

TEMA 5: TEORIA DE LA GRAVITACIÓ DELS AFECTES.

Relacions interpersonals. L'amor i l'enamorament.



- 16^a sessió:** Les relacions interpersonals.
- 17^a sessió:** Quines són les meves relacions afectives?
- 18^a sessió:** Què és l'amor?
- 19^a sessió.** Com li dic "T'estimo"?
- 20^a sessió.** L'enamorament.
- 21^a sessió.** Tècniques per lligar.

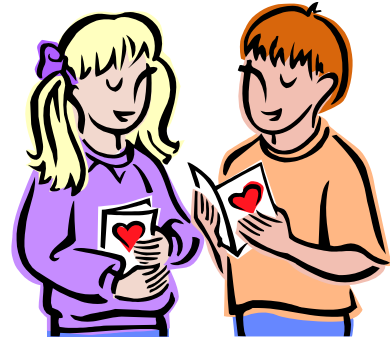
" Res és difícil. N'hi ha prou amb començar "

16ª SESSIÓ: LES RELACIONS INTERPERSONALS

Punts



Les persones som xerramecs per naturalesa, i no només això, **ens agrada que algú ens escolti. Necessitem que algú ens escolti. La comunicació és un dels elements més important de les relacions personals**, tant és així que si no es dóna, suposa dificultats i insatisfacció de tota mena.



Tenim **una necessitat de comunicar les nostres emocions, els nostres sentiments, en un context d'intimitat, a l'altre**. Alhora que hem constatat com maldem perquè la nostra presència, **la nostra existència, les nostres confidències siguin acceptades, valorades i contestades amb una resposta positiva, en forma verbal o no-verbal, que hem anomenat "carícia"**.



ACTIVITAT 1

1- Quan has mantingut l'última conversa íntima amb una persona? Intenta descriure'n totes les característiques, tant externes (context), com internes (emocions).

2- Defineix el concepte: "carícia".





ACTIVITAT 2

Poseu-vos en parelles. Un dels dos tanca els ulls i es relaxa escoltant la música. La seva parella li ha de fer carícies i massatge per tot el cos seguint l'evolució de la música. Quan acabi la cançó canvieu els papers.



- 1- Què has sentit mentres et feien les carícies? En què has estat pensant?
- 2- T'has pogut relaxar?
- 3- Quines són les zones més sensibles del teu cos?
- 4- Què se sent davant el silenci absolut? En quins actes de la vida quotidiana s'utilitza el silenci?
- 5- Quan hi ha un "murmullo" que us impedeix parlar amb els companys, prestar atenció a les activitats que estàs fent i que interromp la teva tranquil·litat. Què penses en aquell moment? Com et sents?



ACTIVITAT AL LLARG DEL CURS. LA CAPSA DE CARÍCIES

La capsa de les carícies, és una capsa on cada dia hi pots deixar les carícies que vulguis fer als teus companys. Has d'obrir el sobre i escriure-hi la carícia sense que la persona a qui li escrius se n'adoni. Al final de curs cadascú llegirà les seves.



17^a SESSIÓ: QUINES SÓN LES MEVES RELACIONS AFECTIVES?

Punts



ACTIVITAT 1

Fes un dibuix que reflexi com ets sents ara mateix amb les relacions afectives més properes. Al dibuix hi poden sortir algunes de les relacions més properes i què sents amb elles.



ACTIVITAT 2. EL PASSEIG (exercici no verbal de dramatització).

18^a Sessió. Què és l'amor?

En aquesta sessió es pretén que profunditzis una mica més sobre el que és l'amor per vosaltres.



Punts



ACTIVITAT 1

Individualment intenta fes una definició sobre el què és l'amor. Ara en grups de 4 n'heu d'elaborar una de sola amb les aportacions individuals de cadascú de vosaltres. Poseu-les en comú i anoteu les diferents definicions.

