

## HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN



### TÍTULO YO NO SOY DE NADIE

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/7ffov6>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR  
Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR  
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR  
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA  
De 14-16 años

SINOPSIS  
La Juani y su chico son novios desde los quince años pero ella ya está harta de soportar sus inseguridades y sus escenas. Cada dos por tres discuten por lo mismo: él no soporta que nadie más se le acerque y cada vez que ocurre explota con un arranque de celos.

**REFERENTE TEÓRICO:** Los celos son la manera en que algunas personas se autoafirman, en que manifiestan sus derechos o lo que consideran sus derechos, sobre su pareja u otras personas. Esos celos se sustentan sobre una base de inseguridad, de desconfianza. Sin embargo, todavía son muchos los que los interpretan como una forma adecuada de manifestar cariño.

**RAZÓN DE SER:** Esta actividad pretende desenmascarar la cara oculta de los celos, lo que se esconde detrás de esa manifestación y mostrarla como una forma inadecuada de autoafirmarse. Hay otras manifestaciones más saludables que pueden desempeñar esa función y al ser conscientes de ello, los celos han de considerarse como algo a rechazar, a evitar. De ahí la dinámica "Que te quede claro", un manifiesto en contra de los celos y en aras de una autoafirmación saludable.

### DESARROLLO

#### 1ª Fase

El docente pone la secuencia de "Yo soy la Juani" y seguidamente se consideran las siguientes cuestiones:

- ¿Qué ha ocurrido en la secuencia que habéis visto?

- ¿Cuántos os pondríaís del lado del chico? ¿Y de La Juani?
- ¿Pensáis que el chico tenía razones de peso para estar celoso?
- ¿Cómo se sienten ambos con lo ocurrido?
- ¿Cómo diferenciaríaís unos celos sanos de unos celos patológicos?
- ¿Existe realmente eso de los celos sanos?

#### 2ª Fase

A través del presente ejercicio, el alumnado podrá considerar más en profundidad qué se esconde detrás de los celos, qué implican verdaderamente, tanto desde el punto de vista del celoso como de la persona sobre la que recae ese celo.

Para ello, sólo deben ir contestando las cuestiones que se plantean en la tabla de la siguiente página. Se sugiere hacer la actividad en gran grupo para así poder dedicar mayor tiempo a la última fase.

Las respuestas propuestas aparecen en la tabla de la página siguiente. Puede ser interesante que el profesor reproduzca la tabla en la pizarra con los huecos correspondientes a rellenar y vaya completándola conforme los alumnos vayan dando sus respuestas.

*Los celos han de considerarse una forma de defender el propio derecho poco saludable, independientemente de la intensidad con la que se exprese. No hace falta que se produzca un ataque agresivo para considerarlo así, porque incluso en su mínima expresión está basada en la desconfianza respecto a otra persona, por lo que no es sano. La alternativa tiene más bien que ver con considerar las razones que nos mueven a sentirnos inseguros, y esas no tienen por qué estar en la otra persona, sino en nosotros mismos.*

*Respecto a la persona que los sufre, como hemos visto, una de las razones que contribuye a que los celos no desaparezcan es la falta de contundencia en la defensa de los propios derechos, en este caso concreto, el derecho a que uno sea inocente de una acusación o de*

desconfianza hasta que no se demuestre lo contrario o haya hechos consumados que indiquen la realidad de lo que se teme.

