

OBJETIVOS

- Identificar las distintas emociones que aparecen cuando nos dejan.
- Identificar las conexiones entre la rabia y la tristeza.
- Reflexionar sobre la necesidad de tejer vínculos seguros con nuestras amistades en las que nos podamos mostrar vulnerables sin recibir ningún juicio.
- Compartir distintas estrategias para gestionar emociones como la tristeza y la rabia.

PERSONAS DESTINATARIAS

De 12 a 17 años

MATERIAL

- Pizarra (como alternativa se puede utilizar paleógrafo), yesos/rotuladores de colores, ordenador, proyector, conexión a internet, sonido, material para evaluar.

CONCEPTOS CLAVE

- Sentimientos y emociones
- Rabia
- Tristeza
- Frustración
- Dolor
- Duelo
- Acompañamiento
- Bienestar

HAWÁI BY MALUMA

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas las direcciones: entre las personas que forman el grupo y de éstas hacia la persona referente; así como de esa persona hacia el grupo.

Informamos que señalaremos aquellas actitudes que consideramos que pueden dañar o incomodar. Recordemos que, cuando hacemos esto, señalamos como no válida en este espacio una actitud determinada pero no a la persona: "esta actitud no es bienvenida en este espacio, pero tú sí".

Si el grupo muestra actitudes machistas y lgtbifóbicas debemos señalarlo. Las estrategias para señalar y frenar estas actitudes pueden ser diversas en función del momento, la relación con esa persona y/o el tipo de comentario. Y pueden ir desde girar el comentario con humor, ofrecer argumentos para la reflexión, frenar con contundencia y continuar la actividad para después realizar una intervención individual, expulsión de la persona o personas del grupo, etc. La persona referente de la actividad valorará qué hacer y cómo, pero es importante que los comentarios machistas y lgtbifóbicos tengan algún tipo de respuesta.

ACTIVIDAD 1

Explicamos al grupo que queremos hablar sobre las rupturas de pareja y que para ello utilizaremos la canción de Maluma "Hawái". Podemos hablar durante unos minutos sobre qué ocurre cuando una persona rompe con otra: ¿qué se nos mueve por dentro? ¿qué emociones aparecen? Vamos anotando en la pizarra estas emociones.

Dividimos el grupo en grupos de 3-4 personas, y ponemos el vídeo: [Maluma - Hawái](#). Después daremos unos minutos para que cada grupo responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones de Maluma aparecen en el vídeo? Podemos ayudar nombrando algunas emociones/sentimientos: rabia, miedo, tristeza, sorpresa, frustración, odio, resentimiento, inseguridad, seguridad, amor, alegría, desesperación, confusión, placer, culpa, cobardía, soledad, confianza, tranquilidad...)
- ¿Cuál es la emoción más presente?
- Maluma aquí está solo, pero ¿cómo pensáis que explica la historia a sus amigos?
- ¿Qué le dirías a Maluma si fuera tu amigo?

Prepara una pequeña representación de una conversación de Maluma con un amigo suyo.

Cada grupo expone lo que ha trabajado. En esta parte de la actividad queremos hablar sobre nuestras emociones en las rupturas, qué podemos hacer para dar salida a lo que sentimos, y qué papel juegan las amistades en todo este proceso. También compartiremos estrategias que puedan ayudarnos a pasar por este momento que comporta emociones diversas, intensas y difíciles.

Primero hablaremos sobre las emociones y después trabajaremos a partir del teatro.

Vemos qué emociones ha identificado cada grupo y cuál es la emoción más presente en el vídeo.

Anotamos algunas preguntas que pueden ayudar a la reflexión sobre las emociones:

- ¿Se ha sentido alguna vez triste porque le han dejado?
- ¿Qué ha hecho? Compartimos experiencias de las que hacemos cuando estamos tristes, visibilizando que algunas acciones nos ayudan o nos hacen sentir mejor (ej: llorar con una persona con la que nos sentimos bien) y otras quizás no nos ayudan tanto (ej: discutirnos con personas a quien amamos).
- ¿Por qué cuando estamos tristes no lo decimos y/o estamos de mal humor?
- ¿Por qué Maluma se muestra tan enojado si está triste?
- ¿Por qué Maluma se muestra agresivo hacia la chica si le quiere y quiere estar con ella? “Puede que no te haga falta ná” (puñetazo)/Mis felicitaciones (señala amenazando).
- ¿Por qué aparecen tantas actitudes de desprecio hacia la chica y la vida que la chica ha escogido?

