**ACTIVIDAD. ¿ME CONTROLA MI PAREJA?**

***Metodología*.**

En gran grupo, reflexionar acerca de algunos incidentes que provocan problemas de pareja en la adolescencia. Les entregamos una ficha en la que aparecen algunas de las razones por las que, en la relación de pareja, se producen discusiones y situaciones de enfado, tirantez, angustia, agobio, etc.

Las recogemos y, a partir de las respuestas, abrimos un espacio de discusión en el que expliciten ellas cómo se sienten y por qué, y ellos por qué actúan de esa manera y cómo valoran los sentimientos que provocan en ellas.

En cada indicador, ellos deben ofrecer conductas de resolución pacíficas a los conflictos señalados.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicadores de control a los que chicas y chicos deben prestar**  **atención** | **CHICA** | | **CHICO** | |
| **SI** | **NO** | **SI** | **NO** |
| Chica: Controla lo que haces, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta tus  pensamientos. No quiere que tengas "secretos" para él.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste y con quién; cuanto  tiempo pasas en cada sitio, cuánto tiempo vas a estar fuera y a qué hora volverás.  Te llama continuamente para comprobarlo o se "pasa" por tu casa o por donde estés.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Te vigila de manera permanente, te critica o intenta que cambies tu manera de vestir,  de peinarte, de maquillarte o, simplemente, que cambies de forma de hablar o de comportarte.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Realiza prohibiciones o te amenaza con respecto a los estudios, tu trabajo,  tus costumbres o las actividades o relaciones que tienes.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Quiere conocer a todos y todas tus parientes, amistades,vecinos y vecinas, compañeras  y compañeros de estudios o trabajo para saber cómo son. Después se pasa la vida controlándolos,  sospechando, desconfiando de ellos/as.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Monta escándalos en público o en privado por lo que tua u otras personas dijeron o hicieron.  Chico: ¿Actúas así? | | | | |

|  |
| --- |
| Chica: Te suele dejar “plantada” en salidas o reuniones, sin dar explicaciones ni aclarar  los motivos de su reacción.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: No expresa ni habla acerca de lo que piensa o desea. Sin embargo, él pretende  que adivines todo lo que le ocurre o lo que desea y que estés pendiente de él.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: A veces te da órdenes y otras te "mata" con su silencio, con actitudes hurañas,  desagradables con mutismo. No abandona esta actitud aunque obtenga lo que esperaba.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Demuestra enfado y frustración por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir  lo importante de lo superfluo.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Te culpa a ti de todo lo que ocurre y te convence de que es así, dando vuelta a las  cosas hasta que consigue confundirte o dejarte cansada e impotente.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación que mantenéis ni sobre lo que  os sucede a los dos.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: No te pide disculpas por nada.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Te compara con otras personas, dejándote incómoda y humillada. "Si te parecieras  a fulana yo no tendría que..."; "Por lo menos mengana hace las cosas bien y no como tú que…"  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo  con su exclusiva conveniencia.  Chico: ¿Actúas así?  Chica: Ejerce la doble moral "haz lo que yo digo pero no lo que yo hago" reservándose el  derecho de realizar cosas que te impide hacer a tí.  Chico: ¿Actúas así? |