DEFINICIONS:

- Per nosaltres l'amor és
- Per nosaltres l'amor és
- Per nosaltres l'amor és
- Per nosaltres l'amor és

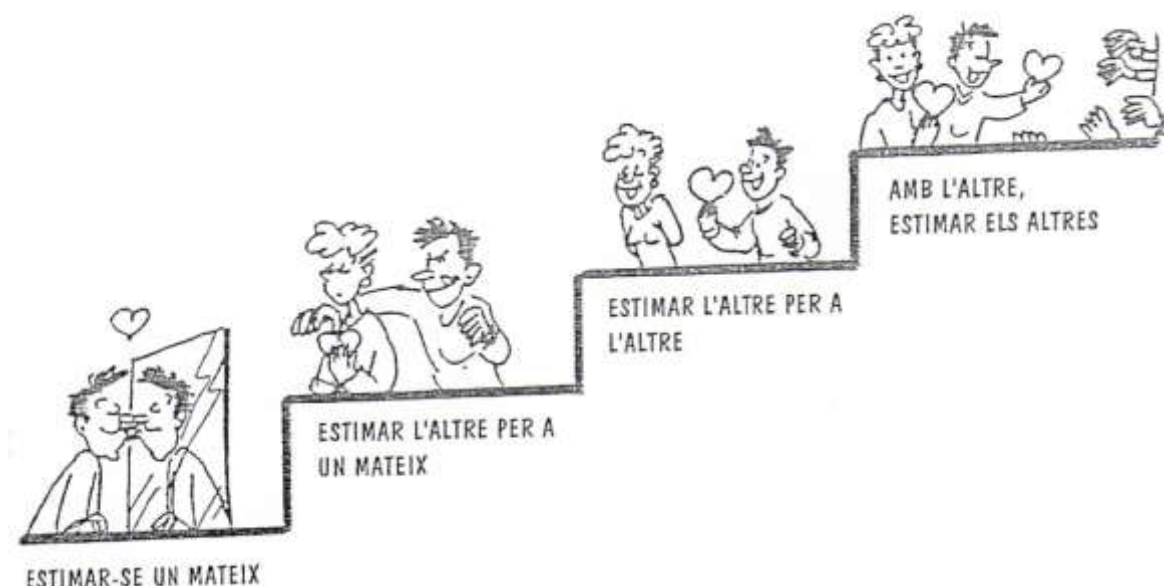


ACTIVITAT 2. L'amor és/ L'amor no és

Entre tots feu una pluja d'idees i aneu anotant els conceptes que vagin sortint. Feu-ho de un a un per tal de sentir totes les intervencions.

L'amor és	L'amor no és
Respecte Il·lusió	gelosia por

L'AMOR.



L' AMOR: Segons "A l'escola de l'amor" té 4 nivells:

1er nivell: L'amor de sí mateix: La primera persona que l'ésser humà aprèn a estimar és ell mateix. El nadó aprèn a estimar-se i assaboreix els plaers de la boca i més endavant l'orinal. L'adolescent s'estima però per ell compten molt el que diuen els altres sobre ell (professors, amics, pares, metge. Se sent avaluat, jutjat, catalogat. L'adult aprèn a estimar-se tal com és fins i tot si de petit no l'han estimat pot superar aquesta mancança veient quantes riqueses té dins seu. L'adult té en compte per estimar-se l'amor dels altres.

2n nivell: El nadó estima la mare perquè li satisfà una necessitat. És un amor egocèntric (centrat en satisfer les seves necessitats). La tasca de la mare és la de donar amor gratuït i fer que el nen així ho percebi i senti plaer de donar amor a l'altre. L'adolescent estima a vegades de manera possessiva per satisfer les seves necessitats. Converteix l'altre en el seu esclau disposat a morir si no respon el seu amor. Però és capaç d'expressar-se més gratuïtament amb autèntica generositat.



3r nivell: L'amor de l'altre per ell. Quan més es madura més capaç és d'expressar generositat, i donar amor gratuïtament. Estimar és donar.

