

### Desarrollo de la sesión:

La monitora se encargará de generar debate y reflexiones sobre cada uno de los puntos a tratar para fomentar una participación dinámica y entretenida.

### Cierre de la sesión:

Se concluirá exponiendo un listado de conclusiones a las que se han llegado en estas dos primeras sesiones, donde quedarán claros, los factores; físico-psíquico-sociales y culturales, que potencian los desencuentros y discrepancias entre los miembros de la pareja, así como las "herramientas" que hemos aprendido para evitar dichas situaciones, la importancia de aceptarnos con nuestras propias características personales y sexuales, el por qué de la necesidad de relacionarnos y las características de las relaciones, quedando por tratar un último punto de interés respecto a este tema, que es el de dónde y cómo nos "buscamos", que será trabajado en la última sesión con el profesor.



### III. TERCERA SESIÓN: (PROFES@R)

**Materiales** necesarios para el desarrollo de la actividad:

1. Anexo I / II (una copia)
2. Material audiovisual (Enlace a youtube).
3. Ordenador/DVD/Cañón/Sonido para proyección de audiovisual.

**Lugar** de la actividad: en el aula ó aula de audiovisuales.

#### Objetivos de la Actividad:

- Crear un espacio para reflexionar sobre el papel de las redes sociales en las relaciones.
- Analizar tanto los beneficios que nos aportan las redes sociales virtuales en tanto a la "búsqueda" de "pareja", como sus handicaps.

#### Inicio de la sesión:

Se plantea que el tema a tratar será cómo han ido ganando terreno las redes sociales en el mundo de las relaciones de "pareja" y el uso que realizamos de ellas, haciendo una introducción corta y sin connotaciones negativas. La idea no es hacer una crítica, sino abrir un espacio de reflexión sobre cómo se utilizan y el lugar que tienen las redes sociales en la contemporaneidad.

#### Desarrollo de la sesión:

- La/el profe le pide a uno o varios alumnos que lean los artículos (**ANEXO I** – Nota publicada en periódico / **Anexo II** - Nota publicada en el Blog de Centro 14).
- Una vez que se ha leído el artículo, el profesor preguntará por las opiniones generando un debate en gran grupo y un espacio para reflexionar y refrescar costumbres y hábitos que están en continuo cambio.

#### Puede plantear preguntas como:

- ¿Cuántas horas dedican a navegar por la red?
- ¿Qué encuentros disfrutan más, si los virtuales o los reales?
- ¿Cómo creen que se las apañaban sus abuelos y padres para "ligar"?
- ¿Qué harían ellos si quisieran mostrarse atractivos o seducir a alguien?
- ¿A través de las redes sociales se liga más o menos? ¿Por qué?

- Para continuar se proyecta el corto "**AZULADO**", donde se ve cómo la espontaneidad del momento y del lugar, unido a una conducta receptiva y al deseo de querer tener "pareja", genera "encuentros".



**Excelente corto que podrás disfrutar en clase con tus alumnos y fuera de ella con quien quieras!!!**

**Enlace:** <http://www.youtube.com/watch?v=JMaWhAV40A4>

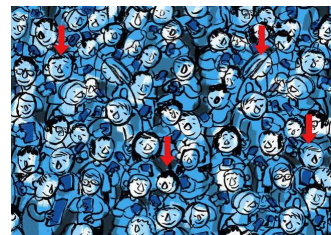
#### Cierre de la sesión:

El/La profesor/a cerrará la actividad sintetizando las conclusiones más relevantes que hayan surgido en el debate y por último proyectará un vídeo



## ¿Las redes sociales rompen parejas?

- En ocasiones, ejercen de facilitadores, pero no son la causa
- Lo importante es aprender a gestionarlas de forma correcta
- No hacer en el 'mundo virtual' lo que no harías en el 'real'



Internet es una realidad más que palpable en nuestra sociedad. ÓSCAR SARAMIA

Beatriz G. Portalatín

Madrid Actualizado: 08/11/2013 **17:06 horas**

"Tengo miedo del día en que la tecnología sobrepase la interacción humana, entonces el mundo tendrá una generación de idiotas". Son palabras que Albert Einstein pronunciaba hace algunos años, y que hoy en día pueden resonar en la cabeza de muchos. Pero lo cierto es que la tecnología, internet y las redes sociales en particular son una realidad más que palpable en nuestra sociedad, donde a pesar de sus evidentes ventajas también, y en función de su uso, pueden hacer mella en nuestras relaciones personales y de pareja.

