

## IDENTIFICANDO EMOCIONES Y SENTIMIENTOS:

*1, 2, 3... ¡ACCIÓN!*

### OBJETIVOS

---

- Identificar emociones y sentimientos y su relación con aquello que hacemos o no hacemos.
- Reconocer cómo los estereotipos y los roles de género determinan nuestras emociones, sentimientos y conductas.
- Presentar la comunicación como una herramienta indispensable para solucionar los conflictos que aparecen en las relaciones interpersonales.
- Presentar modelos de relaciones interpersonales basados en el buen trato.

### DURACIÓN

---

1 hora.

### PERSONAS DESTINATARIAS

---

Jóvenes entre 14-16 (3º y 4º ESO).

### ESPACIO

---

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan trabajar en grupo y posteriormente realizar las representaciones teatrales.

### MATERIAL

---

- ANEXO 01: Fichas de las situaciones que deben representarse.
- ANEXO 02: Información complementaria para la persona referente de la actividad.

### CONCEPTOS CLAVE

---

- Sentimientos y emociones
- Autocuidado
- Relaciones de buen trato
- Toma de decisiones
- Roles de género
- Derechos sexuales y derechos reproductivos

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

---

1. Se distribuyen a las personas participantes en seis grupos y se reparten las seis situaciones. Si no es posible hacer seis grupos, se pueden hacer menos grupos y repartir aquellas situaciones que se consideren más importantes trabajar con las y los jóvenes.
2. Cada grupo leerá la situación y organizará cómo representarla frente al resto de grupos. Deberán decidir quiénes son los personajes y cómo son, qué sentimientos y emociones tienen, cómo reaccionan/actúan en la situación concreta que se les plantea, etc. Se trata de definir tanto como sea posible a los personajes, centrándose especialmente en las emociones y sentimientos que les mueven a actuar.
3. Una vez cada grupo haya preparado su representación, saldrán a actuar. Después de cada representación, el público podrá expresar sus opiniones/aportaciones y la persona referente de la actividad guiará el debate.
4. Por último, la persona referente destacará aquellos aspectos más relevantes de cada situación representada atendiendo a los objetivos de la actividad y las orientaciones pedagógicas.

## CRONOGRAMA

---

ACTIVIDAD	TIEMPO
Preparación del teatro en grupos	10 min
Representación de las obras teatrales y análisis	45 min
Evaluación	5 min

## + INFORMACIÓN

---

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. [Els sentiments a l'adolescència](#).
- GAP WORK. Against gender-related violence. *Joves, gènere i violències. Fem nostra la prevenció*. Formació per a professionals que treballen amb joves. [Adolescència i gènere](#).
- Agència de Salut Pública de Barcelona. PARLEM-NE, NO ET TALLIS. Programa de prevenció de les relacions sexuals no protegides. [Afectivitat i Sexualitat](#).
- Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. [Afectivitat i Sexualitat](#).
- [Libro blanco sobre educación sexual Guia para educadorxs](#). Instituto de sexología de Málaga.
- [Sexualidad Humana. Guía para profesionales de educación y salud](#). Junta de Andalucía.

## **POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA**

---

1. Las situaciones planteadas pueden trabajarse a modo de historia escrita.
2. Algunas de las historias pueden representarse y otras escribirse. Se pueden dar las dos opciones a los grupos y que escojan cual prefieren.

## **ANEXO 01: Fichas de las situaciones que deben representarse**

---

### **SITUACIÓN 1.A: ¡Me han dejado!**

#### **Situación**

María, ha estado muy enamorada de Jordi, pero desde hace un tiempo no siente lo mismo que antes. Está preocupada porque no sabe cómo explicárselo a él. Tanto María como Jordi explican cómo se sienten a sus amigos y amigas.

---

#### **¿Qué hacemos?**

1. Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

### **SITUACIÓN 1.B: ¡Me han dejado!**

#### **Situación**

Jordi, ha estado muy enamorado de María, pero desde hace un tiempo, no siente lo mismo que antes. Está preocupado porque no sabe como explicárselo a ella. Tanto Jordi como María explican cómo se sienten a sus amigos y amigas.

---

#### **¿Qué hacemos?**

1. Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

**SITUACIÓN 2.A: Esto...quería decirte que... me gustas....**

**Situación**

Emma, se había liado hace unos meses con Pol, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amiga Elena. No sabe si debe decírselo o no. Emma decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

---

**¿Qué hacemos?**

1. Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

**SITUACIÓN 2.B: Esto...quería decirte que... me gustas....**

**Situación**

Albert, se había liado hace unos meses con Anna, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amigo Joan. No sabe si debe decírselo o no. Albert decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

---

**¿Qué hacemos?**

1. Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

**SITUACIÓN 3.A: Quiero “hacerlo”, ¿y tú?**

**Situación**

Marta y Marc llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Marta quiere “hacerlo”. Marta decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

---

**¿Qué hacemos?**

1. Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

**SITUACIÓN 3.B: Quiero “hacerlo”, ¿y tú?**

**Situación**

Marta y Marc llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Marc quiere “hacerlo”. Marc decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

