



# Protocolo de actuación desde el ámbito educativo ante la violencia de género y la violencia sexual

**Edita:** Gobierno de Aragón.

**Diseño y maquetación:** Efémera Estudio.

Enero de 2023.

Este documento ha sido elaborado por el Grupo de trabajo para la actuación desde el ámbito educativo ante la violencia de género y la violencia sexual.

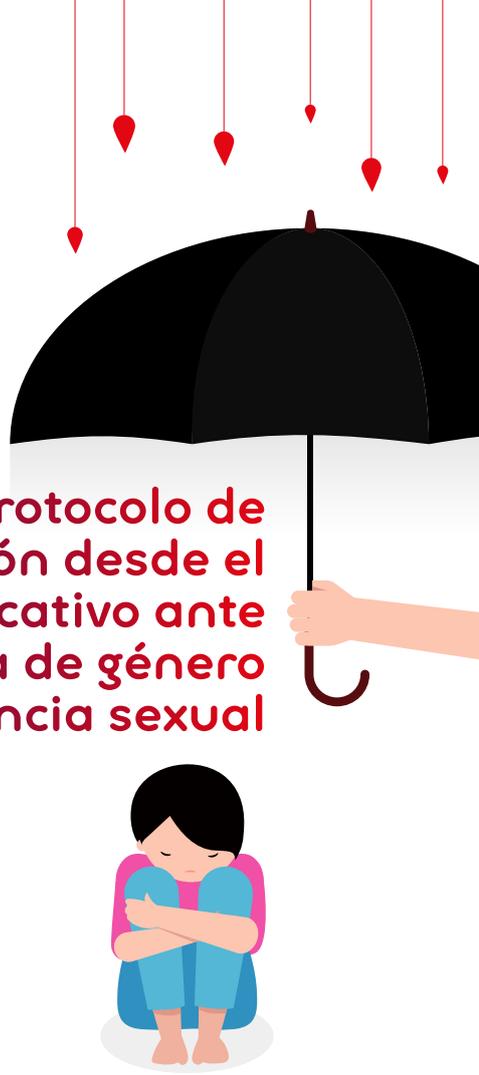
Este grupo ha sido coordinado por el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón, a través de la Dirección General de Planificación y Equidad y el Servicio de Equidad, Inclusión y Aprendizaje Permanente. Se ha contado con la participación de la Dirección de la Inspección de Educación, el Instituto Aragonés de la Mujer, el Instituto Aragonés de Servicios Sociales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Han colaborado: Amaltea, Instituto de sexología y psicoterapia; Memorándum multimedia y la Fundación Vicky Bernadet.



**Protocolo de  
actuación desde el  
ámbito educativo ante  
la violencia de género  
y la violencia sexual**





**Protocolo de  
actuación desde el  
ámbito educativo ante  
la violencia de género  
y la violencia sexual**

**3 • Prevención de la  
violencia de género  
desde el ámbito  
educativo. Educación  
afectivo sexual**



## 3.1 Lo que vas a encontrar en este texto

Algunas apreciaciones antes de empezar.

Este no es un texto para atender a las víctimas de violencia de género. Una vez atravesada esa línea, hay que acudir a las indicaciones que proporcionen los servicios especializados y, a partir de ahí, desplegar las medidas legales y asistenciales correspondientes.

Este texto tiene un carácter preventivo en el sentido más amplio. Parte de la premisa de que aún no se ha rebasado la línea de la violencia, ya sea en su vertiente de perpetrador o víctima. Dicho de otro modo, este texto tiene un carácter preventivo y no asistencial. El objetivo último tampoco es detenerse de manera específica en reflexiones de índole sociológica sobre el patriarcado y otros mecanismos que explican socialmente la violencia de género y sus circunstancias. Aspecto este que nos parece importante e imprescindible para entender la violencia de género de un modo integral. Sin embargo, creemos que esta cuestión se halla desarrollada de un modo más exhaustivo y acertado en otros textos y manuales.

Somos conscientes de que nuestra propuesta no da una respuesta global a un problema tan complejo como la violencia de género y que solo tiene sentido como complemento a otras propuestas y estrategias educativas, sociales y sanitarias. No se trata por tanto de competir, sino de sumar y cooperar desde un matiz educativamente preventivo, entre otros muchos más posibles. Buscamos plantear algunos recursos y estrategias encaminados a mejorar la regulación emocional de los jóvenes y adolescentes, entre otros objetivos. Intentaremos, desde una actitud proactiva, intervenir y anticiparnos a la VG para que esta no llegue a darse.

Apuntamos, aunque tal vez pueda resultar obvio, que al referirnos a violencia de género estamos considerando como elemento definitorio la interacción con la pareja o expareja. Esto no quiere decir que no existan otras violencias, acosos o agresiones de innegable carácter sexista. Pero este texto se ciñe sobre todo a ese ámbito relacional de la pareja o vínculos afectivos similares. Tampoco estamos ante un texto de carácter terapéutico, encaminado a la resolución de conflictos individuales asociados a traumas o carencias diversas y que requieren de estrategias más profundas.

Sin embargo, sí que ponemos en valor la capacidad educativa del profesorado como agente directo, capaz de generar cierto cambio promoviendo la información, la reflexión, la crítica y la vivencia virtual de aspectos emocionales que doten de resiliencia al alumnado como herramienta preventiva hacia la violencia de género. Desde esta perspectiva educativa, vamos a intentar aprovechar al máximo el innegable potencial de cambio y ayuda que puede suponer la intervención del profesorado en la prevención de la violencia de género entre jóvenes.

Además, nos comprometemos a hacerlo de un modo realista, con lo que se tiene; sin perder de vista la realidad cotidiana y concreta de nuestros y nuestras docentes. También queremos apuntar un detalle que al mundo adulto se le escapa o no considera lo suficiente al analizar y entender el mundo juvenil. Las relaciones juveniles sociales y sus implicaciones no se producen exclusiva ni principalmente en interacciones presenciales, sino que las interacciones digitales son tan reales y objetivas como las presenciales. Por tanto, convendrá no olvidar que, cuando hablemos de relaciones, lo haremos en el doble ámbito offline y online.



## 3.2 Introducción

### 3.2.1 CENTRADOS EN LA PREVENCIÓN PARA EVITAR O ATENUAR LO ASISTENCIAL

La Violencia de Género es una lacra social que afecta a todos los estratos de nuestra sociedad. Esto ha obligado a los profesionales de diferentes ámbitos a enfrentar de forma directa y sin ambigüedades este lamentable resultado de las relaciones afectivas entre hombres y mujeres. Esta circunstancia, que padecen de forma injusta y asimétrica las mujeres de nuestra sociedad, exige a todo el ámbito educativo no solo facilitar a los educandos el acceso a las coberturas asistenciales para proteger a las víctimas, sino también a trabajar antes para que las potenciales víctimas del presente siquiera puedan llegar a serlo.

Este es el verdadero sentido y objetivo de la prevención de la violencia de género: impedir o al menos atenuar la lamentable consecuencia que supone esta circunstancia. Sin menoscabo de la intervención en otros estratos o colectivos, intervenir con los y las jóvenes en el ámbito educativo es hacer una apuesta de futuro. Los estudios nos indican que muchas situaciones indeseadas en las relaciones adultas son el fruto de anteriores patrones de interacción asentados erróneamente en los primeros tiempos de los noviazgos juveniles y en interacciones afectivas de intensidad.

Y sobre este punto nos gustaría atender no solo a las potenciales víctimas, para que identifiquen posibles vínculos tóxicos y relaciones insanas, sino también ayudar a que los potenciales agresores no lleguen a serlo para que sean conscientes de que con algunas interacciones, aunque sea de modo implícito, tienden a controlar y someter a la otra persona bajo el camuflaje anestésico del mal llamado amor.

### 3.2.2 EMPECEMOS BIEN: APRENDIENDO DEL PASADO

Solo un pequeño ejemplo de historia reciente sobre un tema muy cercano.

Durante años, y con muy buena intención, creíamos que la Educación Sexual debería centrarse en la prevención de embarazos no deseados y las Infecciones de Transmisión Sexual. No estar a favor de este propósito sería algo injustificado. Pero hablemos de los “cómos” no solo de los “qués”. Si enfocamos el trabajo con los y las jóvenes solo con el fin de evitar peligros, inevitablemente el tema está dentro de un ámbito negativo del que protegerse para no sufrir las peores consecuencias. Desde este punto de vista, la sexualidad tenderá a ser vista como un entorno de riesgo del que nos tenemos que cuidar y, nunca mejor dicho, preservar.

Desde ese contexto, se ofrecía información preventiva sobre uso y adiestramiento en medios y remedios, intentando “que el mal no haga de las suyas”. Este enfoque, además, arrastró otra consecuencia: intervenir cuando las posibilidades de ese riesgo están cercanas; es decir, en la edad en que las posibilidades de acceder a las relaciones sexuales son reales, no antes (o solamente de modo simbólico e insuficiente). Quedó demostrado que, más allá de nuestra intención y voluntad, los resultados no eran siempre los deseados. Por eso, mirar con más perspectiva ayudó a tener una visión más completa de la dimensión sexual y sus consecuencias.



En la actualidad, sabemos que la sexualidad es un valor que habrá que cuidar y fomentar, y en ese cuidado y fomento en positivo, ofreciendo herramientas y no solo creando miedo, conseguiremos también erradicar las consecuencias indeseadas. No a la inversa.

Apliquemos algo parecido a la prevención de la violencia de género. Evidentemente que queremos evitar esta lacra social, evidentemente que su realidad es innegable, pero si el trabajo preventivo se centra exclusivamente en las consecuencias peligrosas e indeseadas de los vínculos afectivos y de pareja, a lo mejor estamos enfocando el tema, aunque sin pretenderlo, desde los peligros y miserias y no desde los valores.

Y siguiendo el paralelismo anterior de los peligros de la sexualidad juvenil, hablemos de los peligros de la violencia de género en ese mismo ámbito juvenil. ¿Cuándo intervenimos?, ¿cuando las personas jóvenes están próximos a tener estos vínculos o cuando ya han comenzado a tenerlos?

Nuestra gran pregunta sería: ¿Podemos plantear la prevención de la violencia de género desde los valores?



## 3.3 Desde los valores

La pareja es una vinculación afectiva humana básica. Es verdad que, en un mundo tan cambiante, están apareciendo nuevos modos y puestas en escena que van más allá del formato tradicional de pareja. La diversidad ha llegado para quedarse y genera riqueza y variabilidad para que cada quien pueda vivir y expresarse a su modo. Pero la pareja, los noviazgos, los vínculos afectivos intensos y especiales son un elemento central en la vida de las personas, ya sean entendidos de forma abierta o cerrada, permanente o transitoria, de dos o de más...

Estos vínculos, más allá del nombre que les demos, facilitan la intimidad, el afecto, la sexualidad, la compañía, la potencial convivencia, los planes compartidos, nos hacen ser especial para alguien... Y podríamos seguir "*hasta el infinito y más allá*". A esto lo llamamos **valores**.

Cierto y evidente es que hay modos tóxicos de entender estos vínculos afectivos que desembocan en violencia. Y a esto le llamamos **miserias**. De hecho, no nos pondremos de perfil ante ellos y nuestro objetivo será identificarlos, conocerlos y afrontarlas con decisión. Pero para evitar estas miserias, tal vez debamos fomentar aquellos valores que, a la larga, serán las herramientas que nos protejan y ayuden a evitar las consecuencias indeseables.

Vamos a ello... desde la Inteligencia Emocional.

Las relaciones humanas, y en especial las relaciones afectivas, son la inevitable dialéctica entre la racionalidad y emocionalidad. Pensamos y sentimos de manera continua, pero detenernos un poco a analizar todo esto seguro que no hace daño. Hablando de parejas, noviazgos e interacciones afectivas de intimidad, una cosa son los pensamientos, las propuestas previas, las expectativas y planes que cada persona tenemos (*que el amor dure siempre, que seamos una pareja igualitaria, que no tengamos celos, que respetemos la vida de la otra persona...*); y otra bien distinta son las **emociones** y **sentimientos** que vamos experimentando en esas interacciones afectivas.

En este sentido, las idas y venidas entre lo racional -lo que decido y diseño- y lo emocional -lo que siento y percibo- es algo a lo que no siempre prestamos atención y eso impide tener la suficiente habilidad para reconocerlo primero (saber leer) y controlarlo después (escribir nuestro propio relato). En los vínculos afectivos intensos es básico y central saber entender y considerar esta dimensión emocional, más allá de las buenas intenciones de cada quien.

Sin apenas conciencia, partimos del modelo romántico como plan de vuelo, creyendo que este sentimiento dará sentido a nuestra relación de manera continua, dejando que este amor apasionado nos lleve. Sin embargo, por poner solo un ejemplo, más allá de los deseos previos, los celos, muchas veces asociados al enamoramiento y vínculos afectivos, estarán presentes en las vidas de las personas jóvenes y adolescentes. Podemos desmerecerlos por sentir esos celos o darles herramientas para manejarlos y que, llegado el momento, sepan controlarlos sin riesgos. Y ese manejo y vivencia requiere de un tiempo previo de reflexión y reconocimiento, de alfabetización emocional previa para saber leer y después entender y controlar, para seguir creciendo aprendiendo también a escribir.



## 3.4 Hábitos saludables en interacciones afectivas

Este apartado pretende desarrollar de un modo realista y por tanto asequible para los educadores y educadoras lo que nosotros consideramos el trabajo práctico desde los **valores que hay fomentar** y no solo desde las miserias que hay que prevenir. El elemento principal con el que comenzamos este gran apartado es lo que nosotros llamamos **Formación en Inteligencia emocional**. Empecemos por el principio: *aprendiendo a leer*.

Tras este aprendizaje de reconocimiento será más sencillo proponer lo que llamamos hábitos saludables en las interacciones afectivas.

### 3.4.1 SOBRE EL AMOR Y EL ENAMORAMIENTO

Hablemos de la diferencia entre **amor** y **enamoramiento**.

Podrá parecer una cuestión secundaria, pero como casi siempre, a poquito que se reflexiona, el dilema deja de ser tan superfluo y se puede convertir en algo mucho más hondo de lo previsto. Vamos a citar a la Real Academia Española para ver qué nos dice en lo referido a estos dos conceptos:

La RAE nos ofrece nada menos que 14 acepciones, pero aquí nos vamos a quedar con las 3 primeras:

**amor.** (Del lat. *amor*, -ōris).

1. m. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. m. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
3. m. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

La palabra *sentimiento* es lo que inicia la definición en todos los casos.

Para **enamoramiento**, la RAE nos remite al verbo enamorar, dado que entiende el enamoramiento como “acción y efecto de enamorar o enamorarse”

**enamorar.**

1. tr. Excitar en alguien la pasión del amor.
3. prnl. Prendarse de amor de alguien.
4. prnl. Aficionarse a algo.

Si tomamos en consideración a la RAE, el enamoramiento tiene más que ver con la pasión, con prendarse, con la excitación. Es pues una emoción y, como tal, intensa y brusca.

Aunque nos repitamos, empecemos por el principio. No es lo mismo el amor y el enamoramiento. Resumiendo mucho, el **amor** es un sentimiento y el **enamoramiento** es una emoción. No se trata de que uno sea mejor que otro, sino que funcionan de un modo diferente. Y con esto no decimos que



no tengan nada que ver el uno con el otro, pues este enamoramiento nos podrá poner en la senda de aquel amor. Y cierto también que aquel amor podrá existir y sobrevivir -por qué no decirlo- sin este enamoramiento. Es evidente que tienen en común el afecto como elemento central que define a ambos, pero reiteramos que no es lo mismo este que aquel.

Si además metemos por medio el deseo sexual, nos encontraremos con un guiso cuyo sabor final puede ser suave o fuerte y donde es difícil limitar dónde acaba lo uno y dónde empieza lo otro.

### 3.4.1.1 EL ENAMORAMIENTO

El enamoramiento como tal es una emoción<sup>1</sup> muy intensa. A pesar de parecer única e irrepetible -y sin intención de desilusionar a las personas románticas- parece que tiene unas **pautas relativamente generales**:

- Se convierte en una prioridad en la vida de la persona enamorada. Por ejemplo, no cuadra mucho decir: “*Tengo 8 prioridades vitales y la 7ª es que estoy enamorado*”. El enamoramiento se convierte en uno de los ejes del presente. Hay pensamientos recurrentes y se vive con una intensidad desmesurada.
- Mediatiza de una forma total la percepción de la persona enamorada. Algunos psiquiatras llegaron a decir que el enamoramiento era una especie de “enajenación mental transitoria” y, a pesar de lo brusco de la afirmación, no lo es tanto si pensamos un poco en las bases bioquímicas cerebrales de esta cuestión. Cuando percibimos a la persona de la que estamos enamorados, obtenemos un resultado diferente al que obtienen otras personas no enamoradas. Lo que para unos es *verruca*, para la persona enamorada es *lunar*. Lo que para otros es *silencio*, para la persona enamorada es *misterio*. Lo que para la mayoría es *histeria*, para la persona enamorada es *alegría de vivir*. Lo que para el resto puede ser *rareza*, para la persona enamorada es *originalidad*, lo que...
- El enamoramiento busca en general ser correspondido y también genera el deseo de dar lo mejor de nosotros mismos. Tenemos un empeño sincero en que la otra persona tenga de nosotros la mejor imagen posible. En coherencia, el sufrimiento asociado al hecho de su falta de reciprocidad estará en una línea similar de intensidad. Y cuando la reciprocidad aún está por confirmar, el sujeto se sitúa en un movimiento pendular entre el encantamiento y el desasosiego, donde la mesura y equilibrio son solo un momento fugaz en el viaje a los extremos: a veces de ida, a veces de vuelta.

Conviene no olvidar todos estos matices y claves ante los enamoramientos juveniles tan fáciles de ridiculizar desde fuera y tan difíciles de digerir desde dentro. Aunque suponemos que la empatía debe ser uno de los recursos más entrenados de los educadores y educadoras.

---

1. Esta es la definición según la RAE 1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.



### 3.4.1.2 EL AMOR

A diferencia o en contraste al enamoramiento que lo definimos como una emoción, el **amor** lo definiremos como un sentimiento.

Esta vez no seguiremos a la RAE dado que nos parece más poético y acertado dar la palabra a nuestro gran filósofo, nunca suficientemente reconocido y valorado, Ortega y Gasset. Ya hace muchos años escribió un delicioso ensayo titulado *Estudios sobre el amor*<sup>2</sup>. Con permiso de don José, vamos a resumir (¡osadía sin límite la nuestra!) lo que nos viene a decir sobre el amor. Es algo así como, *no entender, en lo que depende de uno, la existencia del universo sin la presencia de la persona amada*. Y para acabar de ser “acientíficos, patriotas y castizos...”, rematemos la faena con un refrán de la sabiduría popular: *Hechos son amores y no buenas razones*.

La RAE ya nos decía que el amor es un sentimiento, por tanto, requiere de una cierta estabilidad, pero Ortega nos habla de hechos por un lado y de voluntad por el otro. Es decir, de hacerlo y por tanto mantenerlo.

Cuando una persona está enamorada dice “estoy colgada” y la verdad es que la expresión juvenil es tremendamente acertada. La persona está colgada más allá de su voluntad. Imagínense colgados y colgadas de una alcajate como lo está un cuadro en una pared. Estar enamorado o enamorada no es difícil; puede ser durísimo en la felicidad o en la amargura que produzca, pero no requiere de esfuerzo. Sale solo, por eso la persona está *colgada* (los y las jóvenes también hablan de *estar pillados y pilladas* como sinónimo igual de potente, visual y explicativo)

En cambio, el amor requiere de voluntad de existencia, de seguir trabajando en el mantenimiento de dicho sentimiento, de proponérselo y de dedicar esfuerzo y tiempo a ello. Por utilizar un símil botánico, el enamoramiento es el nacimiento silvestre de la planta, pero el amor es distinto, es la jardinería. Requiere de riego, poda, abonado, protección... cultivo, en suma.

Queda pendiente un punto sobre el enamoramiento y el amor: su duración y cronología. Vamos con ello.

### 3.4.1.3 DURACIÓN DEL ENAMORAMIENTO Y DEL AMOR

Aunque nos repitamos un poco, recordemos que lo uno es una **emoción** y lo otro un **sentimiento**. Por tanto, la duración de las emociones es más breve y la de los sentimientos, sin duda, más prolongada.

Como emoción que es, el **enamoramiento** tiene una duración limitada. A nivel bioquímico sabemos mucho más que antes y no es nada descabellado considerar que la duración máxima de los procesos de enamoramiento rara vez va más allá de los 3-5 años. Y esto, siendo generosos. El **amor**, en tanto sentimiento, puede ser menos intenso, pero es más estable y prolongado. A modo de ejemplo: ¿Seguiré dentro de 4 años igualmente de enamorado o enamorada de X? ¿Seguiré dentro de 4 años sintiendo el mismo amor por mi madre?

En la primera pregunta, estamos en manos del declive inevitable que toda emoción conlleva; sin embargo, la pérdida de amor no suele ser brusca y requeriría de eventos traumáticos de gran relevancia para dejar de tener afecto por la persona hacia la que sentimos ese amor.

---

2. Ortega y Gasset, J. (1914): *Estudios sobre el Amor*. Edaf. Madrid.



#### 3.4.1.4 EL AMOR ROMÁNTICO COMO PATRÓN DE MEDIDA

Queremos reflexionar sobre las expectativas de las personas jóvenes condicionadas por el amor romántico. Estas expectativas les pueden llevar a confundir lo que es un proceso evolutivo inevitable - la evolución de una emoción y su final o tránsito atenuado a un sentimiento- con la pérdida de calidad en una relación sentimental.

Si consideramos que amor y enamoramiento son lo mismo, cuando el proceso inevitable nos lleve a una etapa de cierta calma, podremos malinterpretar que el “amor ha muerto” poniendo en tela de juicio la calidad y valía de la relación en sí misma. No se malinterprete. No se trata de “seguir pase lo que pase” o “a sufrir, que para eso estamos”. No vamos por esa vía. Solo queremos indicar que tropezar es siempre un fastidio, pero no es lo mismo hacerlo porque que el camino pasa por una zona con abundantes piedras, que creer que es la torpeza propia la que ha causado el accidente. En ninguno de los casos evitamos el tropiezo en sí, pero en un caso la causa es circunstancial y en el otro se pone en tela de juicio la propia autoestima y la de la relación.

¿Y ser mujer u hombre implica diferencias en la incidencia o influencia de este amor romántico? Sin duda. El patriarcado y machismo histórico han asociado el anhelo del amor con una condición eminentemente femenina. Un amor que todo los subsanaría y resolvería (animamos a volver al ver *La Bella y la Bestia*, la películita se las trae, a pesar de ser considerado cine infantil). El amor como objetivo y por encima de todo para toda la vida y frente al fracaso vital de no encontrar al príncipe azul.