Tanto es así que en las últimas semanas varios medios de comunicación se han hecho eco de un estudio publicado en la revista *Cyber Psychology and Behaviour Journal* en el cual aseguraban que "28 millones de parejas en el mundo han podido [romper su relación por culpa de plataformas](#) como Facebook o Whatsapp". Sin embargo, EL MUNDO no ha podido confirmar la existencia de estos datos o del citado estudio al no estar disponible su contenido. Pero lo que sí hemos podido contrastar, a través de diferentes expertos, es que **en España todavía no hay ningún dato o estudio acerca del daño** o lo que pueden hacer las redes sociales a las relaciones.

### Multiplica las posibilidades

Carme Sánchez, psicóloga y sexóloga del Instituto de Sexología de Barcelona, asegura a este periódico que las redes no son más que herramientas de comunicación y socialización virtuales: "Pueden ejercer de facilitadores en determinadas situaciones y en las relaciones personales, pero no son la causa de una ruptura. Hoy en día es más fácil encontrarse virtualmente con personas que tienen unas necesidades profesionales, de vínculo afectivo-sexual, de ocio, parecidas a las nuestras. Las redes sociales son una dimensión más".

Del mismo modo, Francesc Núñez Mosteo, director de programas de Humanidades de la Universidad Oberta de Cataluña y colaborador de diferentes trabajos sobre temas relacionados con redes sociales y relaciones de pareja, mantiene que Facebook es un espacio de relaciones personales. **Un espacio de interacción con otros seres humanos y como tal nos abre al universo de la acción social**, que es un espacio de libertad, de apertura, de encuentros inesperados o no, que nos generan nuevas posibilidades. "Facebook facilita esta relación y multiplica las posibilidades, pero claro está que no todas las personas lo aprovechan de la misma manera. Es decir, no todos están dispuestos a lo mismo, a entablar nuevas relaciones, a enamorarse de conocidos o extraños", explica.



Si Facebook es una herramienta que nos abre nuevas oportunidades para conocer gente, ¿qué pasa con los celos? Según explica el profesor Núñez, los celos son interpretación mediada por una pasión y abierta al campo infinito de la imaginación. Las huellas digitales producen infinidad de datos sobre nuestras acciones: indican, apuntan, desvelan, pero también, despistan, confunden e inundan. "No somos más desconfiados, y sabemos que la confianza es la base de una relación (mientras que la imaginación dispersa, la confianza reúne, cimenta), pero **la confianza se traiciona y es muy difícil rehacerla**. Estar abierto a múltiples relaciones puede generar desconfianza, sí, pero depende de la relación, de la percepción que se tenga de la disposición del otro a buscar nuevos comienzos (revoluciones vitales, que eso es lo que promete el enamoramiento), explica.

Por tanto, insiste en que el medio en sí mismo no potencia los celos, pero al abrirnos a más posibilidades, también abre la mente de las parejas a 'imaginar' (con o sin hechos que lo justifiquen) la naturaleza infiel de esas relaciones.

### Mundo virtual vs Mundo real

---

Por otro lado, cabe destacar que al ser herramientas relativamente nuevas, añade Sánchez, todavía faltan recursos personales para gestionar algunos aspectos que, aunque por sí mismos son neutros, pueden convertirse en negativos al organizar las relaciones afectivas y de pareja. "Por ejemplo, las reglas entre nuestra vida presencial y nuestra vida virtual no deberían ser tan diferentes, y si nunca quedarías en un bar para intercambiar fotos tuyas sexualmente explícitas con alguien que has conocido hace unos días en una fiesta, tampoco lo deberías hacer por internet si has contactado con el perfil de una persona en una red social", aclara. Y todo esto, mantiene, también debería ser extrapolable para las relaciones de amigos que forman grupos en los famosos grupos de mensajería instantánea como el Whatsapp: "No comentes por esta vía aspectos que nunca comentarías con todas tus amistades cuando estáis todos juntos", mantiene.

Y en cuanto a las relaciones de pareja, también debería explicitarse todo aquello relacionado con el mundo virtual, pues **se tiende a comentar poco o nada lo que ambos miembros de la pareja piensan**, por ejemplo, sobre qué es la infidelidad o las normas que han de regir su relación, respecto al control que uno ejerce sobre el otro y poner los límites. "Cada uno tiene su idea al respecto y generalmente existe el 'pensamiento mágico' de que el otro piensa exactamente lo mismo que uno, y cuando se genera algún conflicto se dan cuenta de que no es así", explica la experta.