En este punto es importante reflexionar cómo esta rabia y desprecio duele a la otra persona, pero también a quien siente estas emociones porque no permiten conectarnos con lo que la rabia y la agresividad tapa: tristeza, decepción, etc. Utilizamos la rabia para desconectarnos de emociones que no nos hacen sentir bien.

- ¿Porque nos cuesta tanto decir que estamos tristes y llorar con amigos?

- ¿Pensáis que Maluma tiene miedo? ¿De qué tiene miedo?
- ¿Qué ocurre cuando lloramos delante de la gente?
- ¿Qué ocurre cuando lloramos delante de nuestra pareja? En este punto es posible que nos digan que la gente puede reírse de ti si te ven llorar o que la gente pensará que eres débil. Esto puede ocurrir y no podemos negarlo, pero también es real que hay personas que no piensan esto y que cuando ellos han acompañado a una amistad en un mal momento, seguramente no han pensado que llorar era de débiles.

ACTIVIDAD 2

Por último, pediremos a los grupos que realicen una pequeña representación teatral.

Es importante velar por que ningún grupo se sienta juzgado en su representación. No se trata de señalar lo que “no queremos” como, por ejemplo, un personaje violento hacia la chica y el entorno, o unos amigos con mensajes superficiales que aún alimentan más esa emoción. Se trata de rescatar de la representación aquellas emociones o diálogos que nos ayuden a elaborar la ruptura de una forma más conectada a las vulnerabilidades que genera:

- Respecto al personaje de Maluma, intentaremos destacar cuando un personaje hable desde la tristeza que siente, y explique por qué cree que le han dejado y/o asuma ciertas responsabilidades en esta rotura.
- Respecto a las amistades, intentaremos destacar cuando algún amigo se muestre amoroso, no alimente la rabia y el desprecio hacia la chica, no sea superficial

- respecto a los sentimientos que implican las relaciones y las roturas, y ayude al personaje de Maluma a hablar desde la su vulnerabilidad.

Finalizaremos la actividad con una valoración de la misma. Podemos hacer una rueda en la que cada participante diga qué se lleva de lo que hemos trabajado o que lo escriban en un papel de forma anónima.

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Presentación de la actividad	10 min.
Video	5 min.
Reflexión conjunta grupo grande	15min
Compartimos estrategias	20 min.
Evaluación	5 min.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Sabemos que Maluma encarna una masculinidad hegemónica y que en el vídeo se pueden identificar distintos tipos de violencias. En esta actividad, nuestro objetivo no es presentar esta masculinidad hegemónica para visibilizarla como violenta. Lo que queremos es trabajar con las emociones de vulnerabilidad de los chicos. Queremos que el grupo hable de la tristeza, que imagine a Maluma conectado con la tristeza que le genera ver que la chica a la que ama, le ha dejado.

-
- Es importante reconducir al grupo cuando critiquen a la chica que ha dejado a Maluma o al chico por quien le ha dejado. Reírse de otras personas es una estrategia para mostrarnos fuertes y poderosos ante la gente cuando en realidad nos sentimos débiles. Esta estrategia es una máscara que pretende esconder nuestros sentimientos ante otras personas y, a veces, también ante nosotros mismos.
 - Es importante que los chicos quieran participar de esta actividad y, sobre todo, que se conforme un grupo con el que se puedan trabajar estos temas. A veces pensamos que a un chico determinado le iría bien hablar al respecto, pero puede que no esté preparado para hablar de sus vulnerabilidades en grupo. Recordemos que, para los chicos, hablar de sus vulnerabilidades es romper con algunos mandatos de la masculinidad (ser fuerte, valiente, no llorar, etc.) y, por tanto, comporta exponerse a recibir violencias por parte del resto de compañeros. La masculinidad hegemónica en muchas ocasiones no permite mostrarse vulnerable entre el grupo de amigos, tal y como nos muestra Maluma. Debemos intentar conformar grupos que permitan llegar a esta capa más íntima de los chicos donde no es necesario aparentar que ninguna situación nos afecta.
 - Si no es posible hacerlo en grupo grande, puede hacerse en pequeños grupos de amigos que nos permitan asegurar que se podrá hablar de emociones y que la actividad será un espacio seguro para los chicos.