Estos estereotipos de amor, con reducciones tan idílicas y poco realistas que sustentan de manera soterrada la desigualdad sexual y la discriminación, se encuentran tan arraigados socialmente que pasan inadvertidos o se consideran naturales como el anhelo inevitable y lógico. Por eso, y comenzando con nuestras propuestas educativas de intervención, tal vez haga falta que nos lo enseñen y desenmascaren para empezar a desaprender. Y sabemos que este amor romántico lleva demasiado años como becerro de oro al que adorar, pero algún día había que plantearse si realmente este amor romántico nos hace más felices, más humanos y más libres.

Estamos convencidos de que los educadores y educadoras que nos leen, cada quien desde su área de conocimiento y desarrollo, tiene posibilidades de ayudar a su alumnado en la reflexión adaptada a sus capacidades y nivel madurativo (publicidad, películas, series...).

#### 3.4.1.5 LAS COSAS CLARAS Y LAS EXPECTATIVAS TAMBIÉN

Expliquémonos un poco más. Es frecuente oír entre las quejas sentimentales “*ya no es como antes*”, “*ya no me hace cosquillas la tripa*”, “*ya no me sale*”. El que a partir de aquí cada quien valore la posibilidad de romper esa relación y buscar otra o mantenerse en ella para intentar remontar es algo en lo que no vamos a entrar. No solo no entraremos, sino que nos parecen respetables ambas opciones y solo en función de cada contexto seríamos capaces de aconsejar una u otra salida.

Pero sí que nos vamos a considerar algún elemento central cuando la queja tiene los siguientes matices: “*¡Qué mala suerte tengo, mis relaciones nunca me duran y me gustaría que durasen!*” o “*No consigo estabilizar mi vida sentimental y tener una relación más sólida y duradera*”. Todo esto, sin olvidar la dialéctica de que la otra persona estará en situación parecida y tomará unas u otras decisiones.



Hay personas, y que nadie vea moralidad ni el más mínimo afán de recriminar, adictas al enamoramiento (el cine y la literatura actual, lejos de ser revolucionarios, cultivan como siempre este filón de enamoramiento como garante de felicidad y cúspide de los objetivos sentimentales humanos). Pero no está de más recabar en sus ciclos de repetición, si realmente se quiere entender:

- Esta persona no ama a la otra persona (no dudamos de que la respete, quiera, acepte, proteja, desee...); pero no la ama. Esa otra persona es el instrumento necesario para poder sentir el enamoramiento, que es lo que realmente le pone. Cuando esa persona deje de suscitar todo ese torrente de consecuencias (y como hemos dicho, tarde o temprano sucederá), la relación dejará de tener sentido y habrá que buscar una nueva otra persona que sí suscite ese torrente de consecuencias tan deseadas. Y así de forma seriada.
- Plantear una relación estable, incluso con visos convivenciales, desde el enamoramiento como objetivo es realmente peligroso. Entender este enamoramiento como una catapulta o muelle con la que tomar impulso para iniciar el camino y seguir después el viaje es otro cantar. Ahora bien, plantear como objetivo que la velocidad media de todo el viaje sea la misma que la del impulso inicial nos puede llevar a alguna que otra decepción.

Lo que estamos diciendo de forma meridiana es que, si queremos una relación a medio plazo, tendremos que ser capaces de superar alguna vez el tránsito del enamoramiento al amor. Dicho de otro modo, tendremos que tener disposición (hechos son amores) para dar una oportunidad a la relación una vez llegados al inevitable momento del receso del enamoramiento. Habrá que pasar a la jardinería, con todo lo que ello implica:

- Proponérselo y no solo esperar a que salga.
- Cuidar deliberadamente a la otra persona.
- Mantener vivos espacios de intimidad.

...

### 3.4.1.6 TANTOS CAMINOS COMO PERSONAS

Sabemos que el enamoramiento sigue ciertos patrones y que el amor romántico está en su base y lo toma como modelo confundiéndolo con el verdadero amor. Además, y lo que es peor, este tipo de enamoramiento se convierte en la expectativa de muchas personas jóvenes (y no tan jóvenes). Sin embargo, también es cierto que el modo concreto de transitar y experimentar estas emociones y sentimientos es, afortunadamente, personal, único e irrepetible.

Y aunque para algunos resulte decepcionante, esta multitud de posibilidades resulta estimulante para observar cómo la peculiaridad y biografía de cada persona hace diferente el tránsito por estos territorios. A pesar de los deseos de orientarse, los mapas no siempre sirven dado que cada viaje es único, cada viajero y viajera irrepetible y cada territorio novedoso por definición. Así pues, lamentamos no poder ofrecer una guía para manejarse en el terreno de las pasiones, sentimientos y deseos ya que:

- Hay quien llega al amor tras haberse enamorado.
- Hay quien se enamora tras amar.
- Hay quien acaba deseando a la persona de quien se enamora.



- Hay quien acaba enamorándose de la persona a quien desea.
- Hay quien desea a quien no ama.
- Hay quien ama a quien no desea.

Sin querer ponernos dramáticos, el amor es algo muy serio para tomarlo con frivolidad. Confundirlo con lo que no es nos puede meter en graves líos. No es lo mismo la uva que el vino; algo tienen que ver, sin duda, pero no es lo mismo. Si lo confundimos las consecuencias serán nefastas.

El amor se toma muy a la ligera, se confunde con enamoramiento. Está en boca de cantantes y poetas, que así lo nombran: amor. Pero nos tememos que mucho de lo que denominamos amor es enamoramiento. Y no tenemos nada en contra de este enamoramiento, solo queremos prevenir del peligro que supone confundirlo con el amor. No se trata de decir que la uva es mejor que el vino o a la inversa. Es solamente avisar de que no es lo mismo lo uno que lo otro.

Una vez, hablando con un amigo que se iba a casar, le preguntamos: *¿Por qué te casas?* Y nos dijo: *Porque estoy enamorado.* Estuvimos a punto de contestarle: *¡No fastidies! Espera a que se te pase... y entonces te casas.*

No tenemos nada en contra del romanticismo, no queremos desvelar el final de la maravillosa película que cada quien pueda estar viviendo. Solo queremos avisar de que las montañas suelen acabar en valles, que las aguas corren rápidas por estas y llegan más mansas a aquellos; y aunque a veces hay cascadas, meandros y rápidos, el cauce no discurre siempre con el mismo caudal ni con la misma intensidad... ¿Desmerece eso la valía del río?, ¿o es precisamente ahí donde radica su belleza?

Y lejos de metáforas o teorías volvemos a la pregunta dirigida a los educadores y educadoras que nos están leyendo. ¿Podemos de algún modo ayudar al alumnado a tener algunas pautas, por mínimas que sean, para poder orientarse en este territorio del enamoramiento y el amor?, ¿o dejamos que todo suceda, esperando que el amor siga su curso y haga fluir de manera espontánea y perfecta la vivencia plena y satisfactoria que nos llevará a la ansiada felicidad?

Este último interrogante puede ser más utópico que el anterior, solo que ahora lo que está en juego es el equilibrio y bienestar de nuestros chicos y chicas.

## 3.4.2 SOBRE LOS CELOS

### 3.4.2.1 DE DÓNDE PARTIMOS

En muchas ocasiones los celos traen consigo dificultades en las relaciones de pareja. Las investigaciones nos indican que estos afectan de forma diferente a hombres y mujeres pudiendo ser para ellos uno de los motivos activadores que les lleven a ejercer una serie de estrategias encaminadas a controlar las conductas y relaciones de ellas. Aunque esta afirmación es extensiva más allá de las relaciones heterosexuales.

La representación social que se tiene sobre los celos no siempre se corresponde con la gravedad de las consecuencias que estos pueden llegar a generar. De hecho, un estudio realizado en junio de 2013 por el Centro de Investigaciones Sociales (CIS) confirma que 1 de cada 3 jóvenes de entre 18 y 25 años permite cierto control por parte de su pareja.



Siguiendo este mismo planteamiento, otras investigaciones han querido estudiar la relación entre los celos y la violencia de género puesto que estos pueden acabar derivando en diferentes formas de maltrato físico o psicológico. Estudios realizados durante las últimas décadas evidencian que ha habido un aumento del maltrato entre la juventud.

### 3.4.2.2 ENTENDIENDO “UN POCO” LOS CELOS

Los celos podrían definirse como el temor, real o imaginado, a perder el amor de modo parcial o total de la persona hacia quien nos sentimos vinculados afectivamente. Estos celos son otra emoción y, como todas las emociones, afectan de modo intenso a la vivencia y percepción de la persona que la padece.

La interacción de la persona amada con otras personas nos puede llevar a sentir celos ante el riesgo percibido (real o imaginado) de ser sustituido o desconsiderado como vínculo afectivo preferente. De modo resumido, la persona celosa percibe la existencia de una amenaza real o potencial que pone en peligro la continuidad de la relación por la presencia de una persona rival real o imaginaria

Como estos celos generan un profundo malestar en quien los padece, pueden llevar a que la persona desarrolle tácticas celosas encaminadas a controlar las relaciones y conductas de la persona amada. Algunos estudios han observado que los celos en su expresión extrema pueden ser un predictor de diversas formas de violencia tanto física como psicológica. Sin embargo, los celos pueden aparecer en ausencia de violencia suponiendo del mismo modo un elemento perjudicial para la pareja y la relación entre ambos miembros y haciendo que se establezca una dinámica en la que la confianza y la complicidad se ven mermadas y se produce el deterioro progresivo de la calidad del vínculo afectivo.

Como emoción, algunos estudios consideran que son un fenómeno universal. Sin embargo, la manera de experimentarlos y las consecuencias en las que derivan no son iguales de unas personas a otras. Un modelo patriarcal, donde la posesión es un elemento central, hará que los celos sean una amenaza de primer orden. El amor romántico del que hablábamos más arriba, como modelo que se plantea para toda la vida y de manera exclusiva, hará que los celos pongan en peligro la esencia misma del valor de la relación. La monogamia, la posesión y la fidelidad multiplicarán los efectos secundarios emocionales de los celos.

A modo de ejemplo. El modelo romántico como referente afectivo generalizado implica y denota la exclusividad y la pertenencia entre los amantes. Desde este único patrón, se pueden confundir como adecuados o inevitables determinados modos de control. Bajo este prisma, los celos podrían ser considerados como normales o como gesto de amor, sin considerar en exceso sus implicaciones. Hay quien afirma que este amor romántico impregna tanto nuestras relaciones que puede explicar también interacciones tóxicas entre amistades. Y no vamos a condenar de forma generalizada los celos en las relaciones afectivas, y proclamar por tanto su erradicación. Es más, asumimos que los celos son una emoción asociada a los vínculos afectivos.

En ocasiones podemos sentir celos aun cuando no existan motivos objetivos para ello. Pero claro, esto es una cuestión racional y hemos dicho que los celos son una emoción y, por tanto, se rigen por otros criterios. Y esto nos sucede a todas las personas en mayor o menor medida. Lo que proponemos es afrontar desde la inteligencia emocional y el propio conocimiento individual su entendimiento y asunción para su manejo y para que estos nunca nos lleven a situaciones indeseadas. Lo ideal es no llegar nunca a un gradiente patológico o peligroso de celos. Sobre esta cuestión, llama especial-



mente la atención su relación con otras variables de índole personal, social y psicológico, sobre las que hablaremos a continuación, como elementos que aumentan o atenúan ese gradiente patológico o peligroso de los celos en tanto predictor de violencia.

### 3.4.2.3 SINTIENDO CELOS (ESTOY CELOSO O CELOSA)

Una vez que hemos asumido que los celos no se eligen y que pueden afectar a cualquier persona -no olvidemos que son una emoción-, ahora lo importante es cómo los gestionamos dado que en función de lo que hagamos estos celos se acentuarán o se atenuarán.

Y es en esta gestión donde podemos aprender y enseñar algo sobre su dinámica y funcionamiento. Una gran variedad de situaciones y circunstancias pueden desatar nuestros celos: nos hablan de alguien, nuestra pareja queda con otra persona, conocemos vínculos anteriores y esas personas reaparecen... Podríamos proponer multitud de situaciones y siempre nos quedaríamos cortos. Las posibilidades que pueden desencadenar los celos son tan variadas como personas, parejas y vínculos puedan existir.

Ahora nos vamos a situar ante la evidencia íntima de estar sintiendo celos. Los hemos definido como el temor (real o imaginado) a perder el amor, de modo parcial o total, de la persona con quien nos sentimos vinculados afectivamente. Por tanto, esta situación que genera competencia afectiva es la que está generando nuestros celos. A partir de aquí y más allá de nuestro control, las emociones comienzan a hacernos pequeñas trampas. El miedo, percibido o no de modo consciente, toma la imaginación y anticipa y dibuja diferentes escenarios, desde el más leve hasta el más grave (me dejará por él o por ella, ha dejado de quererme y puedo ser sustituido o sustituida...).

### 3.4.2.4 VACUNAS DE CELOS

Si conozco (me enseñan, me explican, me orientan) este mecanismo, tendré herramientas para reconocerlo y frenar la espiral imaginativa y de malestar que me atrapa. Y para ello tendremos que saber salir de la emoción e ir, en la medida de lo posible, hacia la razón de manera decidida.

Cuando me duele la cabeza y necesito un analgésico, no espero a que venga de modo espontáneo y llegue hasta mí. Conscientemente actúo con la intención de buscar el medicamento en cuestión, que tomaré disciplinadamente en la forma que me indique mi médico.

Reconocer un dolor de cabeza es sencillo. Reconocer los celos no lo es tanto. La imagen social que se da de esta emoción es siempre negativa y sentirla nos afecta en la autopercepción de nuestra valía. Por ello, sin darnos cuenta, tendemos a negarlo, a mirar para otro lado, restarles importancia o caer en mecanismos de justificación. Pero las emociones no son buenas ni malas, eso es una valoración moral (alegría y sorpresa son buenas; tristeza y asco son malas; por ejemplo). Nadie está libre de estas emociones y no aparecen cuando nosotros o nosotras decidimos. Tal vez por eso, volvemos a repetir ahora que los **celos** son **una emoción** y **no una decisión**.

Si aprendemos a identificar estos celos y honestamente los reconocemos, tenemos medio camino hecho. Nos dirigiremos, a pesar del malestar, hacia el analgésico que nos alivie, pero sabiendo que no vendrá solo. Una vacuna puede ser un virus atenuado que ayuda al sistema inmunitario a reconocer el agente invasivo y generar las oportunas defensas. Cuando el virus real y sin atenuación previa



llegue a nuestro organismo, este estará preparado para afrontar con mayor éxito su defensa gracias al contacto y experiencia previa.

Y es aquí donde el panorama educativo nos pone ante una oportunidad si somos capaces de reconocer al virus. Si solo nos limitamos a denostarlo, criticarlo y satanizarlo, el día que el virus nos invada tendremos por un lado la enfermedad que genera y por otro la frustración de haber sucumbido ante algo tan malo y deleznable. Doble sufrimiento para quien lo vive íntimamente y posibles consecuencias de control (o más) hacia la persona con quien nos vinculamos afectivamente.

Dejando a un lado las metáforas de las vacunas, los virus y los analgésicos, concretemos. Ayudar a percibir los celos sería el primer paso<sup>3</sup>. Entenderlos como algo humano e inevitable, incómodos, es cierto, pero sabiendo que forman parte de la esencia misma de las consecuencias colaterales del afecto. Se trata de saber leer, de reconocer esos celos y no añadir el sobrecoste de cuestionar nuestra propia valía personal cuando estos aparezcan.

### 3.4.2.5 CONOCER, ACEPTAR Y GESTIONAR

Debemos trabajar pedagógicamente en la secuencia de *conocer*, *aceptar* y *gestionar*. Y, aunque resulte obvio, ese proceso solo tiene sentido en su lógica progresiva. El primer punto consiste en conocer mínimamente la dinámica emocional de los celos. Qué son, por qué y cuándo aparecen, cómo distorsionan la percepción y los pensamientos, etc.

El segundo nivel, *aceptar*, no es nada sencillo si partimos de una desconsideración previa de esos celos. Aceptar que los tengo puede implicar asumir y reconocer mi imperfección, asumir que tal vez no sea una cuestión de perfección-imperfección, sino de razón-emoción y, aunque nos pese, en tanto personas somos emocionales.

Este segundo paso, que puede resultar el más complicado a efectos personales, nos pone en la vía de la solución para pasar el tercer punto: la *gestión* de estos celos. Gestión para atenuarlos y minimizar sus consecuencias negativas hacia la propia persona y hacia la pareja o personas con vínculos afectivos relevantes que puedan padecer mis celos.

La primera tarea de *conocer* nos lleva a la necesidad de alfabetización. ¿Por qué nuestro alumnado tendría que conocer a fondo la dinámica de los celos si nunca se la hemos explicado? Seguramente les habrá llegado el mensaje, por activa y por pasiva, de lo negativo y peligroso de estos celos, de las consecuencias nefastas a las que nos pueden llevar, de su efecto detonante y activador de la violencia, donde las mujeres padecen de un modo más evidente sus consecuencias. Algo que, evidentemente, es cierto y dramático. Pero perdonen la insistencia retórica: más allá de la opinión de los y las jóvenes sobre los celos y sus consecuencias, ¿conocen a fondo su dinámica y existencia?, ¿entienden los matices que estos celos en particular y las emociones en general suponen?, ¿por qué van asociados a los vínculos afectivos?, ¿qué los genera?, ¿qué consecuencias y distorsiones generan en nuestra percepción y vivencia?

Reconocer es muy difícil, por no decir imposible, sin conocer. Y no es un juego de palabras, sino una evidencia lógica que nos obliga a conocer y entender los celos primero para pasar a aceptar, que es

---

3. Al final de este apartado aparecen propuestas didácticas para trabajar esas cuestiones en el aula.



otra forma de decir reconocer, después. Sin conocer los celos a fondo y desde la admirable intención de una sociedad más igualitaria y justa entre hombres y mujeres, sin violencia ni toxicidad en las relaciones afectivas, no cabe duda de que la opinión en torno a los celos y sus consecuencias entre los jóvenes estará clara. Serán considerados, con la mejor de las intenciones, como un elemento a erradicar sistemáticamente de nuestras vidas y las del resto. Pero ¿es esto humanamente posible? Aquí entra la idea de aceptar. Es un ideal admirable, pero no sabemos si suficientemente realista.

Tras la primera tarea de *conocer*, vamos a la segunda de *aceptar* o *reconocer*, por seguir con el término. Sería más que oportuno ayudar a percibir en cada uno de nosotros y nosotras esta emoción. Y podemos hacerlo en formato virtual y simbólico para analizar con calma cómo nos sentimos. Puede que nuestro alumnado aún no conozca o reconozca la experiencia concreta de sentir celos, algo perfectamente comprensible en función de la edad y vivencias de cada persona.

Y ahora convendría recordar que estamos en la parte subjetiva del proceso (la objetiva, la de conocer, fue la anterior). Habrá que buscar, no tanto conocimientos evidentes y objetivamente fundados, sino proponer situaciones suficientemente ambiguas que lleven a sentir temor de perder o compartir el afecto de alguien relevante para nosotros sin evidencias demostrables de que vaya a ser evidentemente así. Retomemos la idea de la vacuna para explicar nuestra propuesta. Buscamos generar cierta inquietud, no con la simple intención de producir incomodidad, sino con la finalidad de ayudar a sentir que, pese a la ausencia de motivos racionales demostrables y objetivos, estamos inquietos o al menos algo preocupados por otros u otras que pululan en torno a nuestro ser querido y que nos quiere.

Y no se trata de hacer una cura de humildad obligada en nuestros jóvenes para sorprenderles en su imperfección. Esto son juicios de valores objetivos y hemos dicho que en este segundo nivel estamos en la parte subjetiva, que no es otra que la emocional. Y sobre esta dimensión emocional aplicaremos la inteligencia específica para este ámbito.

Más allá de mis admirables intenciones previas, los celos me pueden afectar porque las emociones no se eligen y su intensidad supera en ocasiones mis diseños previos de conducta. Quien lea con mala intención podrá creer que estamos justificando entonces algunas reacciones asociadas a los celos porque les estamos dando el certificado de normales o inevitables. Pero si alguien tiene esa tentación, le recordamos que trabajamos de manera íntegra en el proceso *conocer*, *aceptar* y *gestionar*. Y nada más lejos de nuestra intención que terminar el proceso en este segundo punto.

La inteligencia emocional es la base para no solo conocer y aceptar, sino para llegar al punto de madurez más elevado, que no es otro que la **gestión** y el **control de las emociones**. Característica que nos define en tanto personas dentro de una cultura en convivencia. A modo de ejemplo, la ira es una emoción que no nos da derecho alguno a agredir a otras personas. Pero su conocimiento (¿por qué se activa?) y reconocimiento (ahora la siento...) me permitirán ejercer el control necesario para no darle el poder y control (descontrol) de mis actos. Este manejo y control (atenuación, modulación, etc.) de las emociones es un valor esencialmente humano que sostiene la convivencia y la cultura y, bien entendido, es siempre un elemento de paz y bienestar.

Hablando de celos en general, y de violencia de género en particular, nada tiene sentido educativamente si no somos capaces de llegar al tercer punto: la gestión. El fin último de nuestro trabajo preventivo consiste en atenuar y minimizar las consecuencias nefastas y violentas de los celos. Es más, consideramos a cada persona responsable última de sus actos y reacciones. Eso sí, pasando por el proceso inicial de conocer y aceptar, tal vez podemos ser más eficientes en la gestión. O sea, en el



manejo y control de esos celos. No entenderlos ni reconocerlos no nos librarán de padecerlos, pero en este caso, cuando aparezcan, tal vez no seamos capaces de gestionarlos ante la sorpresa de su llegada y la falta de recursos para afrontarlos.

Vamos a jugar con un pequeño símil. Los celos suponen un pequeño incendio inicial y evidente. Ahora la cuestión es que a este pequeño incendio, siempre inoportuno, pero real e inevitable, le podemos aplicar estrategias de extinción o por el contrario (y seguramente no de modo consciente o decidido) aceleradores que potencien la combustión y que el pequeño incendio cambie de tamaño y, por ende, la gravedad de sus consecuencias.

### 3.4.2.6 IMAGINACIÓN Y REALIDAD

Recuperemos literalmente un párrafo expuesto más arriba: *más allá de nuestro control, las emociones comienzan a hacernos “pequeñas trampas”. El miedo, percibido o no de modo consciente, toma la imaginación y anticipa y dibuja diferentes escenarios, desde el más grave hasta el más leve (me dejará por él o por ella, ha dejado de quererme y puedo ser sustituido o sustituida...).*

El mecanismo más peligroso de este proceso emocional en que nos encontramos es que pequeños detalles, probablemente sin importancia, se pueden convertir en indicios confirmadores de la traición que me amenaza. Y aquí la interpretación toma el poder. En esa situación emocional, todo lo que veo y percibo seguro que tiene más implicaciones: un mensaje hacia la otra persona, no saber dónde estuvo mi pareja en un determinado momento, una reacción poco cariñosa hacia mí... Todos estos indicios vienen a confirmar mi teoría de que algo está pasando. Sin embargo, y a pesar del firme convencimiento que me atrapa, todo está construido desde las suposiciones que mi miedo ha ido tejiendo en base a detalles que considero importantes y confirmatorios.