---

**¿Qué hacemos?**

1. Crear entre todas las personas del grupo un mini-teatro sobre cómo se desarrolla la situación y su desenlace.

## ANEXO 02: Información complementaria para la persona referente de la actividad

---

### APUNTES GENERALES

---

- Garantizar un ambiente de “trabajo”. En esta actividad las y los jóvenes suelen divertirse mucho, pero además de divertirse es importante recordarles que la actividad se ha planteado para trabajar algunos contenidos que consideramos importantes.
- Explicar que estas situaciones son situaciones que pueden sucedernos y que representarlas nos obliga a preguntarnos cómo nos sentiríamos y qué decisiones tomaríamos. Tenemos que tener en cuenta que explicar a las y los jóvenes el porqué de esta actividad y su utilidad para la vida “real” les puede motivar a “afrontar” los nervios o vergüenza del hecho de salir a escena.
- Garantizar un espacio de respeto hacia los temas que se tratan y los grupos que están representando las situaciones.
- Salir a “actuar” es una exposición importante al juicio y opiniones de quienes observan. Es importante tenerlo en cuenta y evitar, dentro de nuestras posibilidades, que los comentarios del grupo provoquen una vivencia negativa de esta experiencia.
- Las actuaciones tienen un margen amplio para la improvisación. En este sentido, la persona referente de la actividad debe ser flexible y prestar atención a cuestiones que puedan surgir y que no hayan sido contempladas en el guion inicial, pero que sean importantes para los objetivos de la actividad.
- Es posible que algunos grupos sientan vergüenza o se bloqueen, la función de la persona referente de la actividad es apoyar la representación y, en caso de ser necesario, entrar a actuar como personaje con el objetivo de “desbloquear” y que la representación pueda desarrollarse.
- En esta actividad es importante identificar sentimientos y emociones propios, empatizar con los sentimientos y emociones ajenas, y atender a cómo tratamos a los demás y deseamos que nos traten. Nuestros sentimientos y emociones no pueden justificar todas nuestras conductas. Ya sea en relación con nosotras/os mismas/os o con las demás personas, todas y todos tenemos derecho a que nos traten con respeto. Debemos ser conscientes de este derecho, exigirlo y respetarlo.

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA PARA CADA SITUACIÓN

---

### **SITUACIÓN 1: ¡Me han dejado!**

#### **Situación 1.A**

María ha estado muy enamorada de Jordi, pero desde hace un tiempo no siente lo mismo que antes. Está preocupada porque no sabe cómo explicárselo a él. Tanto María como Jordi explican cómo se sienten a sus amigos y amigas.

#### **Situación 1.B**

Jordi, ha estado muy enamorado de María, pero desde hace un tiempo, no siente lo mismo que antes. Está preocupado porque no sabe cómo explicárselo a ella. Tanto Jordi como María explican cómo se sienten a sus amigos y amigas.

### **Preguntas para el grupo:**

- ¿Qué sentimientos y emociones tienen María/Jordi en cada una de las situaciones? Identificarlos.
- ¿Es posible dejar de sentir “lo mismo”?
- ¿Cuál es la intervención de las amistades?
- ¿Qué hace María?
- ¿Qué hace Jordi?
- ¿Sus conductas expresan lo que sienten?
- ¿Cómo son María y Jordi con sus amistades? ¿Cómo se comportan?
- ¿Cómo son María y Jordi cuando están solos? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?

### **Ideas clave:**

- Nuestros sentimientos y emociones pueden cambiar. Tenemos derecho a cambiar y a vivir esos cambios.
- Que nuestros sentimientos y emociones cambien, no implica que lo que sentíamos antes no fuera real o fuera mentira.
- Escuchar los consejos y opiniones de nuestras amistades nos puede ayudar, pero finalmente solo nosotras/os podemos saber lo que nos va hacer sentir mejor.



- Preguntarnos cómo nos sentimos nos puede ayudar a tomar decisiones respecto a cómo queremos vivir.
- Es importante identificar y saber expresar sentimientos y emociones. También es importante hacerlo de una forma en la tengamos en cuenta los sentimientos y emociones de la persona con la que tenemos o hemos tenido una relación.
- Con nuestras conductas y con la expresión de nuestros sentimientos y emociones a menudo reproducimos ciertos estereotipos y roles de género. Es importante identificarlos y preguntarnos si realmente están en sintonía con lo sentimos y con cómo queremos vivir. ¿Nos sentimos cómodas/os con estos estereotipos y roles de género? ¿Los estereotipos y roles de género nos permiten sentir y actuar con libertad?

