

## OBJETIVOS

- Identificar emociones y sentimientos y su relación con aquello que hacemos o no hacemos.
- Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos al decir NO (límites)
- Identificar las emociones y los sentimientos que experimentamos cuando alguien nos dice NO.
- Entrenar la capacidad empática
- Presentar la comunicación como una herramienta indispensable para solucionar conflictos.
- Presentar modelos de relaciones interpersonales basados en la satisfacción y el buen trato.
- Entrenar habilidades comunicativas asertivas.

## PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes a partir de 14 años.

## 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
- Límites
- Capacidad empática
- Estilo de comunicación asertivo
- Escucha
- Estereotipos de género

# 1,2,3...¡ACCIÓN!

## Identificando emociones y sentimientos

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se distribuye a las personas participantes en seis grupos y se reparten las seis situaciones (ANEXO 01). [Posible variación 1].
2. Cada grupo leerá la situación y organizará cómo representarla frente al resto de grupos. Deberán decidir quiénes son los personajes, qué sentimientos y emociones tienen, cómo reaccionan/actúan en la situación concreta que se les plantea, cómo son los diálogos, etc. Se trata de definir tanto como sea posible a los personajes, centrándose especialmente en las emociones y sentimientos que les mueven a actuar de un determinado modo. [Posible variación 2].
3. Una vez cada grupo haya preparado su representación, saldrán a actuar. Después de cada representación, el público podrá expresar sus opiniones/aportaciones acerca de las situaciones (si les parece real, posible, por qué sucede así, si podría haber sucedido de otra forma,...), no acerca de la actuación de sus compañeras y compañeros. La persona referente de la actividad guiará el debate, destacando aquellos aspectos más relevantes de cada situación representada atendiendo a los objetivos de la actividad y las orientaciones pedagógicas (ANEXO 02).

ACTIVIDAD	TIEMPO
Presentación actividad y preparación del teatro en grupos	15 min
Representación de las obras teatrales y análisis	60 min
Evaluación	5 min



---

## + INFORMACIÓN

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](https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24789.pdf).  
<https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24789.pdf>

•Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. [Afectivitat i Sexualitat](https://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/).  
<https://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/>

## POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. Si el grupo es poco numeroso se pueden usar menos historias. Nótese que están emparejadas (1A-1B, 2A-2B,...) y que en cada pareja de historias cambia el género de los/las protagonistas. Si se eligen, por ejemplo, 3 historias, se puede elegir una de la 1ª pareja, una de la 2ª y una de la 3ª, y al comentar lo que ha pasado, lanzar la pregunta de: ¿qué hubiera pasado si hubiera sido al revés?

2. Aunque en general la dinámica es más divertida si se sale a actuar, a veces hay grupos en los que la vergüenza es muy paralizante. Si a pesar de acompañar a las personas participantes, no quieren salir a actuar, hay otras opciones para desarrollar las situaciones:

a. Se pueden repartir personajes y trabajar solo los diálogos, sin necesidad de ponerse en pie. La persona referente va preguntando: ¿Y ahora qué pasaría? ¿Y cómo se lo diría? ¿Y qué le respondería? Y luego se hace la puesta en común igual que en las representaciones.

b. Las situaciones planteadas pueden trabajarse a modo de historia escrita, luego leerla y finalmente discutir con el grupo qué ha pasado y por qué.

c. Se puede plantear una opción mixta, en que algunas de las historias se representen y otras se escriban. Se pueden dar las dos opciones a los grupos y que escojan cual prefieren.

## 1,2,3...ACCIÓN

### ANNEX 01. FICHAS DE SITUACIONES QUE DEBEN REPRESENTARSE

#### SITUACIÓN 1.A: ¡Me han dejado!

##### Situación

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

---

##### ¿Qué hacemos?

1. Imaginad cómo se siente María, cómo se lo cuenta a sus amigas y/o amigos, qué le aconsejan, cómo se lo explica a Thiago, cómo se siente él, cómo reacciona y cómo lo habla (si lo habla) con sus amistades.
2. Repartid los personajes y cread entre todas las personas del grupo un mini teatro sobre cómo se desarrollará la situación y su desenlace.