Y volvemos al concepto de trampa. No hay nada más tramposo que la percepción desde estados emocionales muy intensos. Igual que cuando estamos enamorados percibimos a la persona enamorada como perfecta, aunque realmente no lo sea, para quien lo siente es una evidencia absoluta. Con la diferencia de que el enamoramiento puede hacerme temporalmente feliz y los celos no.

Hagamos otro paralelismo. Cuando estoy en estado de celos, percibo la realidad absolutamente distorsionada y seguramente lo que observo y concluyo no sea real. Actuar en base a esto que estoy percibiendo será un pequeño o gran desastre. Y en ocasiones, las consecuencias de actuar en este estado no siempre serán leves, sobre todo cuando afecten a otras personas.

Y como ya estamos en gestión, nos toca actuar. El analgésico no viene a nuestro encuentro cuando nos duele la cabeza, hay que actuar para que al final nos ayude. Conscientemente tendré que ponerme a distinguir entre lo que es real y lo que es imaginado; entre lo que sucede y lo que yo añado. Y probablemente no una vez, sino reiterando esta estrategia de modo disciplinado. La imaginación es el peor ingrediente para los celos dado que los aumentará de manera exponencial.

En la medida de lo posible (somos conscientes de las peculiaridades de cada persona y sus circunstancias afectivas y relacionales) es mejor reconocer lo que sentimos con honestidad, sin ánimo de control hacia nuestra pareja, sino asumiendo nuestras emociones. Eso sí, aunque no existen los recursos-milagros, sería interesante llegar a ese reconocimiento-comunicación tras habernos aplicado de forma reiterada la fórmula de: qué es real y qué está añadiendo mi imaginación.



Por otro lado, mi comunicación no puede centrarse en lo que mi pareja hace, sino en lo que yo siento. Sin olvidar nunca que yo soy especial para mi pareja, hecho que lo demuestra su elección y la mía (y esto es una realidad). A partir de ahí, el diálogo puede ser más eficiente entre la pareja. Es lo que nosotros llamamos hábitos saludables en pareja (otra forma de prevenir la violencia) y que vamos a ir desarrollando en este texto.

Esto podría parecer complicado o que exige un nivel madurativo elevado en la adolescencia. Pero no podemos evitar hacernos esta pregunta: ¿Nos hemos puesto a intentar explicar a nuestros jóvenes y educandos esta cuestión con los recursos educativos adaptados a su nivel de asimilación y conocimientos?

No decimos que sea fácil, pero desde luego es imposible si no se intenta.

### 3.4.2.7 LA AUTOESTIMA

La autoestima parece una variable comodín que se emplea para hablar de todo o casi todo. Pero vamos a intentar concretar su relevancia para que se vea la relación directa que tiene con la vivencia de los celos y ya llegaremos a la dependencia emocional y con la tolerancia a los vínculos tóxicos.

Volviendo a nuestro símil: una deficiente autoestima puede ser un acelerante ante un incendio incipiente y a la inversa, una autoestima más sólida tendrá un efecto claro de extinción. Y cuidado, no se trata de desmerecer a nadie en caso de que su autoestima no sea todo lo sólida que debiera. Sería penalizarle doblemente; primero por los potenciales celos y segundo por aplicarles un acelerante como es la deficiente autoestima. Pero saber leer es el paso previo para entender.

Puede parecer una obviedad, pero la infancia es un terreno de cultivo no siempre considerado. Tal vez los niños y niñas vivan aún lejanos a sus relaciones de intimidad afectivo-sexual en pareja, pero su mochila comienza a llenarse a lo largo de su ciclo vital. La autoestima va siendo un elemento que se construye con la imagen que tenemos de nuestra persona, con el mensaje que recibimos de quienes nos rodean. Y no se trata de mensajes explícitos solamente, sino del grado de aceptación y valía que percibimos en nuestras relaciones más cercanas de ámbito afectivo y social. No pretendemos desarrollar de un modo exhaustivo las posibles causas evolutivas que condicionan una deficiente autoestima dado que esta cuestión desborda los objetivos de este texto. Pero no nos resistimos a apuntar que preocuparse y ocuparse de la autoestima en la infancia será un elemento protector de cara a la prevención de la violencia de género en el futuro.

Volviendo a las personas jóvenes y adolescentes y su autoestima: sus antecedentes infantiles se sumarán ahora a un contexto convulso de construcción de su personalidad individualizada frente a las personas adultas (cierta distancia de los adultos es imprescindible para construir su propia esencia). La relación, en general, y el diálogo directo, en particular, con la familia y educadores se van a resentir. Cierta transgresión será inevitable en este periodo adolescente y en este nuevo escenario de fricción es fácil que los mensajes que reciban de su entorno no sean siempre positivos. No se trata de alabar indiscriminadamente a los y las adolescentes (puntualizar que la transgresión ayuda a entender y asumir las pautas y normas convivenciales), sino de entender como personas adultas nuestra propia disposición actitudinal a valorarles o denostarles. Si estamos tensos o enfadados con alguien, difícilmente nos mostraremos afectivos y aduladores, aunque queramos y valoremos de forma sincera a esa persona. Nuestro enfado y tensión son un dique de contención para el caudal afectivo.



Desgraciadamente, este clima de cierta tensión y conflicto es la pauta general en la relación con los adolescentes, si comparamos esta etapa con la infancia reciente.

Si hemos considerado como pequeño apunte la relevancia de cimentar una buena autoestima en la infancia, no deja de ser igual de prioritario en la adolescencia, ahora con el agravante que supone una disposición conflictiva que bloquea la fluidez del afecto y la valoración. Y es aquí donde proponemos a las personas adultas -familia, personal docente- poner en su agenda voluntad, decisión, planificación y estrategias para superar conscientemente ese dique actitudinal y poder enviarles mensajes reales de valía y consideración. Etapas como la infancia están llenas de momentos de alegría y espontaneidad, de juego compartido, que nos permiten transmitir de modo casi imperceptible nuestro afecto y alegría en nuestra convivencia con ellos y ellas. Algo que no sucede con tanta frecuencia o incluso deja de suceder en la adolescencia.

Por resumir, en nuestra pauta de *conocer*, *aceptar* y *gestionar*, ahora la tarea cae en la agenda de los adultos en su interacción con los y las adolescentes y jóvenes. No caer en la ilusión de que el azar nos proporcione momentos para apreciarlos, sino buscarlos y generarlos de manera activa.

¿Cómo afectará al o a la adolescente una baja autoestima cuando aparecen los celos? Nos quedaremos a reparar (leer) en la trampa perceptiva donde la imaginación desbordada nos hará anticipar unos resultados catastróficos, a pesar de la poca o ninguna objetividad en el juicio. Más allá de este mecanismo perverso de la imaginación, este posible déficit de autoestima, será otro facilitador más de la distorsión de la realidad.

El proceso emocional implícito es perversamente simple: *“Si yo no valgo gran cosa, cualquiera es mejor que yo”*. Desde esta premisa, el entorno está lleno de potenciales rivales. Y repito, no se trata de penalizar a nadie por esta carencia (¡solo faltaba!), sino de saber conocerme para entender que seré más propenso o propensa a caer en pensamientos automáticos de este tipo.

Ahora habrá que leer, no solo qué hay de real y de imaginado en lo que me hace sufrir, sino de releer qué está añadiendo mi propia inseguridad a este cóctel catastrófico anticipado. Y de nuevo podríamos objetar que esto puede parecer complicado o que exige un nivel madurativo elevado en los y las adolescentes. Pero volveremos a responder: ¿Nos hemos puesto a intentarlo?

Todo aprendizaje puede ser organizado y estructurado en base a las capacidades y posibilidades de cada etapa. También la alfabetización en inteligencia emocional es perfectamente adaptable a estas estrategias de progresividad educativa. Además, no conviene olvidar que las personas adolescentes están conectadas digitalmente a un mundo social trepidante y en continuo cambio. Desde ahí, perciben nuevos patrones y modelos, nuevos estereotipos y roles a seguir que no siempre son realistas y ponen al adolescente en una permanente e inevitable comparación, donde no siempre es fácil mantener la calma para quererse y considerarse.

Invertir en autoestima es, volviendo a nuestro símil, prevenir que los conatos de incendio no vayan más allá. Serán un agente de refuerzo en el sistema inmunitario que las vacunas de celos proporcionarán a nuestra juventud para reaccionar de un modo más eficiente cuando estos celos aparezcan.



### 3.4.2.8 EXPERIENCIA ANTERIOR

En este punto nos referiremos a las vivencias afectivas experimentadas por cada persona. Más adelante desarrollaremos un apartado reflexionando sobre la propia historia. Pero ahora nos vamos a referir de un modo más específico a las experiencias vividas en torno a las interacciones afectivas de pareja.

Las expectativas o los pronósticos que damos a nuestras vivencias guardan relación directa con los episodios que hemos vivido en el pasado. Concretando, ante una situación que genere celos los temores serán mayores o menores en función de nuestra experiencia. De nuevo, no vamos a penalizar doblemente el haber tenido experiencias de rupturas dolorosas. Lo que queremos es indicar las consecuencias que pueden dejar. Los fantasmas, dicho en un tono más coloquial, que se pueden despertar ante una situación de celos en una relación.

Si he vivido situaciones anteriores con una exitosa resolución de conflictos asociados a los celos, la vivencia de esta emoción no será considerada como algo especialmente dramático. Pero si el caso es el opuesto, todo cambia. Aquellas personas que han vivido rupturas relativamente traumáticas asociadas o iniciadas por un proceso de celos no podrán evitar sentir el principio del fin ante la aparición de esta emoción, ya sea en nosotros mismos o en nuestra pareja.

Y de nuevo volvemos a proponer lo que indicábamos en el punto anterior sobre la autoestima. Ahora habrá que leer, no solo qué hay de real y de imaginado en lo que me hace sufrir, sino releer qué están añadiendo mis fantasmas del pasado anticipando un final traumático de mi relación.

Por descontando, el analgésico al que habrá que recurrir tiene su esencia en el sentido común. Todas las relaciones son diferentes y cada una tiene su propia dinámica. Por mucho que se puedan parecer a otros, los procesos y vivencias no tienen por qué ser los mismos. Aunque no todos los jóvenes hayan tenido aún relaciones significativas de sexo-afectivas, para aquellos y aquellas que sí los hayan tenido, este debe ser un punto a considerar.

### 3.4.2.9 ALGUNAS DISTORSIONES CULTURALES

Este apartado podría titularse también *Efectos nocivos del patriarcado o Consecuencias del machismo cultural o Masculinidad tóxica...* Pero como lo que buscamos es la prevención desde el punto de vista más práctico, no nos detendremos en causalidades y explicaciones de orden sociológico -interesantes y necesarias- y nos centraremos en analizar cómo nos pueden afectar algunos valores y cómo podemos ejercer algún grado de reflexión y corrección individual.

Vamos a detenernos en el concepto del *honor*, entendiéndolo de modo inequívoco como un valor, pero cuando se distorsiona uniéndolo al sentido de posesión, se puede convertir en otro detonante que puede hacer que los celos (u otros conflictos en las relaciones) desemboquen en violencia. Intentemos explicar esta dinámica.

El **honor** viene definido por la RAE como (1) *Cualidad moral que lleva al cumplimiento de los propios deberes respecto del prójimo y de uno mismo.*

Aunque nosotros hemos elegido el concepto *honor*, podríamos hablar de *honestidad, respetabilidad, dignidad, nobleza, lealtad...* por ofrecer más alternativas de cara nuestros destinatarios y destinatarias adolescentes y jóvenes.



Este valor innegable, más allá de su definición teórica, tiene un gran beneficio social en las relaciones humanas. Si alguien nos da su palabra (en el sentido más formal) o se compromete a algo (en el sentido más cotidiano) y lo cumple, nos acaba resultando un persona fiable, que cumple con lo pactado (esperado, acordado, ...). Si esto se repite en nuestra interacción (convivencia, relación, trato...), acabamos teniendo una sincera confianza en esa persona, lo que pacifica y dulcifica las relaciones al establecer un clima de confianza.

En este apartado lo que se va a cuestionar no es el honor en sí mismo, que hemos expuesto y razonado inequívocamente como un valor. Lo que se va a cuestionar es la distorsión de este sentido del honor, que se puede convertir en un elemento detonante de violencia cuando los valores dejan de serlo.

Hemos reflexionado más arriba las consecuencias nefastas que en ocasiones supone el estereotipo de amor romántico y cómo, de modo asimétrico, acaba poniendo a las mujeres en una situación de desigualdad, en el extremo leve, y de peligro, en el extremo grave. Pero lo que para ellas es innegablemente malo, no quiere decir que para ellos sea automáticamente bueno, es simplemente menos malo. Este modelo supone un ingrediente más en la masculinidad tóxica junto a la demostración de triunfo y dominio, de ser fuerte y no parecer débil. Desarrollaremos más adelante este punto, pero nos quedaremos ahora con el sentido de posesión que va asociado al amor verdadero y al hecho de ser respetado percibido por algunos varones.

Los casos extremos de violencia de género nos ilustran para poder entender otros más leves y ofrecer alguna pista o entendimiento de la dinámica que también está presente en los casos menos extremos: *“La maté porque era mía”*. Pedimos disculpas al lector y reiteramos la petición de no sacar de contexto estas palabras o hacer crítica fácil de un asunto muy serio sobre el que buscamos herramientas de prevención. Los procesos de ruptura en pareja, el re-inicio de la vida de ella sin su compañía convivencial, la aparición de una nueva pareja, etc. son situaciones de máximo riesgo en los casos de violencia extrema. Y no se trata de momentos puntuales a transitar y superar, sino que la realidad es mucho más continuada y persistente de lo que se cree. Pueden haber pasado ya unos años de la separación y ella sigue estando en riesgo de ser agredida por su ex en la medida en que él sigue analizando y juzgando su vida.

¿Qué es común en el relato de estos agresores? En su relato, hay una curiosa coincidencia de auto justificación al sentir que se les estaba “faltando al respeto o estaban siendo humillados”. Por supuesto, esto no debe considerarse como una justificación, sino como una explicación de la dinámica, con el fin último de buscar la prevención.

Volvamos ahora al sentido del honor, en su versión distorsionada y, por tanto, dejando de ser un valor: el que ella pueda poner fin a la relación -o que él lo perciba o interprete así- o, ya no digamos, que se plantee relacionarse con otro atenta desde su vivencia distorsionada a su rol de hombre respetable, que se ve “humillado” por la conducta de ella, que “solo busca denigrarle y faltarle al respeto”, algo de todo punto insoportable para su honor, que “tiene derecho” a restaurar.

Muchos modelos culturales y religiosos (por no entrar en detalles) consideran un deshonor para él, u otros términos similares en su esencia y consecuencias, el hecho de que ella pueda mostrarse socialmente de un modo u otro. Sobre este punto se puede reflexionar largo y tendido con nuestros educandos. Y considerando este apartado un elemento central, que dejamos aquí como sugerencia,



nosotros vamos a proseguir con el aspecto preventivo en el sentido más práctico posible, para proveer a nuestros educadores y educadoras de algunas herramientas didácticas.

### 3.4.2.10 EL AFECTO Y LA “JUSTICIA”

Asumir una injusticia es muy complicado, aunque a primera vista pueda parecer sencillo. Supone un atentado al derecho, a la razón y a la equidad. Una injusticia supone un atropello a los derechos de la persona sin causa razonada o proporcionada. De hecho, ante una injusticia el sentimiento que tenemos nos lleva a la búsqueda de reparación que “subsane”, “repare” o “atenúe” el “daño” recibido. En muchos planos de la vida (económicos, laborales, civiles, etc.) la “institución” de La Justicia nos ampara para poder recurrir a ella en busca de esa reparación del daño injustamente recibido.

Pero volvamos a la definición de *justicia* (2): *Derecho, razón y equidad*.

En dicha definición aparece el concepto *equidad* con un significado claro y matemático y palabra *razón*, que curiosamente la hemos considerado el reverso de la emoción. Y los afectos no tienen que ver tanto con la razón, sino con la emoción. Expliquémoslo un poco más. En los ámbitos donde la razón es elemento básico, se puede recurrir a la justicia como elemento regulador. Pero allá donde el ámbito es la emoción, la justicia no tiene el mismo significado y, por tanto, ya no tiene tanto sentido o, sobre todo, utilidad resolutive.

Yo puedo ser despedido sin motivo, ser víctima de un hurto o una estafa y puedo recurrir a La Justicia como institución para que se haga “justicia como valor”. Sin embargo, esto no es aplicable en el mundo de las emociones y menos aún en el de los afectos. Consideremos que mi pareja me deja. Yo creo que no hay motivos fundados para ello. Que además he sido una persona cuidadosa y afable, comprensiva y empática en todo momento y que su decisión es absolutamente inoportuna y, sobre todo, injusta. La pregunta es ¿puedo recurrir a alguna institución para subsanar o reparar el daño que percibo?, ¿se puede obligar a mi pareja a que reconsidere su decisión y que siga vinculada a mí?

Evidentemente, la respuesta es no porque aquí la razón no es un elemento regulador principal, por mucho que yo perciba como injusta tal decisión. **Los vínculos y compromisos afectivos íntimos de pareja pueden ser disueltos unilateralmente en cualquier momento.** Y esto, que parece una simple frase liviana, es de una relevancia central y no siempre considerada como posibilidad a largo de nuestras relaciones de pareja. Y no se trata de que sea agradable, de hecho no lo parece, sino de que es así<sup>4</sup>.

Además, lo que nosotros percibimos como “injusto” no sabemos cómo está siendo vivenciado por la otra parte, que también tiene sus emociones y percepciones, expectativas y planes y puede considerar su futuro sin nuestra compañía pese a lo que nosotros sintamos o pensemos.

Cuando se practican deportes de competición, el interés inicial es siempre el de ganar, pero conseguirlo siempre y de manera sistemática es una expectativa peligrosa. En algún momento perderemos. En ocasiones, perderemos incluso considerando que el resultado ha sido injusto (errores arbitrales, mala suerte...). Pero debemos estar preparados para tal circunstancia como un hecho más de nuestra vida. No para disfrutarlo, sino para entenderlo y asimilarlo, para gestionarlo después (*conocer, aceptar y gestionar*). Un y una buena deportista saluda al rival al finalizar el encuentro, aunque se hayan

---

4. Una canción de Serrat dice: “Nunca es triste la verdad, lo que no tiene es remedio”.



dado las condiciones más adversas en el resultado y la expectativa previa. Cualquier entrenador o entrenadora sensatos consideraría este “saber perder” como un valor a cultivar. El aprendizaje en este punto puede ser duro, pero es consustancial al deporte y la competición desde un punto de vista ético.

En el mundo afectivo puede que no nos merezcamos algunos resultados, puede que (siempre desde nuestro punto de vista, claro) hayamos actuado de manera impecable. Cuando esto sucede, es difícil que no aparezcan el rencor y cierta ira o que afecte a nuestra autoestima por haber sido rechazados o rechazadas. Pero tenemos que partir, y educar, desde el hecho de que esto va a suceder en algún momento de nuestra vida. Cuantas menos veces mejor, pero difícilmente nos libraremos de alguna situación de este tipo. Y no se trata de que nos guste, sino de que lo consideremos una posibilidad siempre real y posible (simulador de rupturas o rechazos).

Desde una masculinidad tóxica y un sentido del honor distorsionados, ante la percepción de esta “injusticia”, se pueden activar reacciones agresivas, autojustificadas por el “daño moral recibido”. Igual que debemos transmitir que los celos son una compañía incómoda con la que tenemos que convivir, pero ante la que podemos actuar desde el *conocer* y *aceptar* para saber *gestionar*; tenemos que colocar a nuestros educandos (simuladores de pareja) ante la posibilidad virtual de ser abandonados injustamente (vacuna) por su pareja para valorar cómo gestionar tal circunstancia y poder aproximarse a las vivencias y emociones que se activan ante situaciones de ese tipo. De nuevo estamos hablando de **inteligencia emocional aplicada**.

Resumiendo, el honor como valor sirve para generar confianza, pero un enfoque distorsionado del mismo bajo el machismo y la posesión lo convierte en un activador cultural que predispone a sentirse humillado con demasiada facilidad ante las decisiones y vivencias de otras personas que, por muy próximas que consideremos, **nunca son de nuestra propiedad**.

Por otro lado, en el juego (en el sentido más positivo y dialéctico del término) siempre cabe la posibilidad de perder y debemos aprender (voluntad y empeño consciente) a gestionarlo de manera emocionalmente madura sabiendo asumir lo percibido como injusto, como parte inherente del juego en sí y sabiendo relativizar y no poner en cuestión nuestra propia valía general. Podemos no gustar a alguien, pero alguien no es todo el mundo.

Pero tiene poco sentido, si nos limitamos a una exposición teórica de estas cuestiones. Como docentes debemos intentar traducir la teoría en actividades didácticas que permitan a nuestros alumnos y alumnas empatizar con estas circunstancias y vivencias.

#### **3.4.2.11 CUANDO SOY YO QUIEN PADECE LOS CELOS DE MI PAREJA**

Hasta ahora hemos ido desarrollando los mecanismos y entresijos de la maquinaria que desde la emocionalidad mueve, activa, acelera y ralentiza los celos. Consideramos su presencia como incómoda, pero ante su esencia humana estaremos mejor preparados y preparadas si sabemos reconocerlos y gestionarlos. Pero, ¿qué sucede cuando es nuestra pareja quien se siente celoso o celosa hacia nosotros? Esta situación, en la medida en que se gestione de uno u otro modo, puede ser el germen de vínculos tóxicos relacionales que acaben llevando a las parejas a situaciones de control.

Si mantenemos la coherencia de entender los celos como una emoción muchas veces asociada al afecto, no debería sorprendernos su presencia, no solo en nosotros, sino también en nuestra pareja. Sin embargo, nuestra propuesta seguirá siendo la misma. Su existencia y reconocimiento, como



primer paso, nos obliga a su gestión y manejo con madurez emocional, en un segundo paso. No se trata de justificar, sino al contrario, de ser responsables en su gestión para que nunca lleguen a tener consecuencias indeseadas. Y es aquí donde nos tenemos que situar entre dos polos, como criterio educativo a transmitir a nuestros educandos: la **empatía**, por un lado, y la **asertividad** para establecer límites en el otro.

