

|                                                   |                                              |                     |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|
| <b>AS-10</b>                                      | <b>Dramatización. Una historia de celos.</b> | <b>CURSO<br/>4º</b> |
| <b>AFECTIVIDAD</b>                                |                                              |                     |
| <b>Relaciones de pareja.</b>                      |                                              |                     |
| <b>TIPO: C.</b>                                   |                                              |                     |
| <b>Asignatura: Ciencias sociales, literatura.</b> |                                              |                     |

### OBJETIVOS.

1. Trabajar los celos en las relaciones interpersonales, su origen y razones de su existencia, así como la necesidad de resolverlos de la forma más satisfactoria posible.
2. Desarrollar habilidades sociales en resolución de conflictos de este tipo.
3. Plantear los límites del amor en relación con la autonomía como personas y la dependencia de la pareja.

### GUION DE TRABAJO.

|          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | Presentación y explicación al grupo sobre lo que se va a trabajar en esta actividad                                                                                                                                                       |
| <b>B</b> | Por grupos presentar el caso recogido en la ficha AS.10.1., leerlo, analizarlo y elegir voluntarias para representar la situación propuesta. Si algún alumno o alumna conoce algún caso parecido puede relatarlo y también escenificarlo. |
| <b>C</b> | Representación.                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>D</b> | Comentarios y debate grupal. Guía para el debate (Ficha AS10.2).                                                                                                                                                                          |
| <b>E</b> | Exposición final por parte del profesor o profesora sobre los estilos de apego y las relaciones de pareja. Si no se sienten capacitados para ello pueden acudir a un especialista para trabajar este tema.                                |

### OBSERVACIONES METODOLOGICAS Y TEORICAS PARA EL PROFESORADO.

En esta actividad se van a trabajar los celos que surgen en las relaciones interpersonales. Para ello, presentamos algunas nociones básicas sobre la teoría del apego y la experiencia amorosa, para entender mejor el tipo de relaciones interpersonales que se establecen en relación a los estilos de apego existentes.

Tomando como referencia las aportaciones de Félix López en el capítulo "Necesidades interpersonales básicas y lugar de la sexualidad" **LOPEZ, F.** (1997). *Afecto y sexualidad*. En J. Gómez Zapiain (Ed.), *Avances en Sexología*. Bilbao: Servicio Editorial, Universidad del País Vasco., las relaciones que se establecen suelen basarse en necesidades interpersonales como:

1. - Necesidad de establecer vínculos afectivos.
2. - Necesidad de contacto corporal e intimidad, satisfecha generalmente a través de relaciones interpersonales asociadas al deseo sexual, la atracción, el enamoramiento y los afectos interpersonales con la pareja sexual.

Desde la teoría del apego se afirma que la historia afectiva mediatiza el modo en que se forma la pareja sexual, en la manera en que se vive la intimidad con la pareja y la forma en que se permanece o se rompe el vínculo establecido con ella.

Las relaciones interpersonales íntimas, especialmente cuando se hacen estables y son satisfactorias, es frecuente que acaben generando, a su vez, vínculos afectivos no específicamente sexuales como la amistad y el apego.

La teoría del apego constituye un marco conceptual imprescindible para entender y abordar las relaciones afectivo sexuales.

Algunos autores consideran que el proceso amoroso puede ser entendido desde los vínculos afectivos que se forman en la infancia y se mantienen a lo largo del ciclo vital. El apego es un patrón relacional relativamente estable que se conforma en uno de estos tres tipos fundamentales:

- Apego seguro.
- Apego ansioso.
- Apego ambivalente.

La historia y el estilo de apego se relacionan con la experiencia amorosa en el sentido que indica la teoría: Experiencia amorosa más positiva en aquellas personas que tienen una historia de apego más positiva y segura.

Los estilos de apego se relacionan con los patrones de conductas amorosas de la siguiente manera:

El *estilo de apego seguro* se asocia con relaciones confiadas y positivas:

- a) Más autonomía previa.
- b) Mejor selección de pareja.
- c) Mejor establecimiento del vínculo. Tienen relaciones más seguras y confiadas.
- d) Ideas más realistas y favorables sobre el amor.
- e) Más satisfacción en el vínculo. Normalmente tienen un grado de satisfacción mayor en las relaciones que los otros estilos de apego. Se sienten más seguros, disfrutan más de la relación y tienen menos temores referidos a ella.
- f) Mejor ruptura. Si tienen razones para romper lo hacen con más facilidad que los ansiosos y mejor que los evitativos.