De este modo insiste en que es muy importante mantener dos ideas claras en cuanto a cómo gestionar las redes sociales para que no acarree ningún problema. **Lo primero y fundamental es saber que las redes sociales forman parte de nuestra vida**, que son una realidad y han venido para quedarse. Y en segundo lugar, conocer que hay una delgada línea entre lo que hacemos presencialmente y virtualmente y que ambas se solapan constantemente en nuestras relaciones afectivas (amistades y pareja), y en la parte profesional y formativa. "La conducta en las redes sociales suele ser más impulsiva que la que practicamos en la vida presencial, así que hay que aprender a reflexionar cuando realizamos acciones en la vida virtual", concluye.



## **ANEXO II - "REDES-CUBRIENDO" SENSACIONES.**

Por Cristina Valiente Catalan. Terapeuta-Sexual (AFOSEX) - Infosex-Jove

¿Quieres salir conmigo?. Eran tres palabras que todo/a adolescente, deseaba oír de boca de su objeto de deseo. Hoy por hoy son palabras para el recuerdo.

El deseo de encontrar "pareja", sigue y seguirá siendo uno de los objetivos primordiales en la vida de las personas, porque de forma innata, todas tenemos la necesidad y capacidad de recibir y ofrecer; ternura, afecto, cuidados, placer...

Ello nos lleva a querer encontrar a la persona por la que sentirnos deseados y a la que desear. Con la que compartir nuestra sexualidad y/o nuestro mundo en general.

Igual que se perdió la atracción innata por el olor de las feromonas, a causa del consumo de geles, perfumes, desodorantes..., en este mundo cada vez más técnico e informatizado, se va perdiendo la ilusión y la esperanza de los encuentros que se dan espontáneamente, entre dos personas receptivas de las señales "erótico-ambientales" del momento, del lugar...

Van ganando terreno los encuentros que surgen tras las "búsquedas" por Internet. Las páginas de contacto nos ofrecen un gran abanico de opciones sin salir de casa, a la hora de buscar "escaparates" donde encontrar el "producto" deseado. La cuestión, es no caer en el error de reducir exclusivamente nuestra "búsqueda", en el mundo de la seducción, al camino más rápido, el virtual. Llegando hasta el punto de sistematizar tecnológicamente, algo tan instintivo y natural como es la atracción sensorial y emocional, "encarcelando" los sentidos detrás de una pantalla, dejándolos "presos" e inhabilitados del disfrute de la mayoría de sus facultades más primarias: oler, tocar, saborear... Porque cuando se trata de interacciones humanas, "virtualizar" el "terreno", implica reducir la intensidad del sentir...

También tenemos que tener cuidado con el tiempo que dedicamos a "lo virtual" y hasta qué punto, ello está controlando y condicionando nuestra conducta y emociones... Fijaros en las horas que dedicamos a whatsapear, twittear, cotillear en Facebook... Tiempo que perdemos para "encontrarnos" con nosotros mismos o quedar con personas que alegran nuestros días. Además, cuando algo es buscado, requiere previamente una importante dedicación de tiempo, por lo que si el resultado no es satisfactorio, nos invade la frustración. Lo efectivo y saludable es saber gestionar, tanto el tiempo, como la implicación emocional.

Por todo ello, no está de más refrescar el modo tradicional de "encontrarnos". Aquel que hizo que nuestros padres, abuelos, bisabuelos... "conectaran". Aquel que hoy en día queda "cubierto" por las redes virtuales. Ese modo tradicional en el que el hecho de estar en el lugar adecuado, en el momento oportuno, transforma miradas en redes inalámbricas, sin miedo a perder la cobertura, llena todos los gigabytes que puede soportar el más potente ordenador (nuestro cerebro), a través de los sentidos y... da opción de experimentar la fusión y el calor de dos cuerpos que están cerca, tanto como quieran permitirse.

Pensemos que si el instinto de "encontrarnos" es innato, ¿por qué no seguir creyendo en nuestra capacidad de poder conocer a alguien en la espontaneidad del presente real?. No existe otra forma de poder disfrutar del encuentro en su mayor dimensión, si no es sintiendo... viviendo..., todos y cada uno de los estímulos del momento. Esos momentos que dejan promesas tatuadas en la piel, con "tintes" de deseo y "mensajes" de placer... Momentos que suelen hacerse cortos... para dar sentido al deseo de volver a suceder.

Abramos el abanico de nuestra "búsqueda amorosa". Recordad que si buscamos nos frustramos, si vivimos, sentimos... Por tanto, sonriamos a la vida allá donde pisemos, porque tal vez... justo ahí, estemos sin saberlo en el lugar adecuado, en el momento



Programa La Nevera... Para refrescar las ideas



oportuno y sin querer formular nada, sentimos cómo la “química” del momento, nos atrapa.