

## FICHA DE TRABAJO 8: CELOS

### OBJETIVOS

1. Reflexionar sobre los celos y visualizar las consecuencias de su presencia en una relación
2. Resolver dudas de las chicas y chicos sobre los celos en una relación de pareja

### MATERIALES

Guía "Desconecta del maltrato" págs. 36 y 37, folios y bolígrafos, pizarra y rotulador

### METODOLOGÍA

Reservar 50 minutos para el ejercicio

- Se pide a las y los alumnos que respondan en un folio 6 preguntas referentes a los celos (las que se encuentran en la guía).
- Se formarán 6 grupos y cada uno de ellos compartirá las respuestas a una pregunta haciendo una síntesis para exponer a todo el grupo.
- Puesta en común donde se aclararán dudas y se responderá a otras preguntas.

#### Variante 1

Las respuestas a las preguntas pueden ser orales y discutirse en grupo si es pequeño y no alcanzan a formarse los 6 grupos.

#### Variante 2

Se lee el comic de Iván y Maite de la guía Desconecta del maltrato.

Se discute esa situación y se procede a plantear las preguntas del consultorio para que el alumnado de su opinión y discuta sobre el tema.

## CONTENIDOS DE LA FICHA 8: ¿SON NORMALES?

¿Cuántas veces no hemos escuchado que tener celos es lo normal cuando hay amor? Aunque es una idea vieja, también es una idea falsa. Los celos tienen poco que ver con el amor y mucho con la rivalidad, con el ganar y dejar fuera de juego a las otras o a los otros.

Los celos son como un videojuego que te engancha. Lo que te atrae, para entrar en el juego, es el reto, el saber que aunque muchas veces se pierde, de vez en cuando se puede ganar. ¿Y qué ganas cuando ganas en el juego de los celos? La confirmación amarga de que tenías razón, y que no hay nadie que merezca tu confianza. Ten presente que si los celos son muy intensos, seguro que ella o él tiene serios problemas psicológicos y que en cualquier relación que tenga, habrá problemas.

En la sopa del amor este ingrediente pone un punto picante que puede ser leve, moderado o tan picante que la sopa sea incomible y haya que tirarla. Si te pasas y juegas a dar celos se te quemará la sopa y también la relación. Los ingredientes que aparecerán serán las mentiras, artimañas, inseguridad, desconfianza, engaño, sospecha, posesión y control. Todos estos ingredientes no son nada divertidos, son corrosivos para la relación y la autoestima personal.

**Quien los provoca:** cree que tiene la cuchara para revolver la sopa, decide cuánto de este ingrediente echa y en qué momento. Siente que tiene el control y se siente poderoso o poderosa. Además no tiene miedo a que le abandonen y siente su autoestima engordada por provocar interés en la otra persona.

**Quien los sufre:** se come la sopa como se la pongan, sin poder añadir ningún ingrediente. Se sentirá con pérdida de autoestima, con inseguridad ya que vive en continua alerta de pensar que tu pareja está con otra persona. De pensar que tú no eres "suficiente y exclusiva/o" para él/la. De pensar que si quiere estar con otra persona es que no te quiere lo suficiente. Aquí perdemos nuestros límites, haciéndonos vulnerables y exponiéndonos a hacer cualquier cosa por no perderle/a, por sentirme querida/o, por sentirme única/o.

Se crea desconfianza hacia la pareja, de sus intenciones hacia mí. Me hace recelar, mentir para que no me "pille" o poner trampas para "pillarle".