Comencemos por la necesidad de empatía ante la emocionalidad y vivencia de nuestra pareja. Desmerecer a alguien por el simple hecho de tener celos no deja de ser una cuestión poco realista. Si nos damos el permiso emocional para considerarlos dentro de nuestras vivencias y emociones, alguien (nuestra pareja, por ejemplo) tendrá que entender y atender nuestra realidad emocional. Recíprocamente es sensato que se espera lo mismo de nosotros y nosotras.

De todos modos, cuando tenemos herramientas para resolver un problema, la aparición del mismo resulta menos ansiógena y desconcertante. Pero si partimos del diseño estético previo de desconsiderar los celos y proclamar su peligro y necesidad de extinción, su aparición nos pondrá ante otro escenario más dramático y, sobre todo, no nos habilitará de recursos para manejar dicha novedad sobrevenida.

Hay un primer momento donde podemos aplicar lo aprendido y trasvasarlo a lo enseñable: ¿Qué hay de real o imaginado en los celos de mi pareja? ¿Qué hay de inseguridad personal? ¿Qué hay de sus experiencias anteriores?,... Si está en nuestra mano una comunicación sincera y emocionalmente reparadora tal vez podamos aplicar cierta reflexión sobre estos puntos.

Y si el primer polo era la empatía, el segundo polo será la asertividad. El peligro vendrá cuando los celos de nuestra pareja condicionen nuestra conducta posterior de un modo significativo. Dejar de hacer algo u ocultar lo que hago por temor a los celos de mi pareja son el primer paso para el desastre y, lo que es peor, la consolidación de pautas relacionales tóxicas que acabarán perjudicando a ambos. Vayamos por partes.

Dejar de hacer algo por temor a los celos de mi pareja (que calificaremos como pauta relacional tóxica) tiene suficiente envidia para ser desarrollado de forma específica en el apartado de *Límites*. Ahora vamos a detenernos en el segundo punto: ocultar lo que hago por temor a los celos de mi pareja. Esta pauta relacional, que no dudamos en calificar también de tóxica, podría ser perversamente eficiente en el corto plazo evitando el conflicto inmediato, pero acabará convirtiéndose en el fertilizante de un conflicto, tal vez demorado, pero probablemente mayor.

Venimos reiterando el peligro de la imaginación ante la vivencia de los celos. Esta imaginación, junto con otros ingredientes, se convierten en un acelerador de las consecuencias negativas de esa emoción. Ocultar algo a nuestra pareja (o que nos lo oculten a nosotros o nosotras), aunque sea con la buena intención de no encender los celos de modo innecesario ante circunstancias que no nos parezcan relevantes, pero que se podrían distorsionar o malinterpretar externamente; no siempre da el resultado deseado.

Hay un matiz en las relaciones afectivas de intimidad que las diferencia de otras relaciones afectivas de menor intensidad. De un modo u otro, en las relaciones afectivas íntimas conocemos y nos conocen de una manera más exhaustiva (hablaremos de la intimidad más adelante). Esas señales, inciertas y poco claras, relativamente implícitas y nada evidentes, pero inevitablemente percibidas serán el punto de partida sobre el que nuestra imaginación (o la de nuestra pareja) comenzará a construir su castillo de celos en el aire pudiendo convertirse en el detonante de actitudes de control cuando no sepamos gestionar de un modo emocionalmente eficiente estos celos.



Y de nuevo volvemos a la pregunta reiterada en este texto. ¿Podemos ayudar a nuestros jóvenes y educandos en la detección de estas pautas relacionales tóxicas? Nosotros creemos que sí y que, ajustándonos al nivel madurativo y la capacidad de asimilación de cada edad, podemos y debemos plantearnos abordar desde la vivencia virtual situaciones de este tipo. Sobre todo, con el fin de reconocer estas situaciones tóxicas para fomentar habilidades y recursos que les ayuden a manejar de un modo eficiente este tipo de situaciones.

### 3.4.3 LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Aunque partimos del hecho de asumir y entender los celos con el fin último de gestionarlos con madurez y como una emoción asociada a los afectos, por encima de un umbral también los consideramos como un detonante peligroso para la salud de las relaciones afectivas de intimidad. Sobre este “gradiente peligroso de celos”, llama especialmente la atención su relación con otras variables de índole personal, social y psicológica -algunas de las cuales hemos desarrollado en puntos anteriores- como elementos que aumentan o atenúan ese gradiente patológico o peligroso de los celos.

Entre estas variables, la dependencia emocional es uno de los elementos nucleares que más nos intriga y al que le hemos reservado su propio apartado (e investigación)<sup>5</sup>. Vamos a analizar el entramado existente entre los celos y la dependencia emocional como dos ejes centrales que se retroalimentan.

#### 3.4.3.1 INTRODUCCIÓN A LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Los seres humanos, puesto que son seres sociales, tienen la necesidad de interacción y de vinculación entre sí. Esto implica el desarrollo de cierta dependencia hacia las personas con las que se crean vínculos afectivos. Los autores que se han especializado en este campo consideran que cierto nivel de dependencia emocional no supone un problema ni ha de ser considerado negativo en sí mismo. Es más, se considera que tiene una función adaptativa y generadora de confianza y seguridad. Esta dependencia emocional constituye un elemento fundamental en la estructura de la personalidad y la relación social de las personas.

Tal como hicimos con los celos, comenzamos normalizando esta dependencia emocional. Exactamente igual de lo que propusimos entonces, proponemos ahora. Lo que nos interesa, con fines preventivos, es analizar y reparar en unos niveles elevados de esta dependencia emocional que, sin duda, marcarán el umbral de su patología o peligro. Rebasados estos niveles, la dependencia emocional afecta de forma perjudicial tanto a la persona dependiente como a la persona de la cual se depende. La dependencia emocional, en su sentido tóxico, se podría definir como un patrón reiterado y continuo de demandas afectivas, que no siempre son atendidas, y que la persona busca satisfacer desesperadamente en sus relaciones afectivas y de intimidad. Dicho de otro modo, se trata de la necesidad extrema, y por tanto nada equilibrada ni madura, de recibir afecto que un individuo siente y demanda a su pareja. Necesidad inherente a algunas personas que sigue presente cuando no existe dicha pareja, lo cual lleva al individuo a buscar inmediatamente otra o sufrir como una carencia insoportable su inexistencia.

5. Sáez Sesma, S, Jesús Camuñas, M. (2017). El impacto de los celos y la dependencia emocional en jóvenes. Comarca de La Jacetania, Jaca (Huesca).



Y aquí ya tenemos una característica a considerar en estas personas con una dependencia emocional excesiva. Se involucrarán en relaciones afectivas intensas, con cierta celeridad, entrando en niveles de compromiso (este concepto de pareja lo desarrollaremos más adelante) demasiado precoces, sin tiempo para valorar o considerar lo adecuado o no del avance de la relación de pareja. Es decir, el objetivo en este vínculo de intimidad no es tanto valorar lo adecuado o tóxico de cara a una vivencia relacional equilibrada, sino dar respuesta a una necesidad afectiva que requiere ser atendida de un modo emocionalmente apremiante.

### 3.4.3.2 CUANDO LA DEPENDENCIA EMOCIONAL SUPERA EL UMBRAL

Lo que inquieta en los niveles elevados de dependencia emocional es la relación que guarda con la dificultad para percibir y, por tanto, verse dentro de pautas relacionales tóxicas. Aunque no nos detendremos en los estudios que desarrollan toda esta temática, sí vamos a apuntar algunas tendencias que observamos en estas personas y en sus relaciones con niveles excesivos de **dependencia emocional**:

- Tienen tendencia a elegir parejas con rasgos de personalidad narcisista. De manera resumida, esta personalidad narcisista se caracteriza por actitudes prepotentes, junto a una necesidad excesiva de admiración constante. Más allá de sus merecimientos o valores, estas personas precisan mostrar su superioridad. Sobre este perfil, asociado a roles masculinos tradicionales, hablamos más a fondo en el apartado de masculinidades.
- Una pareja compuesta por un miembro narcisista y otro dependiente emocional, puede ser el embrión de muchas pautas relacionales tóxicas que no siempre son percibidas como tales. Esto supone una preocupación en general, pero si esta circunstancia acontece en concreto en una relación heterosexual, siendo él el narcisista y ella la dependiente emocional, la preocupación se agrava en modo exponencial.
- Las personas con una excesiva dependencia emocional tenderán a considerar a su pareja como el centro de su existencia. De manera más o menos consciente, se someten y muestran complacencia, siempre y cuando la relación perdure y vivencian el no sentirse completos si no están con la persona de la que dependen.

Por supuesto que no todo es tan simple y que a todo esto habría que añadirle algunos elementos de los que hemos hablado más arriba (baja autoestima y un auto concepto negativo). Pero entrando en sus emociones y sentimientos, con un interés empático, experimentan niveles elevados de ansiedad ante el temor al abandono y la soledad, lo cual les lleva a realizar conductas de control y vigilancia, asociadas a su necesidad afectiva y no al sentido de posesión, sobre su pareja con el objetivo de garantizar la duración de la relación. No es extraño que, en función de la otra parte de la pareja, se acostumbren a soportar desprecios y humillaciones en diverso grado. Y este es el gran peligro: acostumbrarse, que implica no sorprenderse. No vamos a desarrollar aquí qué acaba produciendo personalidades más narcisistas o más dependientes emocionales. Pero recordemos que los problemas son el gradiente extremo de lo normal.

Y volvemos a uno de los núcleos de este texto. No estamos penalizando de manera automática (prejuicio) unos u otros estilos de personalidad. Pero *conocerlos* y *aceptarlos* nos ayudará a *gestionarlos* en beneficio emocional propio y el de las personas con las que nos vinculamos afectivamente.



¿Podemos ayudar a nuestros educandos a reconocer este tipo de personalidades? Y en un segundo paso... ¿A reconocerse? y en un tercer paso... ¿A gestionarse?

La educación no es cosa de un solo día, pero la relación con nuestros alumnos y alumnas, tampoco. Suele ser más prolongada y extensa, así que vayamos por partes, pero vayamos.

Y de nuevo sugerimos la ejemplificación, más que el discurso o la doctrina (por oportuna y certera que sea), encaminada a facilitar la vivencia virtual, la empatía y reconocimiento ante circunstancias de este tipo para poder plantearse en el aula cómo afrontar estas posibilidades.

Y vayamos con otra cuestión central que no se nos debe olvidar. Puede parecer simplemente una cuestión de estilos de personalidad, pero esto tiene un recorrido mucho mayor:

- ¿Qué roles (estilos de personalidad adecuados) se han fomentado entre hombres y mujeres tradicionalmente?
- ¿Qué tiene que mostrar y demostrar el macho alfa?
- ¿Qué tiene que esperar una chica adicta al amor romántico de sus relaciones de pareja?

Todo un debate en el que nuestros educadores y educandos podrían y deberían entrar.

### 3.4.4 TENIENDO PAREJA. CLAVES EN PAREJA Y VÍNCULOS SEXO-AFECTIVOS

Vamos a desarrollar una serie de claves que, a nuestro modo de ver, son esenciales para el equilibrio en las relaciones de pareja y vínculos sexo-afectivos de intimidad.

En cada una de estas claves y en su eficiente o deficiente gestión radican algunas razones del éxito o fracaso relacional. Nuestra intencionalidad preventiva no solo se centrará en el reconocimiento y evitación de pautas relacionales tóxicas, sino que nuestra principal línea de trabajo será la propuesta de hábitos saludables en pareja. Dicho de otro modo, fomentar capacidades de gestión personal y relacional será el mejor modo de prevenir proactivamente resultados insanos y peligrosos.

#### 3.4.4.1 INTIMIDAD DE PAREJA

La *intimidad* podría definirse como un espacio vital y estrecho de comunicación necesario para que el afecto y la confianza fluyan y que viene a dar respuesta a una de las necesidades más esenciales de todo ser humano. La intimidad puede ser considerada como la expresión máxima del encuentro, es fruto y consecuencia de las relaciones afectivas y se produce con un número limitado de personas. Con excepción de las relaciones paterno y materno filiales y alguna relación íntima de amistad, la intimidad tiene como espacio privilegiado la relación de pareja y vínculos sexoafectivos similares<sup>6</sup>.

---

6. Hablamos de "vínculos y/o relaciones sexo-afectivas de intimidad" con una intencionalidad claramente inclusiva considerando que en la actualidad los formatos de interacción afectivo-sexuales pueden trascender el modelo de pareja más tradicional. Y como consideramos que las claves que proponemos siguen siendo válidas más allá de los formatos de interacción elegidos (más habituales o más novedosos) hacemos esta aclaración terminológica para no proponer ni siquiera implícitamente un "modelo adecuado" frente a otros "inexistentes" o "menos válidos". Nada más lejos de nuestra intención y empeño.



El contacto y la cercanía física, la posibilidad de interacción sexual, la complicidad, el acceso a la cotidianidad y los eventos de nuestra vida, el conocimiento de nuestras preocupaciones, capacidades y limitaciones, las atenciones y cuidados dedicados al otro, el establecimiento de un espacio de soledad compartido serían algunos de los elementos definitorios y característicos de lo que estamos denominando como **intimidad de pareja**.

El enamoramiento nos empuja de manera intensa al deseo, por no decir necesidad, de establecer esta intimidad con la persona de quien nos enamoramos. Bajo el paraguas de este enamoramiento, si es correspondido y recíproco, se genera un contexto de confianza que permite que la intimidad fluya y florezca. Evidentemente, el enamoramiento no es el único estado desde el que accedemos a la intimidad; simplemente apuntamos que, desde ese estado, nuestro impulso nos lleva de manera casi inevitable a buscar esa interacción en intimidad.

Pero ya hemos explicado que el enamoramiento da paso o no a otras emociones y sentimientos. Y cuando la inclinación no sea tan intensa como lo es desde el enamoramiento, entrará en escena la voluntad y cuidado (conscientes) del cultivo de esa intimidad de pareja como elemento equilibrante y que da sentido al objetivo emocional de la pareja o vínculos similares.

A modo de ejemplo, la intimidad es a la pareja lo que el oxígeno a los pulmones. Se puede estar un tiempo sin ese oxígeno, incluso se pueden hacer piruetas de natación sincronizada en apnea, pero tarde o temprano si no se respira se muere. Es decir, en función de sus circunstancias y contextos una pareja podrá estar un tiempo sin intimidad, pero si la situación persiste más de lo «tolerable», acabará por deteriorar la calidad de esa relación.

Desde un punto de vista adulto (sobre todo padres y madres) se puede ridiculizar o cuestionar la reiteración de los encuentros y comunicación entre los y las jóvenes que establecen parejas. Tal vez acaban de verse presencialmente y siguen comunicándose digitalmente. Algo que puede ser criticado con un “¿Pero si os acabáis de ver? ¿Qué tenéis de nuevo para contar?” Pero la clave no es el “mensaje” o “contenido” concreto que se comparta, sino el cultivo de ese espacio de intimidad. Dicho de otro modo, no se hablan o se comunican como medio para un fin, sino que la comunicación es el fin en sí mismo; comunicación que consolida y expande la intimidad en pareja.

Todo ser humano necesita de la intimidad, aunque algunos puedan creer que no es tan necesaria. Pero infinidad de estudios, que no vamos a citar, avalan nuestra afirmación correlacionando de un modo claro la satisfacción vital personal con la existencia de vínculos de intimidad de calidad. Sin embargo, esta intimidad supone también un desarme personal al mostramos tal y como somos. Nos hacemos más vulnerables al posible trato de nuestra pareja, que dispone del acceso a nuestra personalidad, anhelos, sentimientos, pensamientos y vivencias.

Sobre este punto, vamos a reflexionar un poco.

#### **3.4.4.2 LA INTIMIDAD DIGITAL EXPANDIDA**

Hemos empezado por la inequívoca calificación de la intimidad en pareja como un valor que nos permite la interconexión y el bienestar emocional hasta niveles insospechados. Esto lo dejamos escrito para que no se descontextualice lo que expondremos a continuación.



Pero no olvidemos que la intimidad en pareja nos hace vulnerables al poner a disposición de nuestra pareja mi información más personal y preciada. Conoce mis opiniones, mis vivencias, mis deseos, mis manías, mi cuerpo... Y esta información preciada siempre debe ser manejada con cautela y cuidado. Fuera de este ámbito de intimidad compartida, esta información vulnerable, difundida de manera generalizada y fuera de control me dejaría expuesto, en el sentido más literal de la palabra.

Recordamos solo algunas cuestiones ya desarrolladas:

- El enamoramiento tiene una duración limitada. Una vez pasado, mi percepción hacia la persona de quien me enamoré deja de estar idealizada y se torna más realista. Esto no siempre garantiza la continuidad (paso al amor) y la posibilidad de ruptura no es nada improbable.
- Algunas personas (más hombres que mujeres, si atendemos al modelo tóxico de masculinidad) pueden no asumir lo que consideran una injusticia emocional ante una ruptura que les da derecho a restaurar el daño recibido y su honor mancillado<sup>7</sup>.

No se trata de temer a la intimidad y rechazar sistemáticamente relaciones de este tipo por el temor a ser dañados y dañadas, sino de ser conscientes (algo que las emociones siempre dificultan: la conciencia) de las consecuencias que puede suponer compartir intimidad a través de medios digitales (fotos, videos...), información sensible que, una vez entregada, deja de estar bajo nuestro control y puede ser difundida hasta el infinito y más allá en el mundo digital de las redes sociales.

No creemos que los jóvenes de ahora sean más insensatos e irresponsables que los jóvenes de generaciones anteriores al manejar inadecuadamente su intimidad. Esto sería una crítica demasiado simplona y sin sustento alguno<sup>8</sup>. El matiz diferencial son las potentes y accesibles tecnologías de comunicación de las que disponen y que rodean la cotidianidad de nuestros jóvenes. Nuestra reflexión se centra en las dos vertientes: cuidar lo que ofrezco y saber cuidar lo que me ofrecen. Y de nuevo aquí nos gustaría ir más allá de la propuesta de mensajes aleccionadores e instructivos y facilitar la vivencia virtual de situaciones de este tipo, antes de que sean vividas bajo la distorsión emocional que sin duda puede suponer el enamoramiento o la ira tras una injusticia percibida.

Si he reflexionado antes en formato virtual, tal vez esta experiencia me ofrezca algún recurso útil para cuando lo vivencie en el plano real. Sin duda que nuestros educadores y educadoras son capaces de hacer esto desde las áreas que consideren, adaptándolo al nivel madurativo de su alumnado. La idea sería ponerlo en su agenda pedagógica, más allá de la teoría fría que al final solo se convierte en el sermón adulto que los jóvenes deben escuchar como mandato.

### 3.4.4.3 LÍMITES EN PAREJA

Ahora vamos a contrastar esta necesidad de intimidad relacional con la intimidad personal, esa imprescindible vida propia que debe ser compatible con la vida en pareja. A esto le llamaremos **límites** y vamos a proponer la búsqueda de unos límites adecuados que permitan ambas cuestiones.

7. Nada más irónico que la afirmación en su conjunto. Pero hemos reparado sobre ello en apartados anteriores.

8. Curiosamente, diversos estudios e investigaciones, más allá del sensacionalismo informativo, nos dicen que los y las jóvenes de ahora son más sensibles al acoso, más tolerantes a la diversidad sexual, racial, más críticos con el maltrato en su sentido más general, etc, etc...



Aunque parezca una obviedad o peor aún, una perogrullada, no por ser pareja dejamos de ser «individuos». En ocasiones se confunde amor con «fusión», pero no por ello la realidad individual deja de ser absolutamente sustancial.

Pero volviendo a los límites: hay límites fuera de la pareja y límites dentro de la pareja. Los de dentro se refieren a los límites con respecto al otro miembro, «hasta aquí la pareja, hasta aquí yo». Los límites internos resultan a veces muy difíciles de establecer dado que se tiene la idea, como indicábamos más arriba, de que el amor (al menos en el sentido más tradicional-romántico) es fusión: donde antes había dos ahora hay una sola unidad. Algo que puede ser sentido de ese modo desde el enamoramiento, pero que como ya expusimos más arriba, no deja de ser un estado temporal y por tanto, transitorio.

Volviendo a nuestra obviedad: no olvidemos que la pareja está constituida por dos personas distintas que no dejan de serlo por formar una pareja. Cada persona es una individualidad que necesita su propio espacio y su propio tiempo. Además, los límites habrá que ir «transformándolos» en la medida en que la pareja «avance a nuevas casillas del juego»: del enamoramiento al amor, de la indefinición a un mayor compromiso, etc. Estos límites tienen que tener suficiente plasticidad para permitir la intimidad en pareja y no impedir por ello la individualidad. Esto requerirá de un tiempo de adaptación y calma, por un lado, y sinceridad por el otro. Serán dos ingredientes insustituibles que ayudarán a aderezar el resultado final e irrepetible que la interacción de dos personas supone.

Ya deberíamos haber hablado (vivenciado, reflexionado...) de los celos y sus implicaciones con estrategias emocionales de gestión para que, llegados a este punto, podamos contar con algunas herramientas que nos ayuden a conocer, entender y gestionar estos celos para que no dificulten unos límites externos saludables y que exista también una buena relación con otros grupos o personas que no son del ámbito de mi pareja. Esto, por supuesto, desde un punto de vista recíproco.

Limitar mis relaciones sociales por temor a los celos de mi pareja también me podrá llevar a exigir lo mismo a la otra parte, quien también recíprocamente, debería limitar sus relaciones sociales si estas me generan celos. Como venimos advirtiendo, tal vez, en el proceso de enamoramiento (emoción intensa pero breve) este cierre social no afecte al bienestar percibido ni seamos conscientes de sus consecuencias, pero a medio plazo supone una pauta relacional tóxica que acabará dañando la satisfacción de ambos.

En casos extremos, aunque desgraciadamente generalizados hasta hace cuatro días y todavía más presentes de lo que debería, la asimetría y discriminación siguen estando en vigor. El colmo es que una de las partes de la pareja tenga que renunciar a sus posibles relaciones sociales y la otra no. Algo que, por asombroso que parezca desde la lógica de la simetría, ha estado avalado y considerado normal desde la cultura patriarcal vigente y aún en perfecto estado de salud en algunos contextos y desde algunos planteamientos morales e ideológicos.

Él puede hacer la vida social que considere, mientras que ella debe cuidarse de no exponerse en exceso al resto del mundo. Esta cuestión de asimetría y doble moral perversa suele ir además asociada con el sentido distorsionado del honor en los varones del que hablábamos anteriormente. Su recato es una forma de respeto a él y su exposición social es una humillación a su honor.

