

¿CÓMO SON MIS RELACIONES?¹

Del amor romántico al amor libre (III)

OBJETIVOS

- Analizar cómo son nuestras relaciones amorosas.
- Identificar cuáles son nuestros sentimientos y emociones en estas relaciones.

MATERIAL

- Cuestionario individual
- Bolígrafo
- Corto: Doble Check

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se le ofrece al o la joven el cuestionario y se le explica que debe marcar con una X en la casilla si ha vivido la experiencia que cita el enunciado. Debe especificarse de que se trata de un cuestionario personal y que no tiene porqué mostrarlo si no quiere.
2. Le dejamos sola/o para que pueda responder el cuestionario donde le apetezca.
3. Una vez respondido el cuestionario, le preguntaremos cómo se ha sentido, si ha tenido dudas con alguno de los enunciados, y/o si hay algún tema que le apetece compartir.
4. Ver vídeo Doble Check, y comentarlo con la/el joven.

ROL DE LA PERSONA REFERENTE DE LA ACTIVIDAD

1. Asegurarse de que la/el joven ha entendido que la actividad es individual. No se trata de un interrogatorio personal. Lo que responda solo le importan a ella/él, a nadie más.
2. Se trata de que el/la joven comparta aquello que desee con la persona referente de la actividad. Si no quiere compartir nada, debe respetarse.
3. En el caso de que el/la joven quiera compartir opiniones o experiencias con la persona referente, se debe escuchar sin juzgar.
4. Es importante que el/la joven se sienta cómodo/a en esta actividad y por tanto, que la persona referente de la actividad tenga un buen vínculo con el/ la joven.

¹ Adaptación de: *Projecte de formació per a la prevenció dels abusos sexuals entre iguals adolescents. Material didàctic. APFCiB 2014.* (Material en revisió).

5. En esta sesión conviene reforzar un concepto de las relaciones afectivas y sexuales desde la perspectiva del placer, las emociones, la salud y los derechos. Así mismo, es importante que la/el joven aterrice en su propia vida los contenidos trabajados en las sesiones grupales.
6. Por último, es conveniente señalar la existencia de una sexualidad propia y también de una sexualidad que, si lo deseamos, podemos compartir con otras personas. En este sentido, en esta sesión se deben abordar aspectos como el respeto, la empatía, el placer, las emociones, la salud y derechos de las personas con las que nos relacionamos.