

Ideas fuerza

Roles y expectativas de género

Condicionan de manera importante el establecimiento de los vínculos entre hombres y mujeres, principalmente, cuando se enamoran o deciden entablar una relación de pareja.

Comunicación

En toda relación, el elemento clave es la comunicación porque permite establecer relaciones saludables. Existen la verbal, no verbal y asertiva.

Amor romántico

es una construcción social que idealiza la figura del príncipe azul, y proyecta a una mujer potenciada por el amor, con una entrega incondicional, dependiente de la figura del hombre, necesitada de su protección y afecto.

Actividad 1

Recordando mis relaciones

Recursos necesarios

Descripción de la actividad



104

Fichas de preguntas
Hojas blancas
Bolígrafos
Lápiz de papel

1

Trabajo individual. Solicitar a cada participante que recuerde sus afectos con las siguientes preguntas:

- a. ¿A quiénes recuerdo cuando hablo de afectos?
- b. ¿Qué personas han marcado mi vida en diferentes momentos?, ¿qué personas aparecen en mi mente? (amigas, amigos, familiares, compañeras, compañeros, novias, novios)
- c. ¿De quiénes de esas personas rompí la relación y cómo me siento con eso?
- d. ¿Me enamoré o tuve algún vínculo especial con alguien? ¿Varias veces?
- e. ¿Fui correspondida, o correspondido?
- f. ¿Tuve una relación estable? ¿Sigo estando con él o ella?
- g. ¿Qué pasó?

2

Trabajo Grupal.

- a. **Dividir a las y los participantes en dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres. Si el grupo es muy grande, se pueden dividir más, siempre separando a hombres y mujeres.**
- b. **Pedir a los y las participantes que compartan sus respuestas con el grupo ya sea por medio de un dibujo, pintura, poesía o teatro.**
- c. **Identificar los niveles de confianza para facilitar el ejercicio de la mejor manera.**

3

Trabajo en plenaria. Impulsar la reflexión del grupo con las siguientes preguntas:

- a. **¿Cómo nos sentimos recordando nuestros afectos?**
- b. **¿Qué huellas, marcas positivas y negativas dejaron en mi vida?**

4

Consultar si algunas personas quieren compartir su experiencia.

5

Cerrar el ejercicio agradeciendo y valorando a las personas que compartieron sus experiencias, reforzando la necesidad de expresar los sentimientos en ámbitos de confianza, recuperando los puntos más importantes de las historias.