Además, los desequilibrios no siempre se resuelven con que «él o ella» (o «él o él» o «ella o ella», u otras combinaciones...) dejen de hacer «algo», sino con que el otro miembro tenga la oportunidad de poder hacerlo también. Es decir, el objetivo no sería, por seguir con ejemplos anteriores, que alguien



no quede o quede menos con sus amistades (ocio, aficiones, formación...), sino que ambos puedan hacer lo mismo y que esto sea compatible con el hecho de compartir espacio y tiempo en intimidad.

Nuestra cultura tiene una tradición muy familiar y a veces los dos saben que en su relación hay muchos más que dos. Por ejemplo, la dificultad de acceso a vivienda propia o las dificultades económicas de los primeros años de vida convivencial aumentan las dificultades objetivas para el desarrollo de los límites respecto a las familias de origen. Unos límites externos muy difusos hacen que la pareja sea invadida continuamente por terceras personas. Pero, por otro lado, unos límites externos demasiado rígidos propician el aislamiento social de la pareja: si no se tienen parejas amigas, no se relacionan con amigos comunes, no se sale nunca...

Tal vez estos ejemplos puedan parecer lejanos a muchos jóvenes dado que sus parejas no son aún una realidad convivencial. Sin embargo, convendría no perder de vista que muchos errores de convivencia tienen su base en malos hábitos en las relaciones de noviazgo. Por eso, desde nuestra intencionalidad preventiva, se debe prestar especial atención a las parejas jóvenes.

Algunas personas, generalmente mujeres -dado que han sido bombardeadas por un determinado modelo y estereotipo de amor- rompen con su grupo de amigas de referencia cuando se enamoran. Dicen que ya no lo necesitan, que no es como antes, que las amigas también empiezan a salir con otros chicos o chicas... No les importa porque están enamoradas. Este planteamiento extremo supone una renuncia al mundo «exterior a la pareja» y por tanto los límites externos son inadecuados a todas luces, aun cuando en el presente no se perciban como tal... Y sin ánimo de ser exagerados, un planteamiento prolongado de esta pauta puede ser el inicio o la semilla del posterior «desastre total».

¿A qué nos referimos? A algo tan simple como que hay que cuidar el grupo de amigas o amigos y no perderlo nunca. Si se renuncia al grupo de amigos o amigas y después hay una ruptura será muy difícil readaptarse o incluso recuperar las amistades dado que la amistad es como la jardinería. Cuando se abandona un tiempo prolongado, hay plantas que sobreviven, otras en cambio ya nunca vuelven a tener el mismo esplendor y, en el peor de los casos, algunas se secan y perecen irremediablemente.

Y como queremos ser útiles, vamos a entrar en un tema delicado, con un interés claramente preventivo de la violencia de género. Hay detalles sobre el maltrato a mujeres que pueden resultar, a primera vista, paradójicos. Algunas mujeres agredidas por sus parejas reinician la convivencia con el agresor. Al margen de una lectura simple, nos preguntamos ¿Qué hay detrás de esto? Analizando sus biografías, encontramos una coincidencia cuando menos sospechosa. Han estado dentro de relaciones de pareja absorbentes y asfixiantes en las que poco a poco han ido perdiendo toda su red social. Dicho de otro modo, sus límites se han cerrado de un modo claustrofóbico. Estas mujeres ya no tienen red social próxima: ni amigas ni familia, de las que se han ido aislando, en ocasiones por los celos y el control tóxico de sus parejas. Si a esta realidad sumamos la ausencia de autonomía laboral y económica, la situación ya no es tan simple como para valorar de manera aislada por qué reinician la convivencia con su maltratador. Su opción no es elegir entre bueno o malo, sino entre malo y la soledad absoluta: el reinicio partiendo de "la nada" y en ocasiones con hijos e hijas a sus espaldas. Y, llegados a este punto, la elección no es fácil.

Este tipo de consecuencias extremas pueden y deben ser mostradas al alumnado para que conozcan con antelación las posibles consecuencias de unos límites inadecuados en los inicios de las relaciones de noviazgo. Algo que, retomando nuestro interés preventivo, creemos que es posible hacer dentro del entorno educativo formal.



Concretando, muchas chicas pierden su grupo de amigas y se integran en el grupo de amigos de él (que no lo olvidemos, a la hora de la verdad serán amigos de él). Así pues, no solo es relevante la «independencia o autonomía personal» -algo básico-, sino también disponer de una red social diferente a la pareja y sus circunstancias. Algo muy difícil de resolver tras años de convivencia, pero mucho más fácil de modificar en los primeros meses del establecimiento del vínculo afectivo. Cuestión de previsión.

#### 3.4.4.4 COMPROMISO

El compromiso es otro de los elementos o claves que hay que considerar cuando se tiene pareja. Entendemos por **compromiso** la apuesta incondicional por el otro. El compromiso es el aspecto central de una relación de pareja ya que es una premisa necesaria para que la relación exista y garantice su continuidad. Utilizando un término coloquial, el compromiso podría ser entendido como el pegamento.

No es ni bueno ni malo en sí mismo, es pegamento. Si quiero seguir unido a una persona, el pegamento es una ayuda, pero cuando ya no quiero seguir unido a una persona, el pegamento es un problema. Por eso, saber elegir el momento para aplicar dicho pegamento es una cuestión sobre la que podremos reflexionar un poco. Por supuesto, centrados en nuestra intencionalidad preventiva y no perdiendo de vista a los adolescentes y jóvenes como principales beneficiarios de nuestra estrategia educativa.

La falta de compromiso o la percepción de un escaso o inadecuado compromiso es la causa de muchos problemas de pareja. Lo que está claro es que sin compromiso no hay pareja; puede haber relación, pero sin compromiso no hay garantías de futuro ni continuidad. Somos conscientes de que una «relación en ciernes» tiene su compromiso en el aire, pero en la medida que esta relación avanza, si sigue con un escaso nivel de compromiso, genera en los componentes de la misma mucha incertidumbre e inseguridad ante las inevitables fricciones de las relaciones humanas.

Un botón de muestra sería la «cantidad de veces que se amenaza con la ruptura». Cuando este tipo de amenazas se usa con frecuencia, acaba minando la relación. Por ejemplo, en una discusión se puede intentar tener razón por un asunto concreto, pero no se tiene la intención de romper la relación. Cuando uno de los dos amenaza con esa posibilidad, el escenario varía y la discusión deja de estar centrada en un asunto concreto para pasar a cuestionar la relación en sí misma. El cuestionamiento de la continuidad de pareja debería ser usado solo cuando «va en serio» y no como amenaza frecuente en cualquier discusión.

Determinadas situaciones, como el conocimiento familiar suponen un paso adelante en el compromiso. Solo hemos dicho un paso adelante, sin calificarlo de otro modo. No se trata de denostarlo o fomentarlo, sino de ser conscientes de sus consecuencias.

#### Conozcamos/presentemos (o no) a la familia

Ejemplifiquemos un caso de compromiso y también de límites externos: el conocimiento de la familia de la pareja.

La prisa por entrar en casa de los padres de la pareja o que entre en la casa de los nuestros, lo vamos a calificar de «desastre total». Aunque solo sea por hacer un poco de caso a los números: la estadística nos dice que la primera pareja no suele ser la definitiva en más de la mitad de los casos. Así pues, hay



altas probabilidades, sin ánimo de ser «aguafiestas», de que la primera pareja no sea la definitiva y por tanto tal vez no sea apropiado el afianzamiento precoz de las relaciones familiares. Cuando hay un conocimiento precoz o rápido de la familia de nuestro novio o novia, nos veremos absorbidos por la inevitabilidad de los compromisos familiares: bodas, bautizos... como eventos formales; pero también comidas, cumpleaños... como eventos más informales. Al margen o junto con eventos protocolarios, si los encuentros y el tiempo compartido con “su” familia va en aumento, será altamente probable que se establezcan «ciertos vínculos afectivos» (la madre, el hermano... nos cogen cariño, por ejemplo), intercambio de regalos (Navidad, cumpleaños, etc...), e interacciones varias que aumentarán el conocimiento y la relación.

Si todo esto se ha ido consolidando y reiterando, el compromiso ha subido de nivel. Llegada la hora de la posible ruptura, habrá más probabilidad de que se produzcan chantajes emocionales, sean conscientes o no, deliberados o implícitos) dado que perder el afecto de alguien nunca es sencillo ni indoloro. Ya no se rompe solo con la pareja, sino con todo su entorno. No solo se valorará nuestra «felicidad» o la de la pareja en cuestión, sino que pesarán otras cuestiones como el disgusto que tendrá su madre, hermano... ¿Qué haré cuando los encuentre? ¿Cómo justifico mi ausencia ante el próximo evento?

En resumen, se dispondrá de menos libertad para poder maniobrar con agilidad. Todas estas complicaciones ante una ruptura son inevitables en las parejas de largo recorrido, con hijos, convivencialmente estables, e inevitablemente esas consecuencias forman parte de la realidad familiar. Pero que suceda esto mismo en las parejas jóvenes, con un recorrido más limitado, supone un alto riesgo y, sobre todo, aumenta la dificultad para poder elegir en tiempo y forma, desde criterios más proporcionales al momento madurativo que supone la adolescencia y la juventud.

Les vamos a decir a nuestros educadores y educadoras lo mismo que decimos y pedimos a las familias cuando trabajamos cómo manejarse con las parejas de los hijos e hijas; les pedimos que sean reacios y cautos ante la posibilidad de conocimiento formal del novio o la novia de nuestros hijos e hijas. Además, el mensaje deber ir dirigido también directamente a nuestro alumnado, animándoles a detenerse en un detalle: si la pareja se consolida, siempre habrá tiempo en el futuro para afianzar las relaciones familiares. El resultado será siempre una ganancia. Pero cuando el recorrido es a la inversa, el resultado siempre será una pérdida. Y para seguir siendo pesados, todo esto solo tiene sentido si lo trabajamos desde un aspecto vivencial y no solo o exclusivamente informativo. En el anexo de actividades ofrecemos alguna modesta alternativa.

#### **3.4.4.5 NUEVOS FORMATOS DE INTERACCIÓN JUVENIL. MÁS QUE UNA MODA**

El mundo adulto no siempre toma en consideración algunas propuestas juveniles. Desde una mirada escéptica, se pone en duda la seriedad de algunos estilos de vida, estéticas o nuevos valores augurándoles una vida efímera hasta la llegada de las siguientes “novedades” de la generación entrante.

Propuestas como la no-monogamia, pareja abierta, poliamor, etc... nos pueden parecer realidades algo artificiales, fruto del esnobismo y la reacción inherente de la juventud a cuestionar los modelos precedentes. Sin embargo, esto merece una reflexión más calmada y pormenorizada. Además, hay que dejar claro que lo expuesto en este apartado carece de tintes ideológicos, de simpatías o antipatías ante tales planteamientos, aún difíciles de entender y digerir desde el mundo adulto actual. Intentaremos exponer, desde un punto de vista analítico y científico por qué creemos que algunas de



estas realidades han venido para quedarse, por mucho que a los adultos nos parezcan emocionalmente discutibles.

Hemos dicho que la diversidad, más allá de cuestiones ideológicas, tiene un efecto equilibrante al permitir reconocer nuestra peculiaridad dentro de lo posible y lo existente. Esto es una evidencia avalada científicamente en cuestiones como la identidad, la orientación o los roles y estereotipos. Las interacciones tradicionales de pareja no iban a pasar por alto a la revisión juvenil, por más incómoda o desconcertante que nos pueda resultar. Siguiendo con nuestro empeño preventivo y educativo, desde la gestión emocional tendremos que considerar que el futuro de los jóvenes, tal vez (dejémoslo solo en tal vez, para no asustar a nadie) traiga estilos de vinculación afectiva más allá de la pareja de dos. Y no por cuestionar un modelo exclusivo heterosexual, sino yendo más allá de un modelo de dos.

Por cierto, reiteramos la ausencia de tinte ideológico o fomento de interacciones más allá de la monogamia tradicional. Estamos escribiendo desde la responsabilidad sociológica de considerar algunos indicadores del presente. Desde nuestro punto de vista, no se trata tanto de prever lo que va a pasar, sino de entender lo que ya está pasando y comenzar a considerar todo ello en el ámbito sexológico y de la educación. Si pasados unos años, queda en evidencia lo erróneo de nuestro planteamiento, pedimos ya disculpas anticipadas.

¿Por qué creemos que esta temática merece un capítulo y consideramos que algo va a quedarse?

Estamos en un contexto democrático y de paz social<sup>9</sup>, junto con unas posibilidades técnicas que facilitan el encuentro entre personas. Consecuentemente, se genera el caldo de cultivo sobre el que se pueden pensar y proponer otros modos con menos temores al rechazo, la desconsideración y ya no digamos, la ilegalidad. La juventud es el núcleo de cambio y, al mismo tiempo, es el eslabón de tránsito entre los modelos de monogamia (relativamente tuneados o reconvertidos) que se quedarán estrechos ante las nuevas propuestas, visibles e indisimulables de otras formas de interacción erótica y afectiva. Creemos que la actualización será inevitable. Algo más serio que una simple cuestión de elección, siempre posible y respetable. ¿Por qué?

- En las nuevas tecnologías, el deseo tiene posibilidad de hacerse real sin riesgo o con un riesgo menor. En tiempos peores el deseo siempre encontró resquicios. ¿Qué es de esperar ahora con estos potenciadores?
- Estas tecnologías conectan los nuevos modos de interacción. Permiten la posibilidad de dejar de sentir aislamiento y crean comunidades virtuales que comparten inquietudes y, en cierto modo, destinos.
- A su vez, aumenta la visibilidad, lo que ayuda a observar lo que existe y permite la posibilidad de aspirar a ser también así (en el pasado era una cuestión de élites o ámbitos minoritarios). Si ellos pueden y yo lo veo, tal vez yo también pueda si lo deseo. Podríamos llamarlo fuerzas multiplicadoras.

La educación va a tener que estar ahí. No tanto haciendo bandera de lo nuevo que viene, sino para ver y entender qué hace sufrir a las personas en sus vínculos eróticos y afectivos y, sobre todo, fomentando el bienestar emocional entre nuestros jóvenes. Tendremos que ayudar a manejar otros modos de negociación y puestas en escena en las convivencias y que sirvan de alternativa a realidades y propuestas diseñadas desde lo racional, pero no siempre coherentes con la realidad emocional.

---

9. Dentro del contexto occidental y en el tiempo que nos ha tocado vivir. Rogamos que se lea esta afirmación con relatividad inteligente, algo que siempre puede y debe ser cuestionado si nuestra afirmación se diese en "modo absoluto".



Las infidelidades, sean entendidas en lo sentimental o en lo sexual, están aumentando de manera evidente en las relaciones juveniles. No porque los jóvenes actuales sean menos leales que los del pasado -esto sería una reflexión simplona, carente de análisis mínimo hacia el contexto juvenil actual-, sino por algo tan simple, aunque no sea la única razón, como la posibilidad que me ofrecen las nuevas tecnologías de hacer algo que deseo con relativa rapidez y sin la observación de los otros. A modo de ejemplo. Robar es un delito y una actitud éticamente reprobable, pero si tuviésemos la garantía casi absoluta de no ser sorprendidos ante un posible hurto, ¿aumentarían estos pequeños delitos?

Pedimos no sacar de contexto este párrafo. Sirve para ejemplificar cómo los jóvenes pueden mantener relaciones sexo-afectivas al margen de su pareja sin que esta tenga conocimiento alguno de ello, sin grandes dificultades y gracias a las redes sociales de comunicación digital. Este es uno de los motivos, y no solo cuestiones de elección ideológica, que obliga a las personas jóvenes a plantearse, más allá de su intención o deseo, si la pareja debe ser considerada un entorno abierto o cerrado a otras experiencias sexo-afectivas. Y repetimos hasta la extenuación. Cada quien es dueño de proponer sus criterios morales en las interacciones de pareja. Y todos nos parecen respetables.

Estamos hablando de lo que ya sucede. Por un lado, existen mayores dificultades y problemas entre las parejas jóvenes para mantener esa fidelidad tradicional con los consiguientes conflictos que genera su transgresión -decepciones, traiciones, culpas, rencor...-. Estos conflictos, asociados a otras variables que estamos desarrollando en este texto pueden detonar la violencia de género que queremos prevenir. Y, por otro lado, la búsqueda explícita y compartida de otros modos de fidelidad, ajustados a los nuevos tiempos y con las inmensas posibilidades de comunicación que la tecnología actual y las redes sociales les ofrecen.

A algunas generaciones esto nos llega un poco tarde, pero los jóvenes no podrán escapar a la realidad que les toca vivir. Ojalá estas nuevas interacciones tengan resortes que las pongan a salvo de la violencia de género. Pero este capítulo tiene que ver con las relaciones de pareja y sus rupturas y tal vez estos nuevos vínculos no estén libres de esos vaivenes emocionales. Algunas de las propuestas virtuales que hacemos para que nuestros educandos puedan crecer y ganar en gestión emocional se están quedando cortas ante las nuevas posibilidades de interacción que van poco a poco dejando de ser algo anecdótico y excepcional.

Y aquí seremos didácticamente modestos, aunque honestos, con nuestras capacidades pedagógicas. Por ahora, nos conformamos con visibilizar y dar cabida a otras interacciones para que nuestro alumnado visibilice otras perspectivas y paisajes. Pero aún no disponemos de adaptaciones específicas de nuestras propuestas a algunos de los nuevos formatos de interacción sexo-afectiva. Confiemos en que, en líneas generales, sigan siendo emocionalmente útiles.



## 3.5 Mi propia historia

Vamos a fijarnos ahora en algunos antecedentes de la historia de cada persona que pueden predisponer a verse involucrados en estilos de relación poco saludables, por no decir claramente tóxicos y potencialmente violentos en su expresión más extrema.

Hasta el momento hemos puesto el acento en algunas cuestiones de índole emocional y psicológica. Ahora, sin perder de vista esta dimensión que va recogiendo el sedimento y el poso de otras, vamos a centrarnos en las vivencias, pasando el foco a cuestiones educativas y sociales que acaban influyendo en las percepciones, vivencias y expectativas de cada persona. Y, para seguir siendo pesados, reiteramos que nuestro acento no estará en la penalización de las circunstancias evolutivas de nadie, sino en la posibilidad de reconocer esos antecedentes para reconducirlos de manera eficiente y que no se conviertan en una distorsión y peligro en nuestras vidas y relaciones.

De este modo, también abrimos el foco no solo al trabajo educativo en torno a la prepubertad y adolescencia (Educación Secundaria), donde de un modo más o menos claro aparecen las expectativas y posibilidades de tener pareja; sino que ahora la etapa infantil (Educación Infantil y Primaria) será un ámbito relevante sobre el que reflexionar y proponer estrategias encaminadas a la prevención.

Dicho de otro modo, fomentar los elementos que protegen e intentar minimizar, aquellos aspectos que pueden ser detonantes de peligro o distorsión relacional, aunque esto, no se exprese en el ámbito de la pareja hasta dentro de unos años.

Vamos a reparar en lo que nuestra mochila vivencial contiene para que no suponga un lastre sino una protección y fomento del futuro bienestar relacional en pareja.

### 3.5.1 ENTORNOS FAMILIARES CONVULSOS Y VIOLENTOS Y SU REVERSO AFECTIVO

La **acomodación** y la **habituación** son dos conceptos cuyo significado intuimos el sentido común. Estos conceptos estarían en el extremo opuesto a la *sorpres*a y el *sobresalto*. A pesar de que parezca obvio, en la infancia, y aunque esto es extensivo a todas las edades de nuestra vida, lo que realmente nos marca e influye es lo que vivimos y no tanto, o en menor medida, lo que nos dicen o escuchamos.

La violencia y el sometimiento de otras personas en ocasiones es un método tremendamente eficiente y rápido de resolver conflictos o conseguir mis fines. Rogamos encarecidamente, que esta afirmación sea entendida en su sentido más maquiavélico (*“el fin justifica los medios”*) y desprovista de toda ética y moral convivencialmente exigible. Robar el bocadillo a un compañero y amenazarle con agredirle si lo cuenta es algo cuya calificación no merece duda, pero si funciona, ejerce un refuerzo positivo para el agresor que obtiene un beneficio rápido y un efecto de parálisis y aceptación en el amenazado ante el temor de ser agredido.

Pero situémonos en la evolución moral de la infancia y su existencia en entornos donde se puedan dar estas circunstancias violentas y recordemos una de las afirmaciones expuestas más arriba: *nos influye más lo que vivimos y experimentamos que lo que nos dicen o escuchamos*. Convivir en contextos familiares (sociales, educativos...) dónde la violencia es un modo habitual de resolver conflictos, situará a los niños y niñas en la acomodación y habituación a tal circunstancia. Son numerosos los estudios



que demuestran cómo estas vivencias predisponen a no percibir con claridad estos vínculos violentos de interacción, a considerarlos relativamente normales o a quitarles hierro y relevancia cuando se producen en sus propias vidas o en las de otros.

Estos antecedentes, sobre los que animamos a reflexionar, pueden desembocar tanto en el rol de perpetrador como en el de víctima. Y estos roles tienen un sexo asignado de maneja clara, por la experiencia vivida, hacia los hombres y hacia las mujeres. El machismo social, más o menos implícito, interacciona con unas vivencias en contextos de violencia que “normalizarán” modos de relación altamente tóxicos y peligrosos. Lo preocupante es que cuando eso mismo suceda en mis vínculos íntimos, la habituación y acomodación experimentada limitarán mis capacidades de detección y corrección cuando esas pautas violentas aparezcan en sentido activo o pasivo.

Las investigaciones sobre violencia de género en noviazgos adolescentes nos hablan de la correlación existente entre la convivencia en contextos violentos y la mayor probabilidad de recaer en relaciones de pareja tóxicas, tanto en su vertiente de perpetrador como de víctima. Y perdón por la obviedad. Aunque esto se exprese a partir de la adolescencia, cuando la posibilidad de tener pareja se va haciendo más real, los antecedentes que predisponen a esta toxicidad vienen de más atrás. Y ese tiempo deberemos emplearlo educativamente para ayudar a reconocer con mayor contundencia las interacciones de control y sometimiento, que son la antesala de la violencia de género.

Volviendo al carácter preventivo y positivo de este texto, el ámbito educativo, a pesar de sus limitaciones, pues “lo dicho” tiene menos recorrido que “lo vivido”, puede ayudar a “reconocer” con mayor eficiencia los vínculos tóxicos. En la escuela también se “vive”.

Proponemos de un modo claro la pedagogía y la didáctica para ayudar a reconocer las interacciones violentas en general, pero de un modo más incisivo si cabe en las interacciones sociales personales y de intimidad: familia, amigos, compañeros y compañeras de colegio. Constatamos que este objetivo se trabaja de modo eficiente en la mayoría de nuestros colegios y lo dejamos por escrito para poner en valor el trabajo de nuestros maestros y maestras de las etapas de Infantil y Primaria.

