

## 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.

## INFORMACIÓ COMPLEMENTARIA PARA CADA SITUACIÓ

### SITUACIÓ 1: ¡Me han dejado!

#### Situaci3n 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.

#### Situaci3n 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 intervenci3n 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 est3n solos? ¿Cómo es su relaci3n? ¿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 relaci3n.

- 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?

## **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 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/a 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.