Respecto a quien tiene celos...	Respecto a quien recibe los celos...
<p><b>¿Qué mensaje lanza a la otra persona cuando manifiesta su ataque de celos?</b> (Eres de mi propiedad, no tienes libertad para hacer lo que quieras)</p>	<p><b>¿Qué mensaje interpreta cuando la pareja se muestra celosa?</b> (No confía en mí, duda de mis actos, de lo que sería o no capaz de hacer)</p>
<p><b>¿Qué emociones le reporta su estado de celos?</b> (Malestar, intranquilidad, ansiedad, ira...)</p> <p><b>Típicas frases de alguien celoso</b> "Es que te vas con cualquiera", "Quién me garantiza a mí que...", "Si te veo con él, te/le mato", "Ni se te ocurra...", "Que te quede claro que..." entre otras muchas.</p> <p>(Tomar como referencia las que le decía el chico a "La Juani" en la secuencia: "Que no te puedo ver con otro", "Que no quiero que mires a nadie", "Ni una más, ni una más")</p>	<p><b>¿Qué emociones le reporta que su pareja tenga celos?</b> (Malestar, miedo, tristeza, ira...)</p> <p><b>Típicas frases de quien sufre o consiente los celos:</b> "Ya no puedo más", "Me siento asfixiada", "Da igual lo que haga, desconfía de mí", "Se le está yendo la olla", "Sólo estábamos bailando, no hacíamos nada"... o, en el caso del consentimiento, "Pues a mí me gusta, porque eso significa que me quiere", "Si no tuviera celos, entonces sí me preocuparía"...)</p> <p>La Juani dice concretamente "Me mola que tengas celos, pero..."</p>
<p><b>¿Qué dicen los celos de la persona que los expresa?</b> (Inseguridad en uno mismo, baja autoestima y desconfianza en el otro)</p>	<p><b>¿Qué dicen los celos de la persona que los admite o incluso disfruta de que su pareja esté celosa, porque "así le demuestra que la quiere"?</b> Que no le importa perder dignidad ni libertades como persona y que puede llegar a entender el deseo de posesión sobre otra persona o incluso la agresión como una forma válida de expresar afecto.</p>
<p><b>¿Qué factores influyen en que una persona sea celosa?</b> (Su baja autoestima, malas experiencias anteriores, desconfianza en la pareja actual, que la pareja haya surgido como fruto de una infidelidad anterior, personalidades paranoides, que desconfían de todo...)</p>	<p><b>¿Qué factores incluyen en que una persona acepte los celos?</b> (Modelos familiares o cercanos de aceptación de dichas conductas o incluso violencia, mala concepción de lo que supone el afecto o el cariño en pareja, que no les vea solución o que no se vea capaz de autoafirmarse.)</p>
<p><b>¿Qué contribuye a que quien es celoso siga siéndolo?</b> (Que su pareja se lo consienta, que confirme alguna de sus sospechas, que se sienta tranquilo por las reacciones que genera en la otra persona, en el sentido de tener más cuidado, darle más atenciones para que no dude...)</p>	<p><b>¿Qué contribuye a que la persona siga aceptando los celos del otro y sus implicaciones o imposiciones?</b> (Principalmente que no se vea capaz de revertir la situación, exponiendo con claridad sus derechos y enfatizando su libertad, aunque esa libertad le sea molesta a otra.)</p>

### 3ª Fase

En la línea de lo que acabamos de comentar, de la necesidad de dejar bien claro que no somos posesión ni propiedad de nadie y que necesitamos que se confíe en nosotros, vamos a dedicar el resto de la sesión a crear un rap (o, una rima) con el título "QUÉ TE QUEDE CLARO" (que es el mensaje que le da Juani a su chico al final de la conversación que mantienen. Le dice concretamente: "No te pases. Yo soy libre, y de eso no te olvides nunca).

En ese rap ha de quedar claro cuál es el mensaje de autoafirmación que les damos a las personas que creen que somos de su posesión, que pagan su desconfianza vertiendo dudas o falsas acusaciones sobre nosotros. Todo el contenido de la tabla anterior (que habrá quedado plasmado en la pizarra) puede servirnos para dar ideas.

Cuando lo hayan terminado, pueden practicarlo y exponerlo en algún foro más amplio que el del propio aula (otras clases, una actividad cultural...).

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para poder defender los propios derechos, es necesario conocerlos. Por ello puede ser interesante que entre todos puedan elaborar un listado con los 10 derechos fundamentales que han de tenerse en pareja.

- Derecho a ser querido y amado por quien uno es, no por quien el otro quiere que seamos.
- Derecho a ser escuchado y a escuchar al otro.
- Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- Derecho al desacuerdo, sin que ello tenga que significar falta de afecto.
- Derecho a una cierta parcela de intimidad y auto-

nomía, aunque muchas de las áreas de la vida sean compartidas en pareja.

Después pueden recogerse en algún mural o formato más grande, para que queden a la vista de todos y puedan servir de referencia.