### 3.5.2 EL TRAUMA DE LAS CARENCIAS AFECTIVAS

En el punto anterior hemos hablado de cómo la convivencia en un entorno violento puede dejar como consecuencia la paradójica vulnerabilidad para repetir esos estilos convivenciales. En estas líneas, y siguiendo con nuestro interés preventivo, vamos a detenernos en otras circunstancias de la historia afectiva de las personas que pueden ejercer una influencia no siempre positiva. Y repetimos, que no se trata de penalizar a nadie por ello, sino de facilitar la lectura para hacer una gestión madura y equilibrada de nuestra personalidad y sus matices.

Hemos titulado el apartado con la palabra **trauma**, cuya definición es la siguiente: **1.** m. Choque emocional que produce un daño duradero en el inconsciente. **2.** m. Emoción o impresión negativa, fuerte y duradera.

En este caso el trauma no es un hecho concreto y detectable (abuso sexual, agresión, muerte de un ser querido, accidente...). Las carencias afectivas, como pauta de desatención continuada, tal vez no entren dentro de la categoría puntual de trauma, pero curiosamente suponen el mismo daño duradero para la persona que los padece. Por eso, las carencias afectivas en la infancia y la adolescencia son un



trauma. Aunque se puedan entender de forma atenuada en lo concreto (no hay nada especialmente reseñable, más allá de pequeños matices cotidianos de desatención), se dan de forma continua en el tiempo, como la “gota malaya” que acaba dejando los mismos efectos demoledores que un trauma puntual podría suponer.

Resaltamos de manera más concreta algunos puntos a considerar respecto a la adolescencia de personas con este perfil.

### 3.5.2.1 BAJA AUTOESTIMA CRÓNICA

Más arriba hemos expuesto la dificultad y distorsión que esta baja autoestima puede suponer en un proceso equilibrado y eficiente de los celos. Pero la baja autoestima, provocada por las carencias afectivas continuadas, se muestra más resistente y condiciona a la persona en mayor medida de lo deseable.

La baja autoestima debida a las carencias de un afecto continuado y seguro privan a la persona de la sensación de seguridad en sí misma y cargan de ansiedad e incertidumbre las relaciones con los otros, que me tienen que aceptar (o no). Esta afectación de la autoestima tiene un anclaje emocional y va a ser relativamente resistente a los avances racionales o valores evidentes que la persona posea o vaya construyendo. De ahí la necesidad de *conocerse*, para *aceptarse* y *gestionarse* del modo más eficiente y equilibrado que podamos<sup>10</sup>. Es más, tiene algunas consecuencias claras en la afectividad y sexualidad y se muestra de forma mucho más marcada en la adolescencia, que es cuando la persona está construyendo y cimentando su personalidad de un modo más autónomo en la relación con los demás.

Sin entrar en ámbitos terapéuticos, trabajar en el fomento de la autoestima del alumnado es un buen modo de compensar carencias afectivas que, de otro modo, dejarán consecuencias negativas en la futura vivencia de las relaciones de pareja.

### 3.5.2.2 EL PODER DE LA ATRACCIÓN

Los bruscos e importantes cambios físicos y psicológicos que la adolescencia conlleva suponen para algunas chicas el acceso a nuevas vivencias a la hora de percibir qué impresiones y opiniones despiertan en los otros. Concretando, les ponen ante la evidencia que implica percibir (de manera novedosa y desconocida hasta ahora) su capacidad de generar atracción en otros. De manera más o menos implícita, la adolescente percibe la atracción que puede generar de un modo significativamente distinto a lo vivido y percibido antes de la adolescencia.

La dimensión afectiva y sexual en esta etapa adolescente supone, como casi siempre, un ámbito de evolución y desarrollo que ayudan a madurar y experimentar nuevas posibilidades de relación y crecimiento personal y relacional. Sin embargo, sería irresponsable desconsiderar la parte de riesgo que supone un manejo inmaduro de esta sexualidad. Tener capacidad de nuevas posibilidades de experiencias sexuales sin tener el equilibrio y madurez mínimo para manejar con responsabilidad las posibles consecuencias es lo que, a nivel preventivo, preocupa. Además, arrastrar carencias afectivas

---

10. Algunos autores como Jorge Baduy plantean la “traumaterapia”, en formato terapéutico, como un modo de leer primero para resolver después estas secuelas.



puede dar lugar a que estas nuevas relaciones afectivas y sexuales se conviertan en un modo de compensarlas.

No se está penalizando de manera generalizada la posibilidad de interacción sexual en la adolescencia, sino valorando de modo más específico hasta qué punto resulta o no satisfactoria la sexualidad de estas personas. Lo que preocupa es su vivencia desde la emocionalidad más íntima. Hasta qué punto esta nueva experiencia sexual supone un elemento de bienestar personal donde se desarrollan y conocen los deseos, afectos, sensaciones o, por el contrario, esta nueva experiencia se convierte en una búsqueda compensatoria de reconocimiento y relevancia llegando a ser, incluso, compulsiva y dependiente.

La actividad sexual que cada adolescente desarrolle no debe ser sometida a ninguna recriminación moral. Lo que verdaderamente debe importar es su bienestar emocional, conocer si la adolescente es feliz o está intentando calmar un dolor o carencia histórica y que ella no siempre percibe de modo explícito. Y reiterando la preocupación por su bienestar, lo interesante es saber hasta qué punto este desequilibrio en su búsqueda de experiencias sexuales le hace más feliz o le puede hacer más vulnerable a los daños emocionales.

Así pues, la Educación Sexual es un paraguas protector para prevenir la violencia de género para todas las personas, pero especialmente para las más vulnerables. Debemos ofrecer a los y las adolescentes herramientas emocionales (y no solo recursos e información preventiva) para conocer y manejar su propia sexualidad: la dinámica del deseo, la afectividad como elemento consustancial y asociado, la diversidad como un elemento que equilibra mi manera única y peculiar de entender y vivir la sexualidad, la ética que impone la empatía y el respeto hacia los otros, etc. Se debe hacer con rigor didáctico y pedagógico, entendiendo la Educación Sexual de un modo cíclico, acompañando la evolución y los intereses cambiantes de la infancia a la adolescencia y trascendiendo la mera información reproductiva y/o preventiva.

### 3.5.2.3 ESTILOS DE APEGO EXTREMOS

No vamos a hacer un tratado exhaustivo de los diferentes estilos de apego que la psicología nos propone. Destacaremos, tal como numerosas investigaciones nos indican, la innegable relación que existe entre este estilo de apego y las pautas relacionales, más o menos saludables, que implican. El interés debe ser fomentar el bienestar emocional de nuestros jóvenes y prevenir la aparición de vínculos íntimos desequilibrados que les hagan personas infelices o insatisfechas.

No se trata de proponer unos patrones adecuados frente a otros, sino que nuestras reflexiones buscan el equilibrio y madurez en la gestión de estas relaciones que al final redundan en un mayor grado de bienestar y felicidad personal. Las carencias afectivas están relacionadas en mayor medida con estilos de apego *ansioso-ambivalente*, por un lado, y *evitativo*, por otro.

Empecemos por este último. ***Apego evitativo.***

El hecho de que algunas personas hayan sufrido carencias afectivas supone que los vínculos íntimos no les han proporcionado un especial bienestar emocional y que, ante las experiencias vividas de decepción (o incluso de menosprecio y desconsideración), tiendan a evitar este tipo de relaciones. Así pues, este estilo condicionará cierto aislamiento o supondrá dificultades evidentes (temor e inseguri-



dad) para establecer relaciones de cercanía. Dicho de un modo más metafórico: el miedo a perder es tan intenso que se renuncia a jugar. Evidentemente, así nunca se pierde, pero tampoco se gana nunca.

Aun así, incluso desde este estilo de apego evitativo, el ser humano no deja de sentir la necesidad de establecer vínculos de intimidad.

Sin embargo, en lo referido a la prevención de la violencia de género interesa en especial el estilo de **apego ansioso-ambivalente**.

Este estilo implica una sensación constante de inseguridad, que inevitablemente intentará ser remediada buscando indicios o señales que me calmen y tranquilicen. Hay un temor larvado y constante a dejar de ser querido, existan o no indicios reales para creerlo, y esta necesidad desproporcionada generará la reacción de buscar esa seguridad. Aunque este estilo de apego no implica automáticamente la existencia de vínculos tóxicos, sí los puede facilitar o promover: tanto en el sentido activo -aquello que yo hago hacia mi pareja-, como en el sentido pasivo -aquello que estoy dispuesto a aceptar de mi pareja hacia mí-.

Recordemos que el *enamoramiento* es una emoción muy intensa y prioritaria para quien lo vivencia y que este será más convulso si subyace una necesidad compulsiva de ser querido junto a un temor desproporcionado a dejar de serlo. Desde esta combinación se pueden producir algunas interacciones tóxicas que exponemos solo a modo de ejemplo:

- Pueden llevar a demandar -cuando no a exigir- con demasiada intensidad y frecuencia, evidencias de ser querido y querida. Y no se trata de simples verbalizaciones de este afecto, sino que pueden llevar a ejercer un control de la conducta de la otra persona para que esté más conmigo y menos con otros u otras.
- En el reverso pasivo, ante el temor crónico a dejar de ser querido o querida, podrá tolerar vínculos de sumisión, control, desconsideración e incluso engaño, que justificará del modo más creativo, ante sí mismo o ante otras personas de su entorno, a cambio de seguir siendo querido o querida.

Estos estilos de apego - en una u otra vertiente- asociados a las carencias afectivas, suelen traducirse, por ejemplo, en compromisos demasiado precoces con un alto grado de implicación: formalización del noviazgo, entrada en casa de él/ella, conocimiento e integración en la otra familia..., que consolidarán demasiado pronto las relaciones en el sentido más formal. Recordemos el símil del *compromiso* con un *pegamento*.

Cuando el enamoramiento como inevitable emoción haya declinado, el pegamento ya habrá sido firmemente aplicado y dificultará la salida de estas relaciones que pueden implicar pautas tóxicas, en su extremo más leve, y de sumisión, control y violencia en su extremo más grave. Pero no todo es inexorable. No perdamos de vista que estas categorías de apego son relativas y orientativas y no todas vienen explicadas por las mismas causas. Y aunque parece que las carencias afectivas tienden a facilitar estos estilos de apego, esto no está en contradicción con la plasticidad evolutiva de las personas y su capacidad para superar las situaciones más complejas. La *resiliencia* y su entendimiento y fomento serán una herramienta que debemos proporcionar a nuestros jóvenes.

Y para acabar siendo positivamente realistas, señalaremos que los estilos de apego no son un lastre inamovible que condicionará de por vida y de manera irremediable las relaciones, del mismo modo que las posibles carencias afectivas no serán inevitablemente una fuente de secuelas insuperables.



De hecho, establecer unos vínculos de pareja maduros puede “restablecer”, “modular”, “transformar” nuestros estilos de apego adquiridos en la infancia. Es decir, el camino es de ida, pero también de vuelta. Por eso señalábamos que los estilos de apego no son compartimentos estancos que nos acompañen de manera inmutable a lo largo de toda la vida. No podemos caer en el automatismo de creer que las carencias afectivas condenarán al joven o a la adolescente a una vida insatisfactoria en pareja. Al contrario, una nueva vida equilibrada emocionalmente en pareja podrá paliar las secuelas de esas carencias afectivas.

Para ello, estos chicos y chicas requerirán de herramientas que faciliten sus aprendizajes. Alguien tendrá que ayudar a desarrollar la inteligencia emocional necesaria para *entender*, *aceptar* y *gestionar*. ¿Quién y cómo? Tal vez el colegio y el instituto no sean un mal lugar.



## 3.6 La familia (pareja) como elemento preventivo

En apartados anteriores, hemos hablado de “vacunas de celos” o “simuladores de pareja” como metáforas para intervenir de un modo emocionalmente realista en la prevención de vínculos tóxicos y la promoción de hábitos relacionales más saludables. Desde la misma premisa educativa, vamos a detenernos en la pareja (hombre-mujer; mujer-mujer; hombre-hombre...) que forman los progenitores como un agente educativo directo.

No se trata de que solo se pueda hacer una buena o mala educación preventiva cuando hay pareja, sino de considerar que, cuando esta existe, se convierte en un agente educativo de primer orden sobre el que estamos obligados a pensar, entender y atender como un elemento influyente en las vivencias de nuestros hijos e hijas.

Además, no nos gustaría sobrecargar a las parejas con una tarea más para responsabilizarle con dureza sobre las posibles consecuencias de sus aciertos y errores en la crianza. Lo que proponemos es más simple y, si cabe, de índole más egoísta y menos trabajosa. Nos referimos a aparcarse por un momento el rol de padre y madre –cuidador/a, responsable, diligente, proveedor/a...-, el de trabajador y trabajadora –ocupados/as, diligentes, sacrificados...- y centrarnos en la pareja en tanto interacción, no familia, sino pareja en el sentido más amplio de la diversidad.

### 3.6.1 LA INTIMIDAD EN PAREJA: EL AFECTO VISIBLE

Más arriba hemos hablado del concepto intimidad como un elemento definitorio de la pareja, entendido como el contexto más idóneo para la expresión y percepción del afecto.

La intencionalidad de la vida y las obligaciones adquiridas (la crianza, probablemente una de las más exigentes) en ocasiones invaden la mayor parte del tiempo de las personas adultas dejando poco espacio al ocio compartido en pareja (recreo, disfrute, sexualidad...). Cultivar y atender este ámbito de la intimidad supone cuidar el modelo que la pareja está transmitiendo de un modo continuo a sus hijos e hijas. Un modelo donde existe la complicidad, el afecto, el reconocimiento y valoración, la cercanía física y el cuidado mutuo.

Cuidar el clima de intimidad de la pareja requiere de tiempos que a veces hay que robar a otras obligaciones, pero que a la larga más tan importantes. Ser algo más felices en pareja -dentro del más absoluto realismo- es un recurso educativo de amplio alcance para el futuro relacional de nuestros hijos e hijas. Si antes marcábamos la relevancia perversa que tenía para la evolución infantil crecer en contextos violentos, lo mismo decimos a la inversa en el sentido más positivo.

Los mismos estudios que muestran la correlación entre la adecuación y habituación a la violencia cuando se crece en su presencia y la dificultad para detectar los vínculos tóxicos, también señalan correlaciones entre el beneficio innegable que supone haber crecido en ámbitos donde el afecto estaba presente. Estos últimos generan un modelo a seguir y facilitan la identificación de otras pautas de comportamiento dominantes y violentas como inadecuadas y rechazables. Animamos a reflexionar sobre la imagen de pareja que transmitimos. La mayoría de las veces, el afecto, la valoración y la consideración mutua existen, pero tal vez los hijos e hijas no son testigos directos de esta vertiente y



observan otra más dura, fruto de la vorágine que los trabajos diarios de intendencia suponen. Se trata de invitar a las parejas y familias a reflexionar sobre cómo nos ven relacionarnos nuestras hijas e hijos.

### 3.6.2 MODO DE RESOLVER CONFLICTOS Y RELACIONARSE ANTE A LOS HIJOS E HIJAS

Hablábamos antes de la perversa eficiencia de la violencia en la resolución de conflictos. Somos conscientes de que la vida nos pone ante numerosos retos que no siempre son fáciles de abordar con templanza, mesura y simpatía incondicional. Se puede decir que la vida es un *ir y venir*, y en ese *ir y venir*, serán inevitables los roces y choques. La pareja no está exenta de esta inevitable consecuencia<sup>11</sup> que será percibida por sus hijos e hijas. Eso no es grave ni dramático; de hecho, sería iluso y poco realista pretender evitarlo de un modo absoluto. O, pasando ahora de la metáfora a la hipérbole, concluir que por ello nuestros hijos e hijas van a padecer unas consecuencias irreparables.

Lo que sería interesante, a modo de propuesta preventiva, es que la pareja sea consciente de su cotidianidad en la relación con sus hijos e hijas para considerar que habrá que planificar otros escenarios y puestas en escena, si la imagen continua que transmite a sus hijos es la de tensión y distancia. En general, el problema no suele ser la falta de afecto y consideración (en tal caso el problema sería estructural), sino la vorágine vital que la crianza y las exigencias laborales suponen para la pareja y la prioridad que se da, entre estas obligaciones, al tiempo de ocio compartido para el fomento de la intimidad. Probablemente menos productivo a nivel racional y objetivo, pero altamente beneficioso a nivel más emocional y subjetivo.

Los hijos e hijas tienen que percibir -y que cada quien elija sus modos y sus tiempos- que, a pesar de las inclemencias de la vida, la pareja se quiere, se valora y se respeta. Y si se considera que este mensaje no acaba de calar, habrá que recurrir, de manera volitiva y proactiva, a la reiteración e insistencia. Cuestión de constancia.

Y volvemos a nuestra pregunta de intencionalidad educativa y preventiva. ¿Puede el ámbito educativo desarrollar estrategias didácticas, adaptadas al nivel madurativo del alumnado, para identificar los valores relacionales (afecto, respeto...) frente a los peligros (violencia, dominación...) de un modo asimilable con recursos vivenciales que faciliten la empatía sobre estas cuestiones? Estamos convencidos de que sí.

---

11. "Vivir es lo más peligroso que tiene la vida", con permiso de Alejandro Sanz.



## 3.7 Nuevas masculinidades

Comenzamos este capítulo haciendo algunas matizaciones para entender de un modo más integral la necesidad y beneficio social general en el abordaje de las nuevas masculinidades.

Se podría decir que dónde está el apartado de feminidades, pero consideramos que uno de los objetivos centrales de todo el texto, es defender a la mujer de las secuelas nefastas que la violencia de género supone para ellas como principal consecuencia de la discriminación sexista de nuestra sociedad.

El abordar de manera específica las masculinidades, entendiéndolo por ello los roles asociados al hecho de ser varón, no implicará perder de vista la dialéctica de relación en la que nos hallamos mujeres y hombres. Es más, consideramos que atender a los varones en la reflexión, análisis y cuestionamiento de las masculinidades tóxicas redundará no solo en su propio beneficio, sino, subsidiariamente, en el de las mujeres que interaccionen con ellos. Supondrá una ventaja para todos si somos capaces de modificar de algún modo los resortes de discriminación y dominación que determinados roles y estereotipos masculinos implican.

### 3.7.1 LAS URGENCIAS Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Olvidar este beneficio general en la atención a los varones puede ser cuestionado por los innegables beneficios que el patriarcado supone para los hombres en general. Sin embargo, de manera parcial, y para algunas personas en sus biografías (orientaciones no heterosexuales, personalidades menos asertivas...) esta masculinidad hegemónica supone una evidente fuente de desequilibrio y desadaptación ante las vivencias íntimas, sexuales, de personalidad, etc... tan alejadas de esos modelos y estereotipos.

Se podría rebatir que esto afecta a un número limitado de varones, frente a la generalidad de mujeres afectadas por la discriminación sexista. Puede ser cierto en términos absolutos, pero a nivel individual quien padece una dolencia, la padece de un modo real, a pesar de ser una vivencia más minoritaria o más compartida en lo global.

Dicho de otro modo, las urgencias se rigen por unos criterios: debemos atender a quien esté en una situación de mayor riesgo de un modo prioritario y preferente. Todas las legislaciones y coberturas asistenciales de atención a las mujeres víctimas de violencia de género van en esa línea. En la medida en que una sociedad se considere avanzada y tenga un interés realmente igualitario y equitativo entre sus conciudadanos y conciudadanas, las medidas protectoras deben estar presentes de un modo claro y mejorar en cantidad y calidad. Pero utilizando un símil sanitario, mal nos iría si solo existiesen los servicios de urgencia. La Atención Primaria atiende situaciones menos graves y deriva a los servicios de especialización y urgencias aquellas demandas que puedan evolucionar desfavorablemente. Además, tiene una vertiente de promoción de la salud que pretende fomentar unos hábitos y estrategias para que la enfermedad no llegue a existir, se demore en su aparición o, en caso de ser inevitable, tenga unas consecuencias menores.

Si a alguien se rompe una pierna, sería cuanto menos peculiar que se le reprochase que a otras personas les ha ido peor y que se han roto las dos. Es cierto que en un servicio de urgencias estaría claro quién tiene prioridad, pero la pregunta es si ambas tienen derecho a ser asistidas y atendidas. La



educación formal no solo se dedica a atender las posibles urgencias. De un modo pedagógicamente más ambicioso, debe aspirar a la promoción de la salud emocional de todo el alumnado. Y dentro de esa línea de trabajo, los diferentes objetivos no pueden ser entendidos de un modo excluyente, sino complementario. Poner en la agenda la erradicación del acoso no implica desatender el rechazo al racismo u otras discriminaciones que, por ejemplo, se puedan dar en el ámbito escolar.

Así pues, poner en la agenda la reflexión, la crítica y la presentación de alternativas a la masculinidad tóxica redundan de un modo directo y eficiente en el logro del objetivo preventivo que persigue todo este texto. Para las mujeres heterosexuales que interactuarán afectiva y convivencialmente con varones será una ventaja evidente que ellos hayan podido modificar, en cierto modo, algunos resortes e inercias de su masculinidad tóxica que acabarían produciendo un abuso -en los casos leves- o un daño -en los casos graves- hacia ellas.

Aunque resulta obvio, no se trata de sustituir unos objetivos por otros, sino de hacerlos compatibles. Los problemas complejos suelen requerir abordajes desde múltiples variables. No se trata de cuestionar cuáles son más o menos importantes, sino entender que, en la medida en que podamos atender de un modo más integral a la totalidad del problema, más probabilidades de éxito tendremos en hallar y mejorar la solución.

Pensamos que los varones, en presencia y dialéctica con las mujeres no han tenido la oportunidad de reflexionar primero para entender y gestionar después, algunas consecuencias de la masculinidad hegemónica que tampoco les benefician ni equilibran emocionalmente como personas. Tal y como el feminismo plantea certeramente, las consecuencias de esa masculinidad hegemónica son muchas de las cuestiones asociadas a la discriminación y el sexismo.

### **3.7.2 ENTENDIENDO (QUE NO JUSTIFICANDO) ALGUNAS RESISTENCIAS DE LOS CHICOS**

A lo largo de años de experiencia y, sobre todo, considerando lo que sucede en el aula con los y las adolescentes y escuchando con calma a su profesorado, se advierte de cierta resistencia e incluso enfrentamiento directo por parte de los chicos, a algunas de las cuestiones relacionadas con la igualdad, la mujer y la violencia de género. Sin considerar esta circunstancia una actitud generalizada por parte de los varones, convendría analizar sus causas, sobre todo, con el firme propósito de atenuar estas resistencias allá donde las encontremos. Sería interesante diferenciar la “intencionalidad educativa”, por un lado, de la “percepción adolescente”, por el otro. Lo que queremos indicar es que el hecho de diseñar unos objetivos pedagógicos con una intencionalidad inequívocamente edificante, no implica que estos vayan a ser percibidos automáticamente del mismo modo por parte de los adolescentes.