### **SITUACIÓN 2: Esto...quería decirte que... me gustas....**

#### **Situación 2.A**

Emma, se había liado hace unos meses con Pol, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amiga Elena. No sabe si debe decírselo o no. Emma decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### **Situación 2.B**

Albert, se había liado hace unos meses con Anna, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amigo Joan. No sabe si debe decírselo o no. Albert decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### **Preguntas para el grupo:**

- ¿Qué sentimientos y emociones tienen Albert /Emma en cada una de las situaciones? Identificarlos.
- ¿Es posible dejar de sentir “algo especial” por alguien de tu mismo sexo y por alguien del sexo contrario?
- ¿Cuál es la intervención de las amistades? ¿Qué dicen? ¿Cómo se comportan?
- ¿Qué hace Albert/Emma?
- ¿Qué hace Anna/Pol?
- ¿Qué hace Joan/Elena?
- ¿Sus conductas expresan lo que sienten?
- ¿Cómo son Albert/Emma con sus amistades? ¿Cómo se comportan?
- ¿Cómo son Albert y Joan cuando están solos? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?
- ¿Cómo son Emma y Elena cuando están solas? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?

### Ideas clave:

- Nuestros sentimientos y emociones pueden cambiar. Tenemos derecho a cambiar y a vivir esos cambios.
- Que nuestros sentimientos y emociones cambien, no implica que lo que sentíamos antes no fuera real o mentira.
- Escuchar los consejos y opiniones de nuestras amistades nos puede ayudar, pero finalmente solo nosotras/os podemos saber lo que nos va hacer sentir mejor.
- Preguntarnos cómo nos sentimos nos puede ayudar a tomar decisiones respecto a cómo queremos vivir.
- Es importante identificar y saber expresar sentimientos y emociones. También es importante hacerlo de una forma en la tengamos en cuenta los sentimientos y emociones de la persona con la que tenemos o hemos tenido una relación.
- Con nuestras conductas y con la expresión de nuestros los sentimientos y emociones a menudo reproducimos ciertos estereotipos y roles de género. Es importante identificarlos y preguntarnos si realmente están en sintonía con lo sentimos y con cómo queremos vivir. ¿Nos sentimos cómodas/os con estos estereotipos y roles de género? ¿Los estereotipos y roles de género nos permiten sentir y actuar con libertad?
- Tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad como queramos. En este sentido, todo el mundo, sean cuales sean nuestras preferencias sexuales, tenemos los mismos derechos.
- En nuestra sociedad, todas las preferencias sexuales todavía no se encuentran en un nivel de equidad real. En este sentido, sentirse atraído por personas del mismo sexo puede hacernos sentir incomodidad, extrañeza o incluso angustiarnos. Del mismo modo que hacemos con otros temas que nos preocupan, también aquí puede ayudarnos hablar con personas de confianza con las que nos sintamos bien.
- Puede que alguien no comparta nuestras decisiones, no acepte nuestros sentimientos o nuestra forma de vivir. Que alguien no nos acepte no implica que debamos cambiar. No podemos agradar a todo el mundo. Lo importante es agradarnos a nosotras/os mismas/os, y vivir como deseamos vivir. Siempre habrá gente a quien no le van a agradar nuestra decisiones, pero del mismo modo que hay gente que no nos acepta, también hay que gente que si lo hace.

### **SITUACIÓN 3: Quiero “hacerlo”, ¿y tú?**

#### **Situación 3.A**

Marta y Marc llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Marta quiere “hacerlo”. Marta decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### **Situación 3.B**

Marta y Marc llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Marc quiere “hacerlo”. Marc decide explicar cómo se siente a sus amigos y/o amigas.

#### **Preguntas para el grupo:**

- ¿Qué sentimientos y emociones tienen Marta/Marc cada una de las situaciones? Identificarlos.
- ¿Cuál es la intervención de las amistades?
- ¿Cuáles son las dudas de Marc/Marta?
- ¿Qué hace Marc?
- ¿Qué hace Marta?
- ¿Sus conductas expresan lo que sienten?
- ¿Cómo están Marc y Marta con sus amistades? ¿Cómo se comportan?
- ¿Cómo están Marc y Marta cuando están solos? ¿Cómo es su relación? ¿Cómo se comportan?

#### **Ideas clave:**

- Escuchar los consejos y opiniones de nuestras amistades nos puede ayudar, pero finalmente solo nosotras/os podemos saber lo que nos va hacer sentir bien y lo que deseamos.
- Preguntarnos cómo nos sentimos nos puede ayudar a tomar decisiones respecto a cómo queremos vivir.
- Qué hacer o qué no hacer, y qué pasos dar en las relaciones depende de lo que deseamos y de cómo nos sintamos. Solo nosotras/os podemos tomar decisiones respecto a lo que queremos hacer con nuestro cuerpo y con nuestra sexualidad. En este sentido, es importante tomar decisiones libres y sin presiones, atendiendo a lo que nosotras/os deseamos hacer. Quien decide sobre nuestra sexualidad somos únicamente nosotras/os mismas/os.

- Es importante saber expresar nuestros deseos. También es importante tener en cuenta y respetar los deseos de la persona con la que tenemos una relación.
- No todo puede consensuarse. No siempre se pueden llegar a puntos intermedios. Hay decisiones que dependen exclusivamente de una/o misma/a y no hay negociación posible a pesar de entender las razones y motivos de la otra persona. En estas situaciones es importante tener en cuenta que el NO siempre prevalece ante el SI. No se puede obligar a nadie a hacer algo que no quiere hacer.