#### SITUACIÓN 1.B: ¡Me han dejado!

##### Situación

Thiago 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 Thiago como María explican cómo se sienten a sus amistades.

---

##### ¿Qué hacemos?

1. Imaginad cómo se siente Thiago, cómo se lo cuenta a sus amistades, qué le aconsejan, cómo se lo explica a María, cómo se siente él, cómo reacciona y cómo lo habla (si lo habla) con sus amistades.
2. Repartid los personajes y cread entre todas las personas del grupo un mini teatro sobre cómo se desarrollará la situación y su desenlace.



## 1,2,3...ACCIÓN

### ANNEX 01. FICHAS DE SITUACIONES QUE DEBEN REPRESENTARSE

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

##### Situación

Emma se había liado hace unos meses con Hamsa, 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 amistades.

---

##### ¿Qué hacemos?

1. Imaginad cómo se siente Emma, cómo se lo cuenta a sus amistades, qué le aconsejan, qué le explica a Hamsa y qué le explica a Elena (si es que decide explicarles algo), cómo se sienten y reaccionan estos dos, y cómo explican después a sus amistades lo que les ha pasado.
2. Repartid los personajes y cread entre todas las personas del grupo un mini teatro sobre cómo se desarrollará 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 amistades.

---

##### ¿Qué hacemos?

1. Imaginad cómo se siente Albert, cómo se lo cuenta a sus amistades, qué le aconsejan, qué le explica a Anna y qué le explica a Joan (si es que decide explicarles algo), cómo se sienten y reaccionan estos dos, y cómo explican después a sus amistades lo que les ha pasado.
2. Repartid los personajes y cread entre todas las personas del grupo un mini teatro sobre cómo se desarrollará la situación y su desenlace.



## 1,2,3...ACCIÓN

### ANNEX 01. FICHAS DE SITUACIONES QUE DEBEN REPRESENTARSE

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

#### Situación

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

---

#### ¿Qué hacemos?

1. Imaginad cómo se siente Mei, cómo se lo cuenta a sus amistades, qué le aconsejan, cómo se lo explica a Marc (si es que decide decírselo), cómo se siente él, cómo reacciona y cómo les cuenta a sus amistades lo que le ha pasado.
2. Repartid los personajes y cread entre todas las personas del grupo un mini teatro sobre cómo se desarrollará la situación y su desenlace.

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

#### Situación

Mei 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 amistades.

---

#### ¿Qué hacemos?

1. Imaginad cómo se siente Marc, cómo se lo cuenta a sus amistades, qué le aconsejan, cómo se lo explica a Mei (si es que decide decírselo), cómo se siente ella, cómo reacciona y cómo les cuenta a sus amistades lo que le ha pasado.
2. Repartid los personajes y cread entre todas las personas del grupo un mini teatro sobre cómo se desarrollará 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 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 les 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 nosotres o con las demás personas, todas, todos y todes tenemos derecho a que nos traten con respeto. Debemos ser conscientes de este derecho, exigirlo y respetarlo.



---

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA PARA CADA SITUACIÓN

### SITUACIÓN 1.A: ¡Me han dejado!

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

### SITUACIÓN 1.B: ¡Me han dejado!

Thiago 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 Thiago como María explican cómo se sienten a sus amistades.

### Preguntas para el grupo:

- ¿Qué sentimientos y emociones tienen María/ Thiago 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 Thiago?
- ¿Sus conductas expresan lo que sienten?
- ¿Cómo son María y Thiago con sus amistades? ¿Cómo se comportan?
- ¿Cómo son María y Thiago 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 cada persona podemos saber lo que nos va a 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 que sentimos y con cómo queremos vivir. ¿Nos sentimos bien con estos estereotipos y roles de género? ¿Los estereotipos y roles de género nos permiten sentir y actuar con libertad?

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

Emma se había liado hace unos meses con Hamsa, 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 amistades.

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

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 amistades.

**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/Hamsa?
- ¿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 a 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 bien 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 y vivir como deseamos vivir. Siempre habrá gente a quien no le van a agradar nuestras decisiones, pero del mismo modo que hay gente que no nos acepta, también hay gente que sí lo hace.

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

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

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

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

#### Preguntas para el grupo:

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

