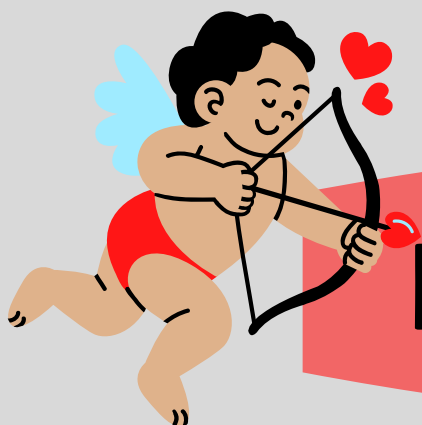
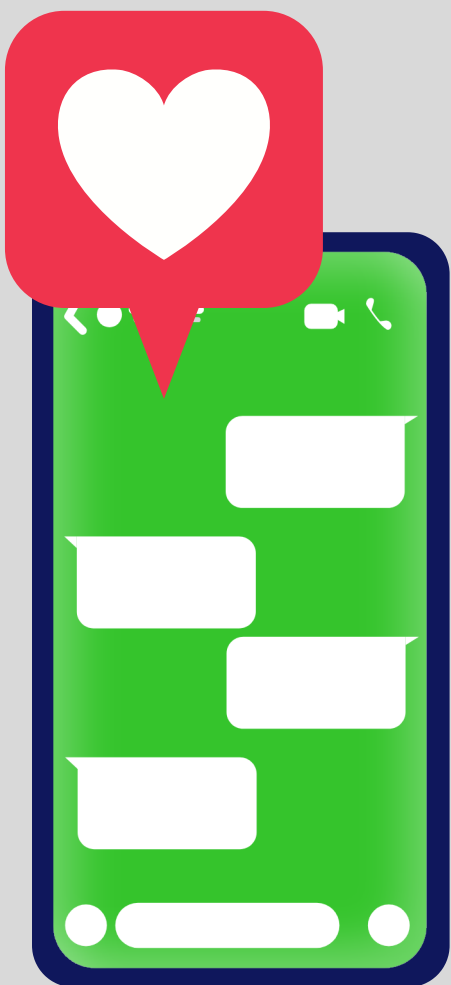




Jrene Marin
Profe de lengua

NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE



ESPECIAL SAN VALENTÍN

NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

Esta actividad está inspirada en la obra *Me quiero, te quiero* de la psicóloga *María Esclapez*.



Agradezco a María que me haya autorizado a usar su material para esta actividad. ¡Eres un sol, María!

GRACIAS

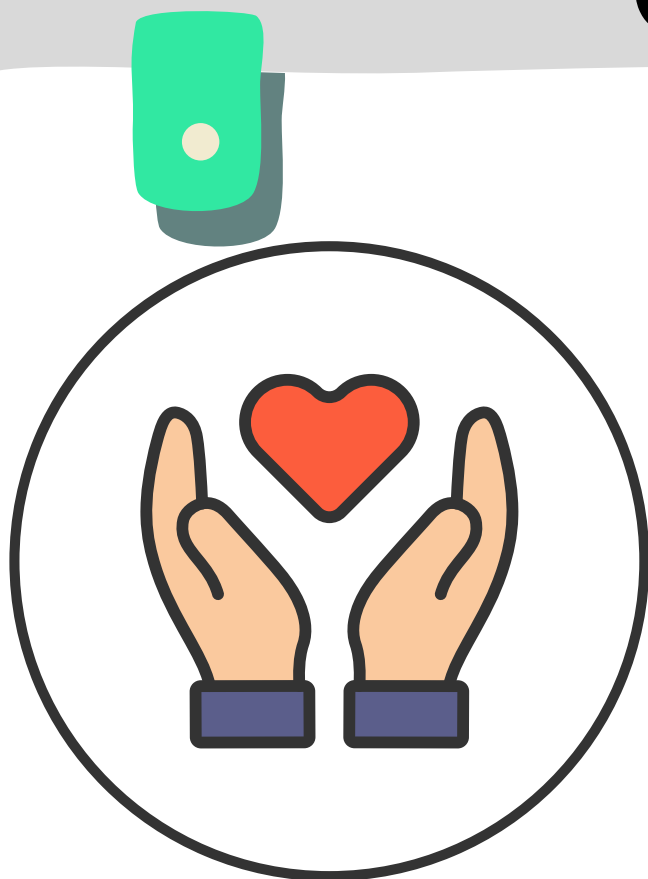
NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