En tal caso, como en muchas otras cuestiones, podemos hacer atribución externa, pero si esta actitud se repite o se sistematiza en nuestro alumnado, no estaría de más aplicar cierta atribución interna: ¿Qué estamos haciendo o diciendo nosotros y nosotras para que el alumnado reaccione de ese modo? y valorar, desde la empatía, cómo o desde dónde están recibiendo los varones nuestro mensaje.

La sensibilización es muy útil para un adecuado diagnóstico, pero no siempre habilita o garantiza la terapia y la solución. Esta sensibilización es el primer paso y sin ella sería absurdo y estéril intentar prevenir la violencia de género. Si no se considera, no se percibe y no se identifica difícilmente podremos, siquiera, comenzar a plantearnos su solución. Desde estas estrategias de sensibilización las



cifras (en lo global), los testimonios (en lo vivencial) nos ayudan a empatizar con una realidad que no siempre nos apetece observar y analizar. En la violencia de género, hay una evidencia inequívoca: ser mujer implica el riesgo de ser víctima y ser hombre implica el riesgo de ser perpetrador. Los números dejan poco espacio a la interpretación.

Sin embargo, cuando se insiste en intervenciones exclusivamente de sensibilización sin otras complementarias de capacitación resolutoria, estamos dejando coja la estrategia educativa quedándonos solo en el primer paso. Algo comprensible cuando comenzó la reivindicación de atender a la violencia de género como una prioridad social, vergonzosamente silenciada durante décadas. Si queremos ir un paso más allá y ser realmente eficientes, habrá que complementar -que no sustituir- esas estrategias de sensibilización con otras más calmadas, cíclicas y vivenciales que nos ayuden a resolver en cierto modo el problema.

Quedarse solo en estrategias de sensibilización y denuncia, está llevando a los varones a percibir<sup>12</sup> culpabilización y ataque; lo que lleva a algunos a una reacción de defensa. Desde esta actitud defensiva nos encontraremos con resistencias difíciles de entender desde criterios objetivos y racionales y que tal vez tengan que ver con cuestiones reactivas de índole emocional. En casos extremos se puede llegar a la negación de la violencia de género o a la relativización de su realidad. También será habitual la utilización de las excepciones (que al fin y al cabo son estadísticamente anecdóticas) que no vienen sino a confirmar una regla que no se quiere ver.

Llegados a este punto, ¿nos planteamos si es posible cambiar algo en nuestro mensaje para que el receptor cambie algo en su percepción? Estamos convencidos de que aquí hay todo un campo por explorar y de que educativamente las posibilidades son inmensas. Se debería estudiar de un modo riguroso e intenso cómo modular o modificar, si fuera posible, la percepción adolescente, lo que nos puede dar más resultados de los que sospechamos.

En tanto en cuanto seamos capaces de facilitar que los varones adolescentes perciban en la igualdad y en los nuevos modelos de masculinidad, no solo la pérdida de algunos privilegios, sino la ganancia real de posibilidades concretas de ser mejores, más equilibrados y felices, tal vez seamos capaces de cambiar, o al menos modular, esa actitud de defensa.

Claro que el patriarcado es una explicación sociológica solvente que nos explica mucho de las desigualdades entre hombres y mujeres, y particularmente de la lacra que supone la violencia de género, pero los adolescentes, a diferencia de los adultos, no tienen tanta historia. Que ellos perciban este estigma, por muy injustificada que esté su percepción, les hará reaccionar a la defensiva. A un adulto, con introspección y madurez, se le puede pedir -cuando no exigir- que contenga sus impulsos y reacciones iniciales para gestionar sus emociones de un modo convivencialmente eficiente. Pero un adolescente es adolescente, por muy adultos que seamos sus educadores y educadoras.

---

12. Rogamos encarecidamente que el texto sea leído con altitud de miras educativas en aras de un objetivo final que es erradicar la violencia de género. Estamos hablando de la "percepción adolescente", no de la "intencionalidad de las intervenciones de sensibilización". Es decir, estamos intentando "entender" no "justificar" con la mirada puesta en la eficiencia educativa.



### 3.7.3 ASPECTOS NOCIVOS DE LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

En este apartado, vamos a detenernos de manera parcial y específica en aquellos aspectos nocivos asociados a la masculinidad hegemónica que consideramos relacionados con la violencia de género. Sin duda, la masculinidad en su conjunto debiera ser un objetivo de abordaje educativo general, pero este texto tiene una intencionalidad concreta y en ella nos centraremos.

Nos detendremos en dos aspectos del modelo tradicional de masculinidad hegemónica<sup>13</sup>:

- Modelos bélicos y/o físicamente activos. Personajes que representan a héroes triunfando, salvando a desvalidos injustamente tratados. Valientes y capaces de arrostrar todo tipo de calamidades. Resistentes al desánimo. Su valor está asociado sobre a la acción física y no tanto a la conciencia, toma de partido, coherencia, etc.
- Heterosexualidad explícita y evidente. Coleccionista y conquistador de mujeres atractivas, que al final nunca se le resisten. Seductor y máquina sexual, capaz de hacer disfrutar a sus parejas de un modo inusitado.

La pornografía sería incluso una distorsión concentrada de estos dos elementos, con una especificidad genital, en un ámbito estrictamente sexual. Pero comparte, en su universo, los mismos criterios. No olvidemos qué nos dicen los datos sobre quiénes son los principales consumidores de pornografía. Este punto debería ser tenido en cuenta como un elemento a considerar en los abusos y violencia sexual. Nosotros aquí, nos centraremos en la violencia de género.

En las dos circunstancias anteriores, fomentadas y requeridas desde el modelo de masculinidad hegemónica, se fomenta un rasgo común: un hombre contenido emocionalmente. No muestra debilidad ni sensibilidad y tampoco mucho afecto. Y sobre este aspecto creemos que recae una de las tendencias implícitas que el estereotipo dominante fomenta como deseable. Esto nos llevará a un hombre menos empático, preocupado y ocupado en sí mismo, en resistir y continuar ante la dificultad que afronta sin reparar en los sentimientos de los otros, dado que todo su esfuerzo es, en el fondo, por esas otras personas a las que sostiene y salva.

En otro apartado del texto hablamos de las personalidades narcisistas, necesitadas de reconocimiento continuo. Este estilo de personalidad, junto a otros elementos, creaba un contexto facilitador de las reacciones violentas que probablemente facilitan o predisponen a la violencia de género. Los motivos y razones por las que la personalidad de cada quien llega a ser la que es trasciende las posibilidades y capacidades de este texto. Pero también es evidente que, desde un modelo de masculinidad hegemónica, este estilo de personalidad será vivido como eficiente y adecuado y esa autopercepción evitará la introspección crítica, encaminada al posible cambio o modulación de la misma. De modo perverso: ¿Qué debería cambiar si no me pasa nada inadecuado? Si, por el contrario, el modelo social penalizara dichas tendencias y rasgos tal vez el proceso individual también pudiera ser otro.

Aquí tenemos un objetivo de trabajo educativo perfectamente abordable ya en primaria, aun cuando las posibilidades de violencia de género parezcan lejanas. Muchos de los protagonistas masculinos de los cuentos clásicos podrían ser objeto de análisis, para considerar a quién me gustaría parecerme y por qué. Una de las consecuencias de este estereotipo de masculinidad, tal como estamos analizando,

---

13. Este modelo se destila en el cine, series, referentes históricos, etc...



es la necesidad de ser considerado de un modo evidente. El ego, de manera resumida, se convierte en un elemento demasiado central para el equilibrio de las personas. Otra de las consecuencias es la falta de empatía como consecuencia de la contención emocional. Dicho de otro modo, si ni siquiera somos capaces de entender y canalizar nuestras emociones -eso implica ser débil y sensible-, cómo íbamos a tener la capacidad de entender y comprender las de los demás. Esta cualidad se puede educar y, como muchas otras, fomentar y adiestrar, a pesar de las tendencias más personales de cada quien para ser más o menos empáticos.

La ausencia de empatía está científicamente correlacionada con conductas psicopáticas<sup>14</sup>. En las relaciones sociales y públicas, la falta de consideración y respeto son observadas y penalizadas cuando rebasan un determinado umbral. Podríamos decir que la presencia de los otros puede contener en cierto modo la tendencia psicopática de esta falta de empatía. Pero en las relaciones íntimas no hay agentes observadores que modulen y penalicen acciones que rebasen determinado umbral del respeto y consideración. De ahí que esta falta de empatía se exprese de modo más violento en las relaciones de pareja cristalizando, desgraciadamente, en violencia de género.

### **3.7.4 LAS VENTAJAS DE LA IGUALDAD Y LOS NUEVOS MODELOS DE MASCULINIDAD**

Vamos ahora a intentar predicar con el ejemplo y reflexionar sobre los aspectos que, desde nuestro punto de vista, inequívocamente son un beneficio también para los varones. Esto, en contraste a las consecuencias de la masculinidad hegemónica y más allá de la posible pérdida de privilegios que el avance del feminismo podría suponer.

En este apartado estamos intentando ofrecer ventajas y ofertar beneficios neutralizando la posible reacción de defensa ante la percepción de ataque y culpabilización de los efectos de la discriminación, de la que se hace responsable al patriarcado y, de forma simplificada, a los varones.

De manera sencilla, no solo habría que portarse bien socialmente en aras de unos nuevos principios éticos de igualdad, sino que hacerlo supone un beneficio individual inequívoco de cara mi propio equilibrio emocional. Y aunque los beneficios son mayores, aquí apuntaremos exclusivamente aquellos que, ayudando al propio equilibrio y felicidad de los varones, redundan en una prevención más eficiente de la potencial violencia de género.

La masculinidad hegemónica que, como hemos visto más arriba, planteaba una contención emocional y proponía una imagen de fortaleza, sin vulnerabilidades ni sensibilidades, afecta de manera directa a la promoción y el cultivo de otros valores que no solamente me harán mejor persona, sino que me permitirán sentirme más feliz y relacionarme afectivamente con más eficiencia.

#### **3.7.4.1 EL AFECTO Y LOS HOMBRES**

Pondremos el acento en lo estrictamente individual, en lo referido a la propia seguridad emocional. Denostar el afecto como una blandenguería o debilidad nos lleva a un acorazamiento emocional, por el hecho básico de no reconocer su importancia. En apartados anteriores hemos desarrollado aspectos

---

14. De manera muy resumida, se trata de conductas que implican "agresión y vejación" a otras personas, sin sentimiento de culpa asociado a ello.



como la *dependencia emocional*, hemos hablado de historias de carencias afectivas, etc. Ha quedado suficientemente demostrado que la deficiente autoestima y los estilos de apego inseguros y evitativos podían facilitar reacciones compensatorias que acabasen en vínculos tóxicos y dependientes que, de un modo más directo o indirecto, son un catalizador de la violencia de género.

Sentirse querido y querida no es solo una cuestión de fuera a dentro. Desgraciadamente, algunas interacciones familiares, que acaban dejando como secuelas carencias afectivas, no son evitables por los niños y niñas ya que la mayoría de las veces están fuera de su control. El afecto y la seguridad emocional que debería garantizar la vida familiar son un derecho básico, recogido por diferentes instituciones y con diferentes formulaciones<sup>15</sup>. Este aspecto es tan relevante que, en caso de que este derecho se vea afectado, se requieren y se activan intervenciones asistenciales.

Pero este texto tiene un carácter preventivo y en este apartado estamos hablando del afecto y las masculinidades. Si en el modelo deseable, el afecto no me hace mejor, sino más débil, tampoco desarrollaré estrategias para subsanar esas carencias; en primer lugar, porque ni siquiera las reconozco como necesarias o beneficiosas para mí. Cuando esto sucede, más allá de tildar a estos chicos de brutos e insensibles, sería interesante ayudarles en dos niveles:

- Primero, ejemplificando con vivencias virtuales la solidez personal que genera el afecto recibido.
- Segundo, ejemplificando la vulnerabilidad e inseguridad personal que producen las carencias afectivas.

A partir de ahí, si somos capaces de que entiendan este valor del afecto en beneficio propio, cuando sean capaces de leer sus posibles carencias, deberemos ir más allá, ayudando y ofertando herramientas para proveerse del analgésico que aminore su dolor, a sabiendas de que este requerirá de estrategias proactivas de búsqueda.

Los hombres con historias afectivas sólidas y que se sienten queridos tienen mejor autoestima. Esta ya no depende de adulaciones compulsivas para calmar la inseguridad de no ser suficientemente valiosos. Sus estilos de apego no someterán a sus parejas a entrar en ese bucle tóxico de ser siempre considerado y adulado para calmar debilidades no reconocidas. Su sentido del honor no reaccionará de modo alérgico rebasando el umbral de la violencia porque la propia valía no depende exclusivamente de la presencia (o ausencia) de alguien en mi vida, sino de aspectos consustanciales e inherentes a uno mismo. Si ponemos lo importante, en este caso el afecto, en su lugar, los hombres podrán reconocer lo relevante de su cuidado. Su desconsideración y su falta de reconocimiento impedirán su cultivo.

Independientemente de la fortuna afectiva de nuestra historia; independientemente de la autoestima que nos acompañe; independientemente de las inercias a las que nuestros estilos de apego nos empujen; la cuestión es si los modelos de masculinidad actual (queda claro que el hegemónico no lo hace) integran al afecto de manera relevante como un elemento que hay que buscar, cuidar y mantener; como un objetivo deseable. Con esa meta de viaje puedo mover mi brújula en busca de ese destino; pero ese destino deber ser apetecible, beneficioso y emocionalmente rentable en el sentido social y también individual. No puede tratarse solo de un “deber ser” que percibo impuesto desde un feminismo que viene a limitarme ya que con esto solo conseguiremos una adecuación social en las

15. Principio 6 de la Declaración de los Derechos del Niño: Aprobada unánimemente por la Asamblea General de las Naciones Unidas, el 20 de noviembre de 1959.



conductas de los varones en aras de lo políticamente correcto. Pero recordemos que la violencia de género se expresa de manera privilegiada en contextos de intimidad.

Si se entiende que el afecto me hará mejor y más feliz, resultará interesante y emocionalmente rentable ser más hábil en su manejo. Y aun cuando mis antecedentes históricos no sean los mejores, sabré identificar las fuentes presentes de afecto (mis amigos, compañeros, pareja, etc...) y entenderé su cuidado y presencia en mi vida como una inversión clara de rentabilidad emocional individual. Descuidar o hacer daño a mis fuentes presentes de afecto ya no será solamente una desconsideración punible desde criterios éticos o deseables, sino una mala estrategia de cara a mi propio equilibrio y bienestar.

Quedarse sin afecto me hace más inseguro e infeliz. Y no se trata de llegar a una dependencia emocional patológica por mantener ese afecto recibido a cualquier precio (sería interesante no malinterpretar demagógicamente algunas afirmaciones), sino saber hasta qué punto cada uno de nosotros (y los varones, en particular) tenemos la inteligencia emocional para saber la relevancia del afecto en nuestras vidas y, por tanto, lo relevante de su cuidado. Si algo lo computo como importante y necesario para mi bienestar y supervivencia, ya tengo el diagnóstico, para empezar a facilitar una realidad en la que lo importante esté presente; y en la medida en que falte, ponerme activamente a resolverlo. Los nuevos modelos de masculinidad deben poner en primer plano al afecto, algo que solo la masculinidad tóxica desterró erróneamente.

Y como dijimos que queríamos predicar con el ejemplo, dejamos aquí un pequeño botón: adiestrar en la explicitud del afecto, en dirección de ida y vuelta. En ocasiones no hay ausencia de afecto, pero si no se expresa, tal vez no se percibe y no nos lo perciben. Decir y expresar algo ayuda a la habituación y el reconocimiento. Necesitamos hombres diciendo “*te quiero*” (o cualquier otro verbo similar) y “*gracias por quererme*”.

Creemos que todo lo expuesto en este apartado redundante en la prevención de la violencia de género, pero lo que es más importante, supone un beneficio real e inequívoco para los varones.

### 3.7.4.2 MÁS ALLÁ DE NUESTRO OMBLIGO. LA EMPATÍA COMO GARANTÍA DE ÉXITO RELACIONAL

Un buen nivel de empatía en los miembros de la pareja es uno de los elementos centrales para considerar satisfactoria dicha relación afectiva. Investigaciones recientes<sup>16</sup> fundamentan esta afirmación más allá de la intuición o el sentido común. Está demostrado que cuando una persona percibe que su pareja disfruta con las alegrías y éxitos propios y, de manera complementaria, se ve afectado con las preocupaciones o inquietudes propias, la satisfacción es hasta cinco veces mayor que cuando no se produce dicha percepción.

Si el modelo de masculinidad hegemónica plantea la contención emocional y afectiva y se centra más en cuestiones de “competencia” que de “comprensión”, difícilmente se cultivará la empatía como un elemento relevante. Al contrario, en tanto en cuanto seamos conscientes de la importancia de la empatía de cara a nuestra propia satisfacción y de la de nuestra pareja, las cosas podrían ser diferentes y más rentables en otros modelos de masculinidad.

16. *I like that you feel my pain, but I love that you feel my joy: Empathy for a partner's negative versus positive emotions independently affect relationship quality.* Michael R. Andreychik. Department of Psychology, Fairfield University, USA.



Hay investigaciones que nos ponen ante la evidencia de que los maltratadores no reconocen las expresiones faciales de emocionalidad femenina, pero paradójicamente sí en el rostro masculino. Les cuesta más tiempo reconocer y entender las expresiones emocionales en mujeres y esto dificulta reaccionar en coherencia y apoyo ante dichas emociones<sup>17</sup>. Y como contraste, cuando se comparaba al grupo de hombres maltratadores con el grupo de hombres sin antecedentes violentos hacia la pareja, estos últimos obtenían puntuaciones significativamente más altas en las diferentes escalas e instrumentos que medían la empatía tanto hacia los eventos positivos como negativos vivenciados por sus parejas. Y para acabar con las ventajas que la empatía y su cultivo suponen, esta investigación, predijo una mayor probabilidad de pertenecer al grupo sin antecedentes violentos cuando se obtenían puntuaciones altas en todas las subescalas de empatía.

Ya va siendo hora de poner en la agenda educativa (social, asistencial...) el fomento de la empatía entre los varones. Tendrá como consecuencia directa una atenuación de la violencia en pareja, así como un mayor grado de satisfacción para los componentes de la misma. Si los varones son más hábiles y capaces en el manejo de la empatía en pareja, esto redundará en convivencias más saludables (y sin violencia) para las mujeres que interactúen con ellos. Creemos, por tanto, que es un beneficio y resultado interesante, también para las mujeres. Pero de manera directa lo será en la misma medida igualmente beneficioso para los propios varones, que tendrán un mayor grado de satisfacción en sus relaciones afectivas de intimidad.

Finalizamos con la invitación educativa habitual en cada subapartado. ¿Vemos factible programar actividades e intervenciones dentro del entorno educativo que ayuden a mejorar la empatía de nuestros chicos?

### 3.7.4.3 EL POLIAMOR QUE LLEGA Y LA GESTIÓN MASCULINA DE LOS CELOS

En capítulos anteriores hemos desarrollado de manera extensa la necesidad de una adecuada gestión de los celos en aras de una interacción más saludable dentro de la pareja como vínculo afectivo de intimidad. Esta gestión emocional de los celos previene de modo eficiente la aparición de interacciones tóxicas y, de manera más extrema, de la violencia de género.

En otro de los capítulos hemos reflexionado sobre los nuevos vínculos de interacción afectiva que se están estableciendo, cambiando de un modo evidente los criterios de normalidad del pasado: poliamor, no-monogamia, pareja abierta.... La juventud es el motor de cambio, a la par que protagonistas más directos de las consecuencias que esto conlleva. Creemos de manera honesta y analítica que la llegada y establecimiento de estos nuevos modelos no responde solamente a criterios ideológicos en lo social o de simpatía en lo personal, sino que tienen que ver con las posibilidades inmensas que las tecnologías de la comunicación ofrecen, combinadas con la fuerza del deseo, que se puede expresar y hacer real con más facilidad y con total discreción.

La nueva realidad relacional obligará a una mejor gestión de la presencia de otras personas en nuestras interacciones íntimas. Y ahora será una cuestión de necesidad ante la mayor frecuencia o probabilidad de que esto suceda. El escenario ha cambiado, pero si los roles son los mismos, estos ya no son adaptativos. No nos llevarán al éxito en el presente dado que son otros tiempos.

17. *La empatía desde una perspectiva multidimensional en los agresores de violencia contra la pareja*. Autores: Julie Van Hoey. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España ) 2021.



El rol de mujer tradicional, anclado en el patriarcado, saltó por los aires y se diversificó ante la necesidad de conquistar nuevos espacios. Los estándares del pasado se habían quedado obsoletos en lo íntimo y lo público, en lo personal y en lo social. La diversidad de nuevos roles femeninos ya no era una cuestión solo de lucha, sino de necesidad para el equilibrio y la libertad personal.

El rol masculino ha ocupado el lugar de privilegio que complementariamente le otorgaba el rol femenino que el patriarcado definía. Por eso, tal vez el detonante que mueva a revisar y deconstruir el modelo masculino hegemónico no venga desde la lucha social, tras haber vivido en el sometimiento. Los procesos no tienen por qué ser paralelos ni parecidos.

Pero está claro que el modelo de masculinidad tradicional garantiza un desequilibrio emocional absoluto en la nueva realidad de interacción afectiva que está llegando. El sentido del honor exacerbado, la competencia y jerarquía como criterio de logro, la contención emocional, la desconsideración del afecto, etc. harán al hombre un ser infeliz, resentido y frustrado ante la imposibilidad real de ser como se debiera ser (esto es un estereotipo).

La llegada de la diversidad en los roles masculinos no es una cuestión de urgencia social ante la opresión que supongan los roles tradicionales. Es más por una cuestión de adaptación social y salud emocional personal. La urgencia es la misma, pero las razones pueden ser diferentes. Además, las mujeres y la sociedad en su conjunto saldrán beneficiadas de esta llegada de la diversidad al dibujo de los roles masculinos. Este apartado daría para mucho, pero lo queremos concretar en la finalidad central de este texto: la prevención de la violencia de género.

La deconstrucción del modelo de masculinidad hegemónica y la entrada de la diversidad en la concepción de las nuevas masculinidades son elementos que facilitan la prevención de la violencia de género, cuya lacra afecta de manera directa a las mujeres: beneficio para ellas. Pero esto mismo -la igualdad como referente social, los nuevos modelos de masculinidad...- aporta un grandísimo beneficio para ellos, tal vez en lo emocional e íntimo y no tanto en lo público o social. Pero este universo emocional e íntimo, tan poco valorado hasta ahora desde el patriarcado y la masculinidad hegemónica, son los que aportan el equilibrio personal en nuestras vidas y de manera más marcada en nuestras convivencias e interacciones afectivas, mucho más importantes y relevantes de lo que hasta ahora se había considerado. Por tanto, beneficio para ellos.