El *estilo de apego ansioso* se asocia con relaciones dependientes y continua necesidad de confirmación de que se es amado o amada.

- a) Dificultades para la autonomía.

- b) Búsqueda y selección precipitada de pareja. Buscan, como se diría popularmente, agarrarse a un clavo ardiendo.
- c) Miedo a no ser amado o amada. Una vez iniciada la relación, tienen miedo a ser abandonados. Se sienten inseguros y necesitan una confirmación permanente de que se les quiera.
- d) Miedo a la pérdida y celos más frecuentes.
- e) Ideas contradictorias sobre el amor. Consideran que las relaciones amorosas son lo más importante de la vida, pero que pocas veces se consigue la relación adecuada. Es frecuente que piensen que son capaces de entregarse y que nunca encuentran la persona que se merecen.
- f) Dificultades para romper. Aunque consideren que deben romper la relación, tienen muchas dificultades para ello, porque les da mucho miedo la soledad.
- g) Inestabilidad e inseguridad emocional.

El *estilo de apego evitativo* se asocia con relaciones desconfiadas y distantes.

- a) Pseudo autonomía personal. Tienen una aparente capacidad para estar solos. Pero se trata de una falsa autonomía defensiva. Se hacen las personas duras e insensibles.
- b) Miedo a la intimidad. La intimidad emocional, la expresión de emociones, la intimidad corporal, etc, les crea incomodidad y malestar. Prefieren relaciones más formales y distantes, incluso en la pareja.
- c) Dificultades para establecer relaciones. Les cuesta mucho tomar la decisión de formar una pareja, porque pueden percibirlo como una amenaza a su intimidad.
- d) Relaciones con poca intimidad. Las relaciones tienden a ser frías y distantes.
- e) Dificultad para las manifestaciones afectivas.
- f) Ideas pesimistas sobre el amor. Tienden a pensar que las relaciones amorosas no existen realmente, son cosas del cine o la literatura.
- g) Aparente fácil ruptura.
- h) Inseguridad camuflada. Es un patrón de inseguridad básica ocultada a través de diferentes defensas. El miedo a la intimidad tiene el mismo origen: el temor a afrontar sus problemas.

Como es obvio las personas de orientación homosexual viven de la misma forma y en ellos se dan los mismos perfiles respecto al apego. Es necesario hacerlo presente en el trabajo para combatir la homofobia, que tiende a silenciar las cuestiones referentes a la homosexualidad.

**Fuente:** LOPEZ, F. (1997). Afecto y sexualidad. En J. Gómez Zapiain (Ed.), *Avances en Sexología*. Bilbao: Servicio Editorial, Universidad del País Vasco

## MATERIALES.

### FICHA AS 10.1.

#### Una historia de celos. Dramatización.

Ana y Carlos llevan saliendo juntos 6 meses. Son una pareja que dicen estar enamorados y sentirse a gusto. Sin embargo, últimamente Ana se está dando cuenta de que las cosas están cambiando, pues Carlos se ha vuelto muy celoso y desconfiado. Cada vez que Ana se va con sus amigas a cenar o de fiesta, él le pide cuentas. Le pregunta cosas como hasta qué hora estuvo de marcha, con quién estuvo, qué hizo, etc., manifestando bastante ansiedad y preocupación por todo lo que ella hace. Incluso si algún amigo se sienta a charlar un rato con ella o le saca a bailar, Carlos lo pasa muy mal y se lo echa en cara. También necesita que ella le confirme y le diga a menudo que le quiere, pues tiene dudas de que ella le pueda abandonar. Él lo está pasando mal y Ana ha decidido hablar con él.

### FICHA AS 10.2.

#### GUIA PARA LA DISCUSION

1.-¿Cómo son las personas celosas? ¿Por qué son así?

2.- Apunta los factores personales, sociales y de género que pueden influir en los celos.

Factores personales

Factores sociales

Factores de género (mujer/hombre)

3.- Implicaciones para las relaciones de pareja.

4.- Soluciones y modos alternativos de funcionar en las relaciones interpersonales y de pareja para aliviar los celos y vivir relaciones más confiadas y seguras.