- Trabajo esta obra en 3.º y 4.º de la ESO desde que se publicó en 2022, porque he visto necesario que sepan **desarrollar relaciones sanas entre ellos** (no solo relaciones amorosas, sino de amistad, como compañeros de clase, relaciones familiares...) y **detectar las actitudes tóxicas** que muchas veces establecen entre ellos.

- El título de la actividad es una manera de llamar la atención a los alumnos. **No es amor todo lo que reluce** y hay situaciones que **muchas veces identificamos con el amor y no lo es.**



NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE



- Solo cuando uno se ama es capaz de amar a los demás en una relación sana, sin abusos emocionales ni dependencia.
- Esta actividad persigue que los alumnos creen conversaciones de wasap en las que se den situaciones de abuso emocional, se dramaticen, se identifique el control o manipulación ejercida y se realicen carteles para concienciar sobre este tema.

NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

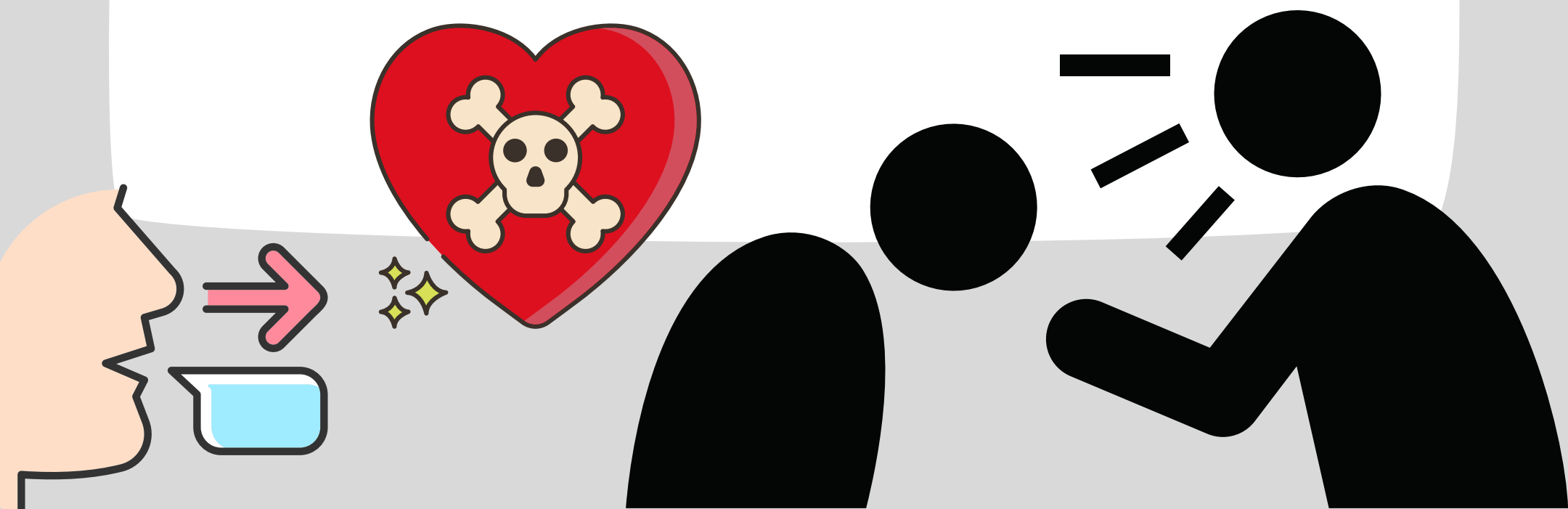


La actividad consiste en adentrarnos en los tipos de abuso emocional y ser capaces de reconocerlos en conversaciones de wásap. Luego los alumnos, por parejas, **crean conversaciones falsas de wásap** en las que aparezcan este tipo de abusos, luego se **dramatizan estas conversaciones** y los compañeros **tienen que identificar el tipo de abuso** escondido en esa conversación de wásap dramatizana.

NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

CLAVES PARA IDENTIFICAR ABUSOS EMOCIONALES

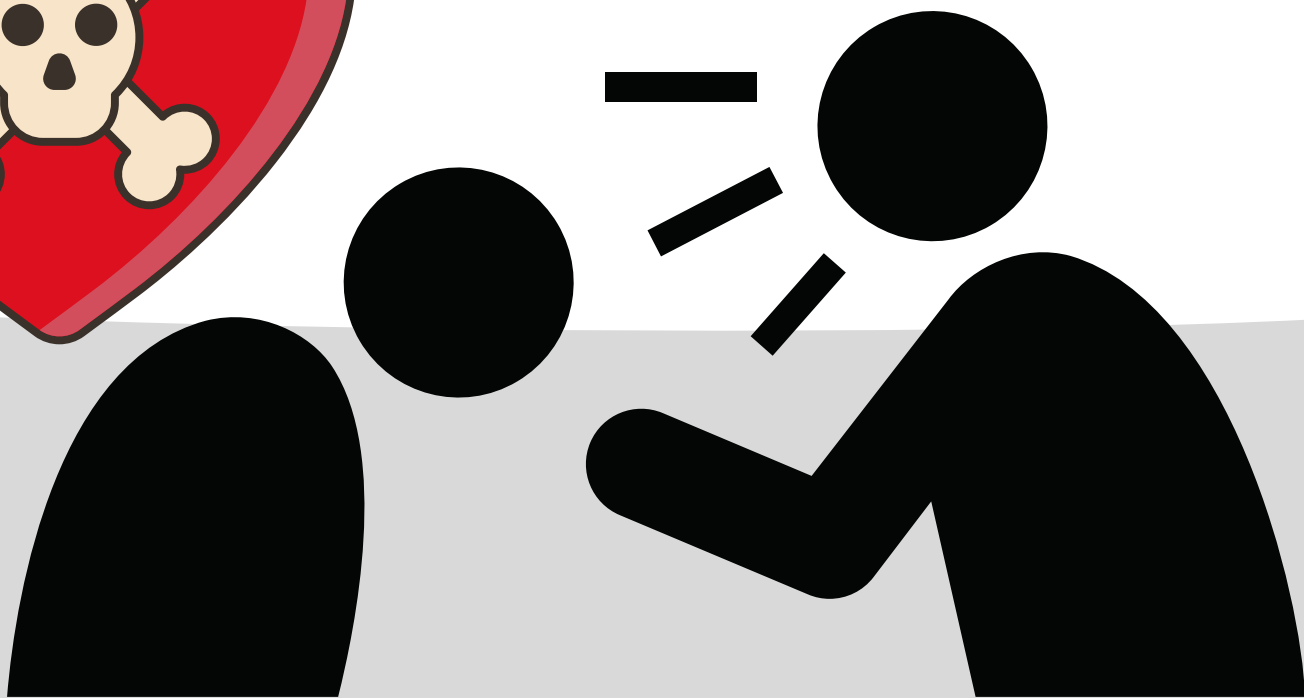
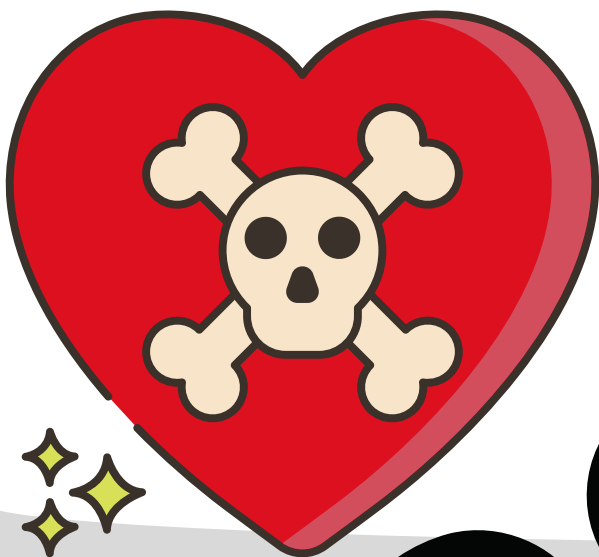
El **abuso emocional** es **maltrato psicológico** que puede empezar de forma muy sutil y puede llegar el momento en el que **lo normalicemos** y no nos enteremos de que está sucediendo. Incluso podemos llegar a pensar que eso es amor. ¡Y no lo es!



NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

4 TIPOS DE ABUSO EMOCIONAL

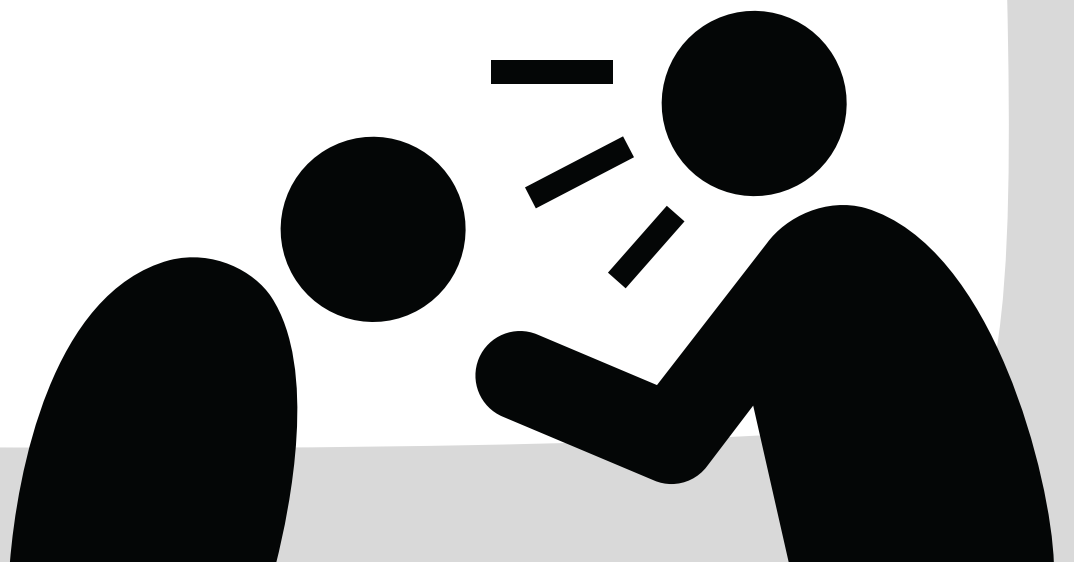
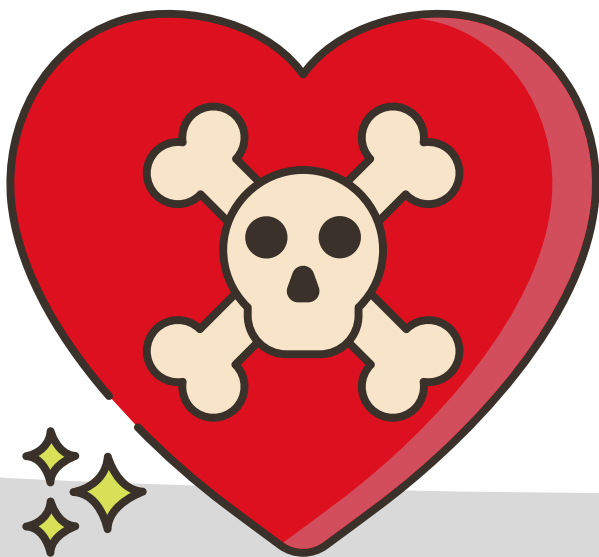
María Esclapez identifica **cuatro formas de abusos emocionales** que debemos conocer para poner remedio si en algún momento actuamos así o actúan así con nosotros.



NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

CUATRO TIPOS DE ABUSO EMOCIONAL

1. **La ley del hielo**
2. **Manipulación**
3. **"Benching"**
4. **Luz de gas o "gaslighting"**

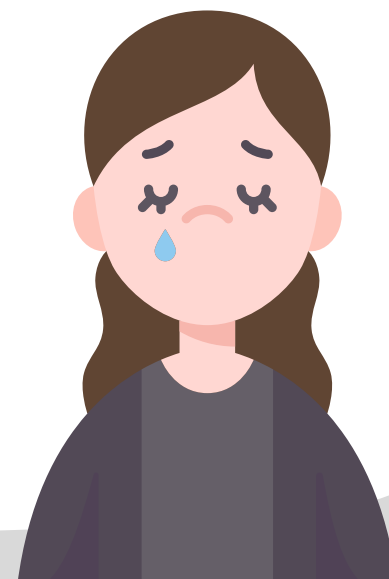
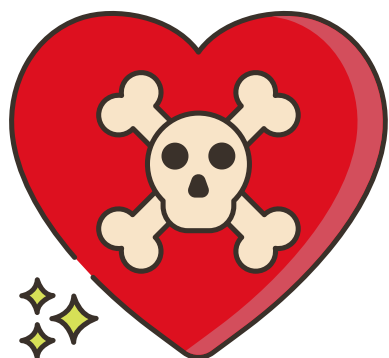


NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

1

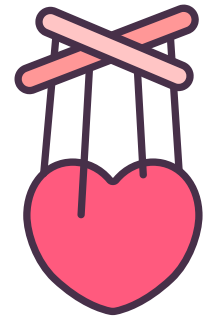
La ley del hielo

Consiste en **castigar a la pareja con un silencio** que hace sufrir al otro. Es un tipo de abuso agresivo-pasivo. Es un abuso emocional que tu pareja se enfade y, en vez de hablar para solucionar el malentendido o conflicto, actúe con frialdad, distanciamiento emocional y falta de empatía ante tu sufrimiento y tus demandas de hablar sobre el tema.

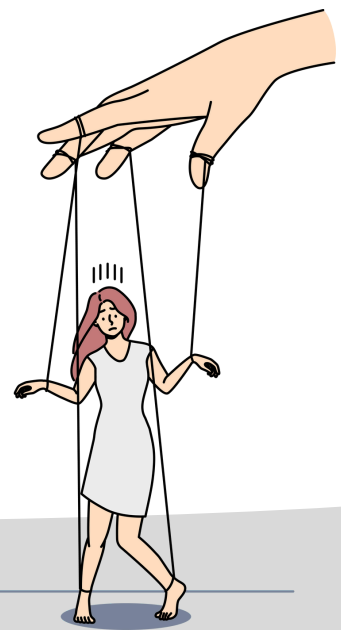
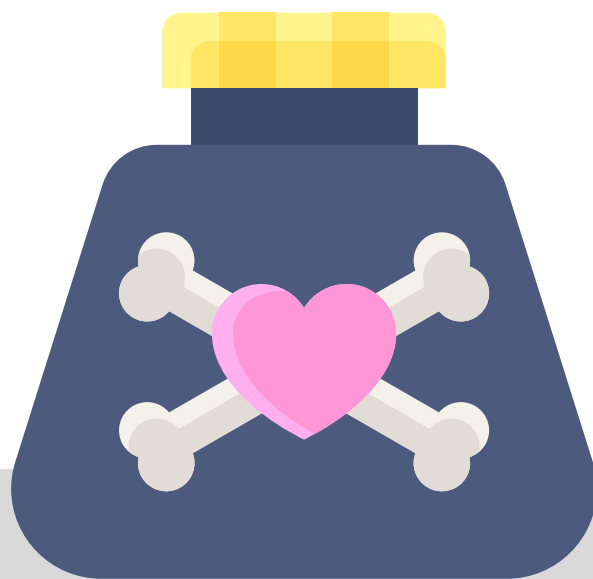
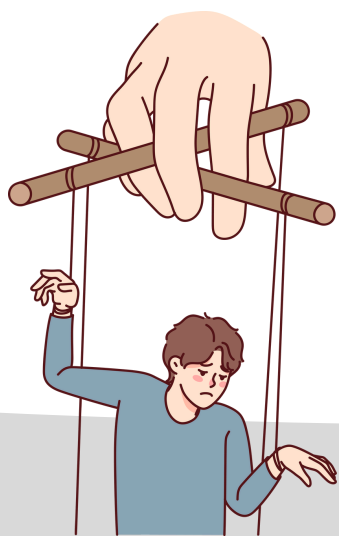


NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

2 La manipulación



Forma de control y de chantaje emocional cuyo objetivo es **que la víctima piense, sienta y actúe de la forma que el manipulador quiera**. La persona que manipula **busca anular la capacidad crítica de su pareja** y para ello emplea estrategias de persuasión. **Suele emplear los puntos débiles de la víctima** para conseguir lo que quiere (le echa en cara su pasado, la humilla, la atemoriza, la descalifica...).

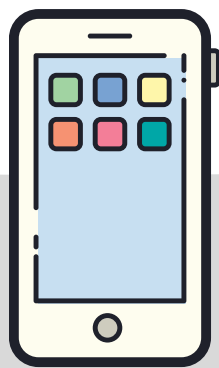
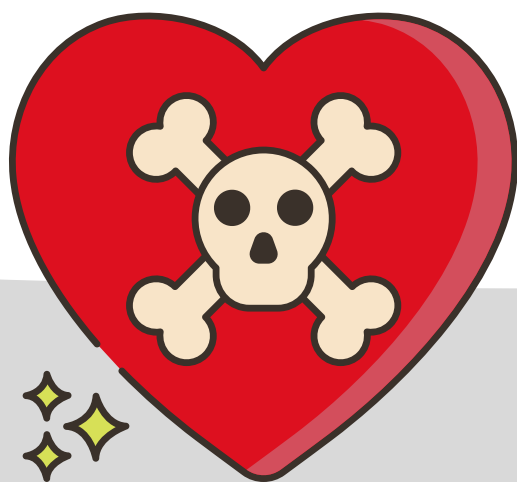


NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

3 "Benching"



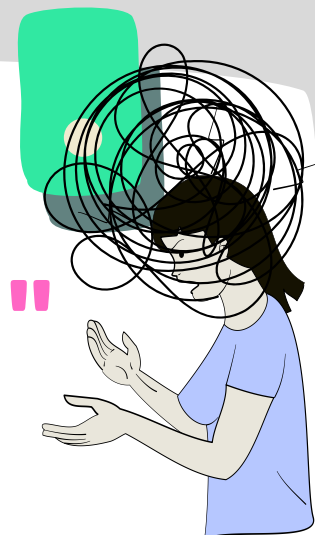
Es una forma de maltrato emocional que consiste en "dejar a alguien en el banquillo", es decir, en ser el perro del hortelano que ni come ni deja comer. La persona abusadora usa a otra como un plan B, un segundo plato, por si su plan A le falla. La persona que hace "benching" usa como un objeto a la víctima solo cuando le interesa y le viene bien y el resto del tiempo pasa de ella completamente. Trata a la víctima como a un objeto que guarda en un cajón y solo la saca cuando le apetece o le va bien.

