

FICHA DE TRABAJO 1: ¿QUÉ SE CUECE EN LAS RELACIONES?

OBJETIVOS

1. Explorar con el alumnado los diferentes ingredientes que conforman las relaciones de pareja.
2. Identificar cada uno de los componentes que pueden darse en una relación y su función en la misma.

MATERIALES

Una caja de cartón vacía, folios, bolígrafos, tarjetas con los nombres de cada uno de los 8 ingredientes

METODOLOGÍA

Reservar 50 minutos para el ejercicio

- Se propondrá en el aula una *sesión de cocina* para enfrentarse a la receta de: **"la sopa del amor"**.
- Instrucciones: *Vamos a cocinar una relación de pareja, para lo que he traído esta caja que nos servirá de olla. Me gustaría que cada una y cada uno pensara un ingrediente que consideréis esencial en las relaciones, lo escriba en un folio y lo vuelque en la olla. Tenéis 5 minutos para pensarlo y escribirlo.*
- Recuerda: lo más importante es que cada chico y cada chica escriban un ingrediente, aunque se repitan. Las repeticiones nos darán información sobre las ideas más fuertes que están presentes entre el alumnado.

Al terminar el ejercicio se hará una clasificación de los ingredientes por semejanza (*por ejemplo, si alguien escribe "respeto" podría incluirse en la familia del "buen trato"*). Esta tarea también puede hacerse de manera participativa para que todo el alumnado participe en la clasificación. Una vez agrupados todos los ingredientes de la olla, la profesora o profesor sacará las tarjetas que previamente ha

preparado con las distintas categorías que proponemos en esta guía: *amor romántico, igualdad, autoestima, buen trato, conflictos*. Es posible que haya ingredientes que pertenezcan a las categorías: *celos, control, violencia*. Se clasificarán también aunque desde el inicio se señalará que estos ingredientes suelen confundir mucho a la cocina moderna y que requerirán de mucha reflexión antes de ponerlos en la sopa.

A partir de este momento la discusión en cada grupo será distinta puesto que hay varias opciones:

- Que no aparezcan todos los ingredientes
- Que los ingredientes estén muy desequilibrados en su composición
- Que chicas y chicos no estén de acuerdo en la clasificación

Se puede fomentar la discusión señalando los dos tipos de sopas que se pueden cocinar: la del *buen rollo* o la del *mal rollo*, a la vez que se discute qué función tiene cada uno de los ingredientes en esa sopa.

Variante 1

- Se pueden hacer grupos pequeños de cuatro o cinco participantes y darles tres ingredientes a cada participante para que hagan una sopa (*por ejemplo, amor romántico, buen trato e igualdad // autoestima, conflictos y celos // control, amor romántico y celos...*)
- Se pide a cada grupo que le ponga un nombre a su sopa y que explique cómo se come, qué efectos puede tener en el organismo y que dificultades hay para encontrar los ingredientes.

Variante 2

- Se puede trabajar en grupos pero separados por sexo, grupos de chicas y grupos de chicos para que hagan sus propias sopas eligiendo los ingredientes que hayan salido y que consideren imprescindibles.
- Después del trabajo en grupos se compartirán las distintas recetas. Se pueden analizar las semejanzas y diferencias entre cada receta para comprobar si realmente chicas y chicos son tan diferentes en este tema de montarse las relaciones.

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

CONTENIDOS DE LA FICHA 1: **INGREDIENTES**

■ **Amor romántico**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Es el ingrediente más dulce pero hay que saber manipularlo. Se dicen de él muchas cosas pero no todas son ciertas (mitos sobre el amor), por ejemplo, que dura toda la vida, que surge al mirarse intensamente a los ojos, que sólo ocurre entre un chico y una chica jóvenes, que una vez que llega ya no se va...

Cuidado: si se maneja equivocadamente puede perder sus propiedades y convertirse en un ingrediente amargo.

■ **Autoestima**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Sabores intensos, aromas exclusivos porque es todo aquello que hace única a cada persona. Es el ingrediente más exótico que hace que cada sopa sea irrepetible.

Cuidado: sin este ingrediente, la sopa pierde su gracia, apenas tiene sabor y se convierte en un "caldo" soso y aburrido.