Y vamos a finalizar con nuestra habitual invitación. ¿Vemos factible, desde la cotidianeidad de la educación formal, ayudar a nuestro alumnado a valorar estas cuestiones? Al menos, habrá que intentarlo.



## 3.8 Colofón

No somos tan ingenuos como para creer que hemos propuesto un modelo de prevención de la violencia de género absolutamente redondo y certero. La relación hombre mujer, enfocada desde el patriarcado, implica una carga de poder y la violencia de género también puede estar influida por otros factores en relación a esa carga de poder. Un planteamiento interseccional también aportaría otras perspectivas, donde esa carga de poder y de sometimiento se da: racialidad, clase social, nivel económico, capacidad/discapacidad, etc...

Desde aquí, como se dijo al inicio, se han pretendido aportar algunas cuestiones de índole emocional con espíritu complementario y con intención sumativa a otras propuestas y enfoques. Se han señalado cuestiones que podrían ser incluidas en la agenda educativa de nuestros y nuestras docentes para ayudar al alumnado en el reconocimiento primero y la gestión después de algunos procesos que se activan en las interacciones humanas de intimidad y que, si no conocemos, no sabremos tampoco manejar.

Tampoco nos gustaría finalizar sin dirigirnos explícitamente al ámbito de la Educación Infantil y Primaria. Muchas de las propuestas desarrolladas en el texto se centran en la edad en que las personas comienzan a tener interacciones sexo-afectivas relevantes, en torno a la adolescencia. Sin embargo, muchas de las herramientas que se precisan en esta etapa requieren de haber sido generadas y adiestradas en Educación Infantil y Primaria. Cuestiones como la autoestima, la dependencia emocional, la diversidad en los roles, el afecto como valor... son elementos indispensables para poder abordar con éxito la prevención de la violencia de género una vez llegada la época de tener o poder tener parejas y encuentros íntimos. Si ciertas cuestiones no se han trabajado en etapas anteriores, menos eficiente será aplicar herramientas específicas después. Cuando el basamento general no existe, cualquier pequeña carga podrá derribar la estructura, por emplear una metáfora constructiva.

No queremos finalizar sin reiterar que la pareja, en el formato más clásico o más actual, es un vínculo afectivo que solo entendemos desde los valores. Y, aunque somos conscientes del peligro asociado a sus distorsiones y desequilibrios, aporta otros beneficios y ventajas que superan ampliamente aquellos riesgos. Ponemos el foco en la evitación y prevención de los mismos, pero no olvidamos nunca su potencial beneficioso a título individual y relacional. Algo que se puede olvidar, cuando el foco no se aplica de manera global y se centra exclusivamente en un entorno. Pero este entorno, por muy complejo y abrupto que sea, forma parte de un fantástico paisaje.



## 3.9 Bibliografía

- Andreychik, M. R., (2017). *Like that you feel my pain, but I love that you feel my joy: Empathy for a partner's negative versus positive emotions independently affect relationship quality*. Department of Psychology, Fairfield University, Journal of Social and Personal Relationships USA.
- Barudy, J. (XXXX). *El dolor invisible de la infancia*. Paidós. Barcelona.
- Barudy, J. y Maryorie, D. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Gedisa. Barcelona.
- Bowlby, J. (1977). *The making and breaking of affectional bonds*. The British Journal of Psychiatry, 130(3): 201-210.
- Canto Ortiz, J. M., Moreno Jiménez, P., Perles Novas, F., & San Martín García, J. (2012). *El papel de la cultura del honor, del sexismo y de los celos en la respuesta a la infidelidad de la pareja*. Escritos de Psicología (Internet), 5(1), 09-16.
- Canto, J. M., Leiva, P., y Jacinto, L. (2009). *Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad*. In Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social, 039-55.
- Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto dependencia emocional*. Disponible en: [www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo\\_s.asp?texto=art16002](http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art16002). [Consulta: 28 de enero de 2016]
- Clare, A. (2002) *Hombres. La masculinidad en crisis*. Taurus, Madrid
- Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). *Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía)*. En F. Palmero, E.G: Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid
- CIS (2013). *Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud*. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género
- Easton, D. y Hardy, J. W. (1997). *Ética promiscua*. Melusina. S. Cruz de Tenerife.
- Landarroitajauregi, J.R. Y Pérez, E. (1995). *Teoría de Pareja*, Revista Española de Sexología, n ° 70-71, Madrid.
- López, F. (2009). *Amores y desamores: procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pérez, E. (2004). *Ellos, ellas y los celos: Una nueva mirada a un viejo problema*. Anuario de sexología, 69.
- Pradas, E. y Perles, F. (2012). *Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional*. Quaderns de Psicología, 14 (1), 45-60.
- Rodríguez, E., Calderón, D., Kuric, S., Sanmartín, A., (2021). *Barómetro Juventud y Género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja*. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y juventud. Fad. DOI: 10.5281/zenodo.5205628
- Sáez, S. (2005). *Cuando la Terapia Sexual Fracasa*. Editorial Fundamentos, Madrid.



- Sáez, S. (2010). *Sexo Básico. De los genitales al cerebro, de la fecundación a la vejez*. Ed. Universidad Camilo José Cela, Madrid.
- Sáez, S. (2011). *Factores predictivos de la violencia de género y las tácticas dominantes-celosas en las relaciones de noviazgo durante la adolescencia*. Universidad Camilo José Cela, Madrid.
- Tobeña, A. (2006). *El Cerebro Erótico*. Editorial L'Esfera dels llibres, Barcelona.
- Van Hoey, J. (2021). *La empatía desde una perspectiva multidimensional en los agresores de violencia contra la pareja*. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España )
- Veaux, F. y Rickert, E., (2019). *Más allá de la pareja. Una guía práctica para el poliamor ético*. Continta me tienes. Madrid.
- Wolf, T., (2017). *Poliamor. Lo mejor de Kimchi Cuddles*. Continta me tienes. Madrid.
- Zafra, E. L., & Espartal, N. (2008). *Relación entre cultura del honor, celos y satisfacción en la pareja*. Boletín de Psicología, 94(1), 7-22.



## 3.10 Anexo de actividades propuestas

Con ese anexo no buscamos elaborar un programa completo y exhaustivo para abordar la prevención de la VG, sino que nuestra intención es ofrecer algunas ejemplificaciones de cómo se podría intervenir en el aula para abordar algunos de los puntos que hemos expuesto en esta guía.

Por supuesto, estos recursos serán más acordes para unos niveles que para otros y habrá que adaptarlos al nivel madurativo y específico, si procede, de cada grupo/aula. Todas estas actividades han sido contrastadas y llevadas a la práctica en diferentes edades y niveles por las profesionales de AMALTEA en sus proyectos de intervención educativa. Uno de los objetivos principales de este texto es ir más allá de la prevención de la violencia de género y ofrecer herramientas que ayuden a una mejor gestión emocional. La mayoría de las actividades propuestas son situaciones reales o simuladas que buscan facilitar la vivencia virtual, la empatía y la reflexión grupal o individual más calmada.

Cada profesor o profesora puede optar por complementar cada actividad con una ficha de preguntas concretas a realizar en grupo o individual, abrir el debate, segmentar al alumnado en función de diferentes criterios... La idea es variar estas propuestas para adecuarlas a los matices más concretos de nuestro alumnado. Se puede (y se debe) variar el sexo de los implicados, en aras de la diversidad; variar la edad; la duración propuesta de las relaciones...

Son solo una sugerencia, abierta a la creatividad y complemento del profesorado.



## ACTIVIDAD 1

### LA PELOTA MORADA

- Actividad para reflexionar sobre situaciones, comentarios y realidades que impliquen violencia o situación de desigualdad e igualdad favoreciendo relaciones saludables.
- Aconsejable para alumnado de Infantil y Primaria, siempre y cuando tengan una formación inicial sobre el concepto de violencia o desigualdad e igualdad de género.

**Se coloca al alumnado en círculo y se van pasando la pelota morada. Cuando el o la docente diga “Violencia o desigualdad”, el niño o la niña que tenga la pelota tendrá que decir una situación, una frase, una emoción, ... que implique un comportamiento incorrecto que promueva la violencia.**

**Cuando la o el docente diga “Igualdad y Relaciones Sanas”, el niño o niña que tenga la pelota tendrá que describir una situación, decir una frase o una emoción que implique un comportamiento correcto que promueva las relaciones saludables.**

**Todo lo expresado se irá recogiendo en la pizarra en un listado de doble columna: Violencia o desigualdad / Igualdad de Género**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS

- Abrir el debate y la reflexión en torno al listado que se ha generado con el juego.
- Considerar una gestión adecuada y las alternativas de situaciones que hayan implicado violencia.
- Manejo de la comunicación con los que nos rodean ante situaciones de violencia.
- Vivencias y emociones ante situaciones negativas y ante situaciones positivas.



## ACTIVIDAD 2

### TEATRALIZANDO

- Actividad que permite la expresión, comprensión, aceptación y reflexión de emociones y vivencias relacionadas con situaciones de violencia.
- Aconsejable para alumnado de Infantil y Primaria adaptando los “papeles” a su nivel madurativo y evolutivo. (trabajando previamente los diferentes “personajes” que pueden conformar una situación de violencia)

**Se prepara previamente una serie de “papeles” a interpretar, sin dar demasiadas instrucciones en una caja (“amigo enfadado”, “protagonista dolido”, “espectador pasivo”, “espectador implicado”,...).**

**Se presenta una situación que pueda implicar conflicto, desacuerdo e incluso enfrentamiento (en función de la edad del alumnado se hacen más complejas o más sencillas).**

**Se trata de que el alumnado elegido para desempeñar los “papeles” (que pueden ser elegidos al azar por el docente o bien alumnos y alumnas que se presentan voluntariamente) dramaticen, de manera breve, las situaciones adjudicadas en relación a los demás “participantes” en la escena.**

**El resto del grupo debe observar las situaciones generadas.**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS

- Abrir el debate y la reflexión en torno a lo que el “público” ha observado. (se puede guiar con preguntas: ¿qué habéis percibido? ¿cómo creéis que se sentía “fulatino” con el comportamiento y la reacción de “menganito”? ...)
- Permitir la reflexión sobre Resolución de Conflictos y favorecer la empatía con los otros.
- Considerar una gestión adecuada y sus alternativas, para un manejo más saludable de las relaciones.
- Manejo de la comunicación en emociones con los que nos rodean.



## ACTIVIDAD 3

### TRABAJANDO LAS EMOCIONES

- Actividad que permite el reconocimiento de emociones y el manejo de vocabulario emocional siendo una manera de prevenir la VG desde planteamientos positivos y proactivos en su manejo preventivo.
- Aconsejable para alumnado de Infantil y Primaria, adaptando el lenguaje a su nivel madurativo y evolutivo.

**Hacemos grupos de trabajo y mediante diferentes medios (revistas, fichas, internet, fotografías, ...) según la edad del alumnado, se trata de buscar e identificar diferentes emociones. A partir de su clasificación, generar un Diccionario de Emociones que incluya no sólo la descripción de la misma, sino también que responda a preguntas del tipo: ¿cómo se manifiesta en el cuerpo?; ¿qué provoca en la persona que la siente? ¿y en las personas que están alrededor?; ¿Qué podemos hacer al sentir esta emoción? ¿y las personas que están alrededor, qué pueden hacer cuando perciben esta emoción en otros?**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS

- Abrir el debate y la reflexión en torno a lo que cada grupo ha observado, sentido y dialogado al realizar la actividad.
- Permitir la reflexión sobre las vivencias de las emociones tanto de manera directa como cuando dichas emociones son externas a ellos.
- Generar conciencia emocional a nivel tanto personal como colectiva.



## ACTIVIDAD 4

### GUIÑOLES DE LAS RELACIONES

- Actividad que permite el conocimiento, la vivencia y la empatía con diferentes “personajes” dentro de las relaciones cotidianas. Desde dicho manejo favorecemos la comunicación asertiva evitando situaciones que acaben generando VG.
- Aconsejable para alumnado de Infantil y Primaria, adaptando el lenguaje, los personajes y las emociones manejadas a su nivel madurativo y evolutivo.

**Preparamos previamente 2 dados. En uno representamos en cada cara personajes diversos y significativos para el alumnado; en el otro dado cada cara simboliza una emoción diferente (este trabajo es mucho más significativo para el grupo si es elaborado por ellos mismos).**

**Con marionetas, peluches o muñecos tirando ambos dados el alumnado deberá representar no sólo cómo se siente, sino también cómo se relaciona con los demás personajes.**

**Si el alumnado es de infantil o primer ciclo de primaria se utilizarán dos personajes cada vez; si el alumnado es de segundo o tercer ciclo de primaria se puede ir aumentando el número de personajes generando relaciones más complejas.**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS Y TRABAJO POSTERIOR

- Abrir el debate y la reflexión tanto del alumnado que ha representado los personajes como del resto del alumnado que ha asistido como espectador.
- Analizar y reflexionar tanto las conductas generadas por las emociones como posibles alternativas más enriquecedoras ante las mismas situaciones.
- Generar una “Rueda de Opciones” que canalicen emociones desagradables.



## ACTIVIDAD 5

### DIARIO DE LAS RELACIONES SANAS

- Actividad que permite aumentar el buen clima del grupo fomentando las relaciones saludables y previniendo por ello la VG.
- Aconsejable para alumnado de Infantil y Primaria adaptando el lenguaje, las emociones manejadas y el nivel de reflexión a su nivel madurativo y evolutivo.

**Cada día hacemos un pequeño balance de lo ocurrido en la jornada señalando las relaciones y tratos positivos y dejando para el final aquellos que hayan sido negativos.**

**Si el alumnado es de niveles inferiores a segundo ciclo de primaria se puede hacer de manera grupal, de tal modo que el profesorado guíe, dirija y pauté los diálogos. Si el alumnado es de segundo o tercer ciclo de primaria se puede hacer de manera individual y luego poner en común con el grupo.**

**Se trata de hacer hincapié no sólo en los hechos, sino también en las vivencias que dichos hechos han generado en nosotros (cómo nos hemos sentido, qué hemos pensado, cómo hemos actuado, ...)**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS Y TRABAJO POSTERIOR

- Abrir el debate y la reflexión para poder explicitar situaciones y hechos relevantes del día en torno a los modos de relación dentro del grupo.
- Tomar conciencia de las emociones que provocan en nosotros y en los demás determinadas conductas.
- Reflexionar sobre las causas y los efectos que dichas conductas generan tanto en nosotros como en el grupo.
- Percibir y detectar patrones de conducta (positivos y negativos) tanto individuales como grupales.



## ACTIVIDAD 6

### LA BODA DE LA MUJER RURAL

- Actividad para reflexionar sobre el compromiso, los celos y los límites.
- Aconsejable para alumnado de 4º de ESO en adelante.
- Posibilidad de reflexionar en grupos y pasar al debate general; directamente en debate general, segmentando al grupo en base a diferentes criterios, etc...
- Se puede (y se debe) alterar el sexo de los protagonistas, si queremos trabajar implícitamente la diversidad como elemento de equilibrio en la visibilidad.

**Tengo 18 años y llevo saliendo un año y medio con mi novio. Los dos somos del mismo pueblo, y aquí nos conocemos todos.**

**La cuestión es que la hermana de mi novio, se casa dentro dos meses y creo que su familia tiene la intención de invitarme a la boda. A mí me hace mucha ilusión, pero no sé si debo ir o no. Mi novio insiste en que vaya, además me dice que venga a comer a casa de sus padres un día de estos y así los voy conociendo más de cerca, que su madre ya tiene ganas y que le haría mucha ilusión.**

**Mi novio trabaja y yo voy a seguir estudiando, por lo que estaré fuera del pueblo también los fines de semana. No sé cómo se lo tomará, pero es un tema que me empieza a agobiar un poco.**

**Últimamente he perdido la relación con mis amigas y yo voy sobre todo con los amigos de mi novio, donde me siento muy integrada. Además, mi novio es un poco celoso y yo ya no me divertía como antes con mis amigas.**

**¿Qué hago con lo de la boda de su hermana? ¿Y la comida con su madre? ¿Qué me aconsejáis de cara al futuro?**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS

- Vamos a analizar con calma algunos detalles. No con la idea de «tener clara una solución», sino con el propósito más modesto de entender lo que sucede y las posibles consecuencias de una u otra decisión.
- Ir a la comida está “avalado” por la ilusión que le hace, pero sería interesante conocer las implicaciones que conllevan ir a una boda (no a un cumple o una fiesta) en lo referido al compromiso que implica.
- La comida familiar es otro evento y, en caso de acudir, aumenta de manera evidente el nivel de compromiso de esta pareja joven. Afianzar el compromiso antes de tiempo dificultará el manejo y consecuencias emocionales de la posible ruptura
- Los límites de esta pareja están en proceso de cambio. Hasta ahora han servido, pero en el futuro de ella se avecinan cambios. Valorar la importancia de mantener (o perder) la red social que suponen las amigas.
- Los celos de él (y la “respuesta” de ella) son otro elemento que hay que analizar con calma.



## ACTIVIDAD 7

### CASO DE PÁNICO EN EL MÓVIL

- Actividad para reflexionar sobre los celos y su gestión, la autoestima, los límites internos y la invasión de la intimidad, historia personal previa...
- Aconsejable para alumnado de 3º de ESO en adelante.
- Se puede (y se debe) alterar el sexo de los protagonistas y modificar la orientación sexual de los protagonistas si queremos trabajar implícitamente la diversidad como elemento de equilibrio en la visibilidad.

**Lo que os voy a contar tal vez os parezca una tontería, pero a mí me preocupa mucho.**

**Desde hace unos meses, me siento muy celoso por un compañero de estudios de mi novia. En los últimos tiempos ella siempre me habla de él y en algunas ocasiones han quedado a tomar un café tras las clases. Como creo que se me nota, ella no ha parado de decirme que no me preocupe, que no pasa nada, que solo es un amigo.**

**Yo me lo intento creer, pero de verdad que no puedo. Siempre habla bien de él, es una tío guapo y popular. Le tengo una manía que no lo puedo ni ver. Solo lo conozco de vista, pero a veces le llamaría para decirle que se quite de en medio...**

**Lo peor es que en el móvil de mi novia he visto que se envían mensajes y he llegado a leer alguno que él le ha enviado: “Me encanta hablar contigo; eres una tía fantástica. Estar a tu lado es toda una suerte. Un beso”.**

**¿Qué hago?**

**Un hombre al borde del ataque de celos**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS

- Valorar la racionalidad del mensaje e ir a un juicio objetivo de los “hechos”.
- Sin embargo, es necesario considerar un “nuevo análisis” desde lo emocional y no desde lo racional; sentirse inquieto es, probablemente, inevitable cuando se empatiza con el protagonista.
- Una vez “entendida” la dinámica de los celos, ir analizando elementos que los activan y que están presentes para proponer una buena gestión:
- Imaginación “complementando” lo conocido.
- Relativa inseguridad personal (autoestima), frente al “valor” del otro.
- Historia previa de cada persona como elemento que influye en tener uno u otro pronóstico.
- Considerar “seguir” el contacto con el amigo o “limitarlo”. Equilibrio entre la “empatía” hacia mi pareja y la asertividad propia para tener unos límites individuales adecuados.
- Acceso a la intimidad como “confianza” o “invasión”. Podemos decidir si el acceso al mensaje en el móvil de mi pareja ha sido comunicado por ella o se ha invadido su dispositivo. Esto nos abre un debate inmenso sobre la intimidad y los límites, con criterios saludables o tóxicos.



## ACTIVIDAD 8

### EL ENAMORADO INCONSOLABLE

- Actividad para reflexionar sobre las vivencias asociadas al enamoramiento.
- Aconsejable para alumnado de 3º de ESO en adelante, siempre y cuando tenga una “información mínima” sobre las implicaciones del enamoramiento como emoción y el amor como sentimiento.

**Soy un chico de 17 años y voy a primero de bachillerato. El curso no me va muy bien, pero no es eso lo que me preocupa. Lo que me tiene sin dormir, es que estoy enamorado de una chica de mi clase. A pesar de que soy bastante tímido, me atreví a decírselo; pero ella me dice que quiere ser mi amiga y que tiene mucha confianza en mí; pero que no me ve como pareja.**

**Lo peor no es eso, sino que me cuenta sus historia, que generalmente son con chicos mayores que yo. No me lo puedo quitar de la cabeza. Es la primera vez que me enamoro de esta manera y siento que no puedo vivir sin ella.**

**¿Qué puedo hacer?**

**El enamorado inconsolable.**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS

- Abrir el debate y la reflexión sobre la conveniencia de “insistir” o “dejarlo”
- Considerar una gestión adecuada sabiendo la magnitud del dolor, pero la cortedad del proceso.
- Aprender a “perder” como posibilidad asociada a los vínculos afectivos, más allá de la justicia.
- Valoración de la ética emocional ante las vivencias y sentimientos de “los otros y otras”. Lo que ella hace, en relación a él.



## ACTIVIDAD 9

### DIFUSIÓN FATAL

- Actividad para reflexionar sobre la información compartida en formatos digitales, en presencia del deseo y el enamoramiento.
- Reflexión sobre los “límites” y la “intimidad expandida”.
- Aconsejable para alumnado de 3º de ESO en adelante.

**Ana y Juan llevan saliendo poco tiempo, pero su relación es muy intensa.**

**Se gustaban desde hacía tiempo, pero en un cumpleaños hace 3 meses por fin acabaron juntos, se dijeron lo que sentían y se liaron. Desde entonces son novios.**

**Justo les ha pillado el confinamiento del COVID-19 en pleno auge de enamoramiento, pero la verdad que lo están llevando muy bien.**

**Una noche, en una conversación subida de tono, Juan le pasa una foto erótica a Ana, ella la verdad que no se la esperaba y flipa. Le gusta mucho la idea pero ella le dice que no se siente preparada para mandarle una suya, lo que él acepta y respeta perfectamente.**

**Al día siguiente Ana comenta con su mejor amiga lo sucedido y le reenvía la foto de Juan pidiéndole consejo de si ella cree que también debería mandarle una.**

**No pasan ni 24h y todos los compañeros de clase tienen la foto íntima de Juan en su móvil.**

### SUGERENCIAS PARA EL DEBATE-ANÁLISIS

- Abrir el debate y la reflexión sobre qué responsabilidad tiene cada quien, en esta espiral perversa de “pasar la información”.
- La dificultad del derecho al olvido en la comunicación digital.
- Saber contener la información que tengo o dejarme llevar por las ganas de compartir.
- Cuestiones legales que se pueden derivar de todo esto.
- Valoración de la ética emocional, ante las vivencias y sentimientos de “los otros y otras”. Lo que ella hace, en relación a él.