

FICHA DE TRABAJO 2: **MODELOS DE RELACIÓN DE PAREJA**

OBJETIVO

- Identificar y visibilizar diferentes maneras de establecer vínculo amoroso en las relaciones entre chicos y chicas jóvenes.

MATERIALES

Desplegable para chicas y chicos: "Así soy yo" .Sexismo y violencia de género. Guía de prevención para jóvenes.

Para las diferentes variantes: Naranja comestible y cuchillo para partirla. Tres aros de aeróbic grandes de distintos colores.

METODOLOGÍA

Reservar 50 minutos para el ejercicio

Se repartirá entre el alumnado los desplegables tanto para chicas como para chicos. Se les pedirá que observen las imágenes centrales donde aparecen diferentes modelos de relación y se abrirá un pequeño debate donde se analizarán cada una de ellas. No se trata de corregir ideas en esta fase, sino de recoger lo que les sugiere cada modelo y cómo se imaginan que están o sienten los protagonistas en cada una de las situaciones que se plantean.

Una vez introducido el tema, con ayuda de la pizarra se explican los 3 modelos de relación. Para ello se puede proponer al alumnado un juego de sumas y restas aritméticas a través del cual se irán identificando los diferentes modos de establecer vínculo en las relaciones. Además, puedes analizar brevemente las implicaciones que tiene cada modelo en las personas que conforman la relación.

Tras la explicación puedes pedir al alumnado que manifieste que modelo de relación les gustaría establecer.

Variante 1

Una vez explicados los diferentes modelos de relación puedes proponer al alumnado que represente los diferentes modelos, tal y como los han entendido, utilizando varias naranjas. A través de la naranja pueden experimentar las posibilidades que tiene la "media naranja" (no rueda, se seca, pierde jugo...) y la naranja completa. Si las chicas y chicos no le sacan mucho jugo a las naranjas, no dudes en darles ideas y/o complementar sus representaciones.

Variante 2

De la misma forma que en la propuesta anterior, se pueden utilizar aros (a modo de aerobics) para representar los diferentes modelos de relación. Tres aros son suficientes (uno para cada integrante de la pareja y un tercero que representa su relación). Puedes pedir a dos personas voluntarias que, cogiendo un aro, intenten entrelazarse para conformar un relación. Es importante que experimenten cómo se encuentran a medida que van probando diferentes opciones (cómodos, rígidos, con espacio, sin espacio, con movilidad...). Luego puedes invitarles a utilizar un tercer aro, que represente su relación.

Ten en cuenta que la puesta en marcha de alguna de las variantes te llevará más tiempo de trabajo

CONTENIDOS DE LA FICHA 2: ¡SAQUEMOS JUGO A NUESTRAS RELACIONES!

MODELOS DE RELACIÓN

MODELO DE DEPENDENCIA

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 1$$

YO + TÚ = LA PAREJA

Atención: Todas las personas precisamos amor y valoración, pero cuando esta demanda es exagerada e incontrolable, nos lleva a depender de los demás en exceso.

La pareja dependiente es aquella que está formada por dos **personas incompletas**, ninguna de las dos son unidades o entidades propias. Las dos personas son dos mitades (**dos medias naranjas**) y precisan de la otra mitad para sentirse completas. En una pareja dependiente ambas personas están enganchadas la una a la otra por un fuerte cordón umbilical. Ninguna de las dos sabe disfrutar de la soledad, o de la compañía de otras personas.

En una relación dependiente una de las personas es la que toma las decisiones, la que piensa, opina y organiza y la otra es quien se somete o rebela frente a las directrices de su pareja. A veces puede suceder que se cambian los papeles.

Las personas dependientes:

- ❶ Sienten una necesidad excesiva de que alguien les quiera y les valore.
- ❷ Requieren de otra persona para encontrar estímulo, trabajar y luchar, en definitiva la razón por la que vivir.
- ❸ No pueden pasar la una sin la otra, no pueden vivir si la otra persona. Les define una necesidad exagerada de compañero/a.
- ❹ Eluden constantemente la responsabilidad de sus vidas:

- “Yo soy un desgraciado porque mi mujer es muy dominante”
 - “Yo no me he realizado porque me casé”
 - “No he triunfado porque he tenido mala suerte”
- Siempre encuentran a quien pasar la pelota de sus fracasos, mienten, tienen miedo de su pareja, se sienten víctimas, perseguidas o atadas de pies y manos.
 - Actúan evitando tomar sus propias decisiones, con lo cual invitan a su pareja a que las tome por ellas, de este modo logran pasar la factura de su insatisfacción y esperan pasivamente que su pareja satisfaga sus deseos y necesidades.

MODELO INDEPENDENCIA

$$1 + 1 = 1 + 1$$

$$YO + TÚ = TÚ + YO$$

La pareja independiente está formada por dos **personas completas**, dos unidades que al formar relación de pareja no pierden nada pero tampoco ganan demasiado.

Actúan dando a entender que no necesitan a nadie en absoluto. “Tu vida es tuya y la mía, mía”. La frontera entre ambos es muy rígida. Existen pocos objetivos en común, si convergen en algo, pues bien, y si no, pues también.

Existe el terreno de **lo MÍO y de lo TUYO**, pero se poseen pocas cosas que sean comunes.

Las personas independientes:

- No negocian para ponerse de acuerdo, conceder, dar y recibir.
- No gastan energía para alcanzar puntos de encuentro.
- Temen perder su libertad y por eso eluden todo aquello que indique compromiso.
- Tiene miedo a entregarse, porque si lo hacen temen el abandono, y si esto ocurriera, no soportarían tanto sufrimiento.
- No se entregan por miedo a dejar de ser ellos/as.
- Temen que al unirse a la otra persona les vaya afectar a sus opiniones, sus juicios, sus deseos, sus creencias y actitudes y pierdan las suyas propias.
- Temen abandonar su carrera profesional, su trabajo, sus amistades.
- Tienen miedo a necesitar en exceso a la otra persona.

MODELO INTERDEPENDENCIA

$$1 + 1 = 1 + 1 + 1$$

$$\text{YO} + \text{TÚ} = \text{TÚ} + \text{YO} + \text{LA PAREJA}$$

La pareja interdependiente está formada por dos **personas completas**, dos unidades con su propia identidad y responsables de sus vidas que al unirse saben crear una nueva entidad llamada **LA PAREJA**.

Ese espacio está formado por varios ingredientes: comprensión, pasión, intimidad y compromiso.

Las personas interdependientes:

- Se comprometen en la tarea de permanecer juntas el tiempo que dure el buen rollo, dispuestas buscar soluciones a las dificultades que vayan apareciendo.
- Invierten constantemente energía en ponerse de acuerdo.

- Cada persona expone sus criterios y eligen lo más adecuado para LA PAREJA.
- Su principal objetivo en la toma de decisiones es obtener el máximo beneficio para sentirse a gusto.
- Tienen claro que son capaces de vivir sin la otra persona pero deciden y desean vivir y compartir su tiempo, sus proyectos...
- Reconocen cierta necesidad de la otra persona y cierto grado de dependencia, pero no se trata de controlar.
- Deciden amarse y por eso el motivo de amor es más una elección que una necesidad.
- Toman sus propias decisiones en aquellas áreas que han decidido que sean propias.