■ **Buen trato**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Respeto, escucha, espacio donde se puede crecer como persona. El buen trato es un ingrediente con capacidades increíbles porque tiene capacidades reconfortantes y aporta mucha energía. Se dice que hay un comité de expertas y expertos que están analizando seriamente si este ingrediente es el que consumen los superhéroes más fuertes de la historia.

Cuidado: si falta este ingrediente la sopa puede tornarse venenosa e incluso...podría ser letal.

■ **Igualdad**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Sus grandes capacidades como conservante son imprescindibles para que la sopa no se eche a perder. Hay quien dice, maliciosamente, que este ingrediente le quita sabor a la sopa. No te equivoques, el ingrediente es *igualdad*; hay otro que se llama diferencia (a veces viene en un pack con la autoestima) y son perfectamente compatibles; requiere de una gran destreza culinaria combinar la igualdad y la diferencia con gracia.

Cuidado: sin este ingrediente la sopa se vuelve agria y si la tomas sin darte cuenta puedes acabar con grandes dolores de tripa.

■ **Celos**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Muchas dudas: ¿Son normales? ¿Son malos? ¿Significan amor? Las y los cocineros más afamados no se ponen de acuerdo. Una corriente dice que sin celos no se puede hacer una buena sopa; otra se niega terminantemente a tener este ingrediente en su cocina. Una tercera ha propuesto que se distinga entre las distintas variantes de celos ya que es un ingrediente que se presenta en muchas maneras, algunas son venenosas, muy venenosas incluso, pero otras podrían comerse a pesar de que su gusto sea un poco amargo.

Cuidado: en lo que sí están de acuerdo todas las corrientes de la cocina moderna es que los celos son una copia pirata del amor.

■ **Control**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Este ingrediente es incompatible con otros como la autoestima, la igualdad... Sin embargo, aparece con mucha frecuencia, sobre todo en la juventud, cuando todo el mundo tiene la tentación de decirnos qué es lo que tenemos que hacer... por nuestro bien. Es verdad que la adolescencia es una etapa de prueba y que aunque lo creamos, no lo sabemos todo, pero sí sabemos diferenciar un límite cariñoso y necesario para poder vivir del control que nos limita y nos impide estar a gusto. Este último es el ingrediente estrella para la sopa del mal rollo.

Cuidado: cuando se vierte este ingrediente, la sopa se vuelve tóxica, se espesa... Se sabe de un caso en el que un chico echó demasiado control a su sopa y consiguió que se espesase tanto que su chica casi se ahoga en ella.

■ **Violencia**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Un color morado, un aroma a podrido y un sabor repugnante. Por eso ningún cocinero o cocinera que se precie la utilizaría para la sopa del buen rollo. Por desgracia para nuestra cocina es un ingrediente fácil de conseguir (demasiado), no en las tiendas donde su venta está prohibida, sino con recetas caseras que se pasan de boca en boca y en las que se mezclan grandes dosis de control con kilos de celos, muchas cucharadas de amor romántico (tantas que la mezcla se vuelve amarga) y desde luego, la igualdad y el buen trato no forman parte de esta mezcla.

Cuidado: este ingrediente no forma parte de la sopa del amor, pero es tan antiguo que muchos recetarios lo incluyen e incluso hay quienes no lo distinguen como un ingrediente tóxico.

■ **Conflictos:**

¿Qué aporta este ingrediente a la sopa? Un extra de sabor... los grandes gourmets dicen que es la sal de la vida! Los conflictos no son malos, surgen en ocasiones y se arreglan hablando y buscando soluciones. La cuestión está en cómo los resolvemos. Es importante que este ingrediente este en la sopa porque potencia su sabor, pero ojo con las cantidades y la forma de manejarse con él. Si se echan con cuidado no tiene porqué estropearse la sopa... se vuelve un poco agria, pero a medida que vamos removiendo este ingrediente junto con los demás, el resultado final es una sopa de buen rollo exquisita. Eso sí... si no sabemos cómo manejar este ingrediente lo que obtendremos es una grumosa y agria sopa de mal rollo.

Cuidado: Este ingrediente es camaleónico...tan pronto te potencia el sabor de una buena sopa como que te la agria y no hay solución! Merece la pena estudiarse las cantidades y los pequeños trucos que hacen que los conflictos lleguen a buen puerto sin agriarnos la sopa.