4rt nivell: Amb l'altre estimem els altres. Quan l'amor és profund, porta amb normalitat al nivell superior, l'amor fecund. Fa desitjar el fill, el trobament amb els altres.

Estic enamorat/da?



ACTIVITAT. Qüestionari.

Què et passa quan estàs enamorat/da? Omple el següent qüestionari.

PIENSO...		
Incertidumbre respecto a la posibilidad de conseguir o no lo que se desea.		
Preocupación por la persona amada.		
Idealización del otro/a o de la relación.		
Deseo de conocer al otro/a y de ser conocido por él o ella.		
Facilidad para imaginar, fantasear y explicar la conducta del otro/a de forma favorable, en términos de reciprocidad.		
Facilidad para olvidar otras preocupaciones y problemas del pasado.		
SIENTO...		
Deseo de una unión completa y permanente.		
Activación fisiológica.		
Atracción hacia el o la otro/a, especialmente atracción sexual.		
Estado de ánimo sensiblemente dependiente de las conductas y sentimientos de la persona amada: sentimientos positivos cuando las cosas marchan bien y sentimientos negativos cuando las cosas no van bien.		
Profundo y agudo deseo de reciprocidad.		
Terror a la ausencia de esperanza.		
HAGO...		
Acciones encaminadas a conocer los sentimientos del otro/a.		
Estudio detenido del otro/a.		
Ofrecimiento de servicios y favores al otro/a.		
Acciones encaminadas a mantener la proximidad con el o la otro/a.		
Alejamiento de todo aquello que no se relaciona con la persona amada.		
Expresando verbalmente que se ama a la otra persona, diciéndole simplemente «te quiero», o algo similar.		
Expresando el afecto a través del contacto físico: dando al otro la mano, acariciándole...		
Expresando el amor a través del contacto, la intimidad sexual y/o la pasión sexual.		
Expresando aprecio y admiración hacia el o la otro/a.		
Comunicando al otro/a los pensamientos y sentimientos más íntimos y personales.		
Ofreciendo al otro/a apoyo emocional cuando lo necesita: cuando se siente mal, etc.		
Expresando el amor materialmente: a través de regalos, haciendo favores a la otra persona.		
Aceptando las demandas y las faltas del otro/a.		
Pasando el mayor tiempo posible con el otro/a.		

19ª Sessió. Com li dic "T'estimo"?

Punts



ACTIVITAT 1.

Aquesta activitat pretén que expressis les teves emocions, sentiments i afectes lliurement escrivint una carta d'amor.

Cadascun de vosaltres escriurà en un paper en blanc una carta declarant l'amor a una persona (no cal que estigui al grup classe). La carta ha de ser totalment anònima, no s'han de donar pistes sobre qui l'ha escrit o aquí va dirigida.



Un cop escrites les cartes, es recolliran es barrejaràn i es tornaran a repartir entre els estudiants. Imagineu-vos que la carta que us arriba us l'envia un admirador.

- 1) Què has sentit quan has llegit la carta?

- 2) Quines frases t'han agradat més?

- 3) Creus que és fàcil expressar els nostres sentiments a algú que ens agrada? Perquè?

20ª Sessió. L'enamorament.

Punts



ACTIVITAT 1.

En grups de 4 llegiu el text sobre l'enamorament i responeu a les següents preguntes. Després poseu en comú el que heu contestat.

El enamoramiento surge de manera absorbente e intensa. Comienzas a fijarte en alguna persona con más frecuencia de lo habitual, empieza a gustarte de una manera especial y vas experimentando hacia ella una atracción creciente que te hace sentir confuso o confusa.

Las primeras llamadas, los encuentros, te hacen sentir inseguridad, felicidad, te sientes rara o raro. Un día os contáis lo mucho que os gustáis, lo bien que estáis juntos y tu vida parece cambiar y volverse plena e intensa.

Te parece que conseguís una comunicación total y tenéis las mismas sensaciones. Te parecen especiales sus ojos, sus manos, agradable su aspecto, interesante lo que dice e importante lo que hace.

Es un deslumbramiento. Tu cuerpo vibra con su proximidad, notas calambres cuando os tocáis y con un beso te trasladas de galaxia. A veces acumulas tantas emociones que parece que te va a pasar algo, que vas a desencuadernarte. Todo es tremendo, el placer y la angustia: los encuentros inesperados, las sorpresas, los detalles, el día que falla con un pretexto. Todo es especial y único. Son situaciones de tu vida que merece la pena disfrutar con intensidad y aprender de ellas como experiencias positivas y válidas.

El fin de estos amores causa a veces frustraciones, angustia e inseguridad. Sufrirás menos si no has abandonado a tus amigas y amigos, relaciones y aficiones anteriores. Te servirán para recuperar la objetividad, tu independencia y estabilidad. Serás capaz de volverte a enamorar de otras personas y tener nuevas ilusiones y proyectos. El universo está lleno de cosas pequeñas y grandes que te pueden entusiasmar y apasionar.

Fuente: Adaptada de Martínez, T. P. y otros (1995). *Chicas adolescentes*. Madrid: Instituto de la Mujer.



RESULTATS DE LA DISCUSSIÓ EN PETITS GRUPS.



1) Què és l'enamorament?

2) És el mateix amor que enamorament? En què es diferencien?

3) Creieu que hi ha una determinada edat per enamorar-se? Perquè?

4) Els nois o noies senten i es comporten igual quan estan enamorats o enamorades? En què es diferencien quan no ho estan?

5) Que sents tu quan t'enamores? Quins canvis has notat en la vostra vida diària?



21ª Sessió. Tècniques per lligar.

Punts



ACTIVITAT 1. Escenificació de tècniques.

Endevina quina és la conducta assertiva, passiva i agressiva en les següents escenes.

REGISTRE DE SITUACIONS.

	PASIVO / SUMISO	PASIVO / SUMISO / ASERTIVO	AGRESIVO
SITUACIÓN N.º 1: Tu amigo/a tiene un compañero que te hace «tílin»...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			
SITUACIÓN N.º 2: Hay una chica que te gusta mucho...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			
SITUACIÓN N.º 3: Vas en el autobús...			
ESCENA N.º 1			
ESCENA N.º 2			
ESCENA N.º 3			

Si me presento y le pido una cita...

ME SENTIRÉ BIEN CONMIGO MISMO/A

PERMITIRÉ QUE LOS DEMÁS SEPAN LO QUE QUIERO O SIENTO

LOS DEMÁS CHICOS/AS ME QUERRÁN CONOCER Y SABER MÁS DE MÍ

SERÉ MÁS POPULAR ENTRE MIS AMIGOS/AS

ES POSIBLE QUE CONSIGA LO QUE QUIERO: LIGAR

**PROBABLEMENTE CONTARÉ CON OTRA PERSONA CON QUIEN PASARLO BIEN
Y EN LA QUE APOYARME EN MOMENTOS DIFÍCILES**

1. Escoger la ocasión y el lugar apropiados.
2. Aproximarme a la otra persona, mirándola a la cara y adoptando una postura natural.
3. Saludar y decir mi nombre y algún otro dato de identificación: «¡Hola!, me llamo...», «¡qué hay!, soy...», acompañados de conductas no verbales, tales como sonrisa, proximidad, mirada, etc.
4. Esperar a que la otra persona diga su nombre o preguntárselo, si es necesario.
5. Proporcionar información verbal positiva («encantado de conocerte...», «tenía ganas de conocerte...», etc.).
6. Mostrar interés por la otra persona: preguntarle algo relacionado con su actividad diaria o algo que le guste (las clases, alguna asignatura, algo relacionado con algún compañero, profesor, etc.).
7. Hacer un comentario positivo sobre lo que la otra persona ha dicho.
8. Pedirle a la otra persona una cita: «me gustaría...», «me encantaría...», «sería genial si...», de manera clara y directa.
9. Expresar mi alegría si la respuesta de la otra persona es positiva.