

DIAGNÓSTICO

Nuestros sentimientos: expresión e interpretación

2.

► Por: Lourdes García Cebrián

La convivencia entre las personas está muy relacionada con el mundo emocional. Los sentimientos son todo aquello que vivimos de piel para dentro -miedo, tristeza, alegría...-. Éstos, al igual que otros muchos comportamientos, están estrechamente relacionados con el proceso de socialización de niñas y niños...

INTRODUCCIÓN

Se aprende a sentir de una manera u otra a través de los juegos y juguetes (muñecas, monstruos); de los cuentos (príncipes, princesas); de los modelos familiares y los medios de comunicación. Como consecuencia de este aprendizaje, los roles femenino y masculino en nuestra sociedad suelen ser muy inflexibles no permitiendo a menudo que un hombre o una mujer manifiesten actitudes diferentes a las que les han otorgado por su sexo biológico, ¿por qué un varón no debe expresar sentimientos de ternura, abrazar o besar a compañeros? o ¿por qué una mujer no debe llevar la iniciativa o ser activa en las relaciones sociales?

Con esta actividad se pretende que os deis cuenta de lo que sentís y cómo percibís las chicas lo que sienten los chicos y los chicos lo que sienten las chicas. En definitiva, no encorsetaros, ya que las emociones no tienen sexo, son universales. La educación sentimental es valiosísima para prevenir la violencia de género pues nos permite tomar conciencia de lo que sentimos y a la vez nos permite construir relaciones donde aprendemos a ponernos en el lugar de las otras personas. Actualmente, cada vez más mujeres y hombres, construyen realidades alternativas basadas en la autonomía personal y en las que, tanto unas como otros, se comunican de manera asertiva.

DESARROLLO

► Se forman grupos de cuatro personas. Deben ser grupos de un solo sexo. Los chicos por su lado y las chicas por otro.

► Apuntarán qué sentimientos perciben las chicas de los chicos y los chicos de las chicas. Es importante poner ejemplos concretos.

Yo percibo que María se enfada cuando algo no le sale bien.

Yo noto que Juan está alegre cuando aprueba un examen.

► La educación emocional es tan incompleta que en muchas ocasiones no sabemos ni nombrar los sentimientos. Por ello, te ponemos algunos ejemplos: ira, alegría, rabia, ternura, enfado, agradecimiento, miedo, placer, pena, cariño, generosidad, desprecio, felicidad...

► Una vez que los grupos hayan finalizado, han de realizar un listado de sentimientos (los que más se repitan).

► Se hará una puesta en común de las conclusiones. Una o un representante de cada grupo los leerá en voz alta. Las alumnas y alumnos escucharán sin hacer comentario alguno.



SER ASERTIVO O ASERTIVA SIGNIFICA DECIR LO QUE PIENSAS, SIENTES U OPINAS, DE MANERA CLARA Y NO AMENAZADORA.

► A continuación se establece un debate. Posibles cuestiones: ¿Crees que los sentimientos tienen sexo? ¿Cómo influye nuestra educación en la manera en que sentimos? Piensa en tu juguete favorito cuando tenías 6 años. ¿Qué sentimientos favorecía en ti? ¿Y los juegos? ¿Y los personajes de los cuentos? ¿Y las canciones infantiles? ¿Y los modelos de hombres y mujeres con los que nos relacionamos? ¿Y las películas?

► Por último, una vez finalizado el debate, elegir cinco sentimientos que consideréis fundamentales para que las personas nos relacionemos desde la **empatía** (capacidad para situarnos en el lugar de las otras personas) y con una **actitud asertiva** (expresando lo que pensamos, sentimos y opinamos de una manera clara y no amenazadora).

► Se realizará en los grupos iniciales y los leerá la persona que representa al grupo.

MATERIAL DE TRABAJO

1-DICCIONARIO

2-BOLÍGRAFO Y CUADERNO DE LA ASIGNATURA

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1 ¿Qué sentimientos crees que favorecen los juguetes tradicionales de las niñas (muñecas, cocinitas...)?

2 ¿Qué sentimientos crees que favorecen los juguetes tradicionales de los niños (guerreros, coches...)?

3 ¿Cómo crees que influyen los personajes de los cuentos tradicionales en la construcción de los sentimientos (príncipes valientes y atrevidos; princesas bellas y sumisas).

4 ¿Qué modelos de mujeres y de hombres nos transmiten los medios de comunicación? ¿Cómo influyen en la manera de sentir chicas y chicos?

5 ¿Eres capaz de reconocer tus emociones?

6 Cuando sientes agresividad por ejemplo, ¿cómo actúas?

“

ES IMPORTANTE RECONOCER LAS EMOCIONES PARA NO ACTUAR DESDE ELLAS. EN EL CASO DE LA AGRESIVIDAD, TENDRÍAMOS QUE DARNOS CUENTA, TOMAR CONCIENCIA Y RESPONDER DE FORMA NO VIOLENTA, ES DECIR EXPRESANDO LO QUE QUEREMOS DE MANERA CLARA Y NO AMENAZADORA.

CONCLUSIONES

▶ Los sentimientos no pertenecen a chicas o a chicos, pero nos educan para que así sea.

▶ Los medios de comunicación y los juegos y juguetes de niñas y niños fomentan sentimientos diferentes en unas y en otros.

▶ Tan negativo es, para desarrollarnos como personas sanas, fomentar la agresividad como la sumisión.

▶ Lo importante es no encorsetarnos y permitirnos sentir lo que nos llegue, independientemente de que seamos una chica o un chico.

▶ Para sentir tenemos que darnos cuenta de lo que nos está pasando. Debemos tomar conciencia de lo que nos ocurre.

▶ La expresión de nuestros sentimientos siempre ha de ser clara y no amenazadora.

▶ Es importante que nos responsabilicemos de lo que pensamos, sentimos y hacemos.

▶ La conciencia de nuestros sentimientos y una adecuada expresión de los mismos hace que nos relacionemos mejor con las otras personas y con nosotras o nosotros mismos.



RESEÑA BIBLIOGRÁFICA Y DIRECCIONES WEB DE INTERÉS

- ▶ BARRAGÁN MEDERO, F: *Violencia, género y cambios sociales*. Ed. Aljibe, Málaga 2005.
- ▶ VARIOS. *Programa de Prevención Escolar contra la violencia de Género*. Ed. Brief. 2005.

Webs de interés

- ▶ www.web.offcampus.net
- ▶ www.eurosur.org/FLASCO/masculinidad.htm
- ▶ www.centrojoven.org
- ▶ www.redfeminista.org
- ▶ www.juntadeandalucia.es/iam