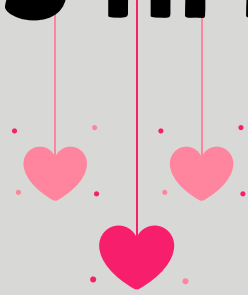


NO ES AMOR TODO LO QUE RELUCE

4 Luz de gas o "gaslighting"

El objetivo de este tipo de abuso es manipular la percepción de la realidad de la pareja hasta el punto de **hacerla sentir que está loca**. **Se niega la realidad (la evidencia) o se inventa una realidad paralela** y se hace dudar a la víctima de su memoria o de su cordura.





PASOS:







DURACIÓN: 3-4 SESIONES

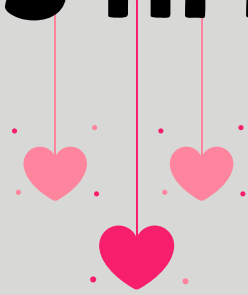
- 1 Lectura del capítulo 1 del libro *Me quiero, te quiero* ("Sobre las relaciones tóxicas y la dependencia emocional").
- 2 Breve explicación de los cuatro tipos de abusos.
- 3 Dramatización de conversaciones por wasap que aparecen en el libro de María Esclapez por parejas.
- 4 Identificación de los abusos, la manipulación, etc. en dichas conversaciones.
- 5 Análisis de la rúbrica de evaluación.

RÚBRICA

ACTIVIDAD COMPETENCIAL "NO ES AMOR...": ESPECIAL SAN VALENTÍN	1 punto EXCELENTE 	0,75 puntos MUY BIEN 	0,5 punto BIEN 	0,25 puntos REGULAR 	0 puntos MAL
1. La conversación se relaciona con uno de los cuatro tipos de abuso emocional.					
2. Expresión adecuada. Selección de un registro lingüístico informal.					
3. La conversación es coherente, adecuada y cohesionada.					
4. Crea un borrador de la conversación y corrige los errores.					
5. Usa un simulador de conversaciones de wasap para crear la conversación definitiva (WhatsMock o similares).					
6. Identifica el tipo de abuso emocional en las conversaciones que se dramatizan en clase.					
7. Dramatiza bien las conversaciones que crea, usando una entonación y elementos no manuales adecuados.					
8. Trabaja bien en pareja. Hay buena comunicación y respeto. Realiza aportaciones y asume responsabilidades.					
9. Originalidad en la conversación y verosimilitud. No está copiada.					
10. Crea un cartel persuasivo sobre los abusos. Buena presentación.					
PUNTUACIÓN TOTAL					

RÚBRICA

ACTIVIDAD COMPETENCIAL "NO ES AMOR...": ESPECIAL SAN VALENTÍN	1 punto EXCELENTE 	0,75 puntos MUY BIEN 	0,5 punto BIEN 	0,25 puntos REGULAR 	0 puntos MAL 
1. La conversación se relaciona con uno de los cuatro tipos de abuso emocional.					
2. Expresión adecuada. Selección de un registro lingüístico informal.					
3. La conversación es coherente, adecuada y cohesionada.					
4. Crea un borrador de la conversación y corrige los errores.					
5. Usa un simulador de conversaciones de wasap para crear la conversación definitiva (WhatsMock o similares).					
6. Identifica el tipo de abuso emocional en las conversaciones que se dramatizan en clase.		 Profe de lengua			
7. Dramatiza bien las conversaciones que crea, usando una entonación y elementos no manuales adecuados.					
8. Trabaja bien en pareja. Hay buena comunicación y respeto. Realiza aportaciones y asume responsabilidades.					
9. Originalidad en la conversación y verosimilitud. No está copiada.					
10. Crea un cartel persuasivo sobre los abusos. Buena presentación.					
PUNTUACIÓN TOTAL					



PASOS:

DURACIÓN: 3-4 SESIONES

6

Escritura de wasap por parejas (borrador y luego escritura definitiva en aplicación que simula conversación de wasap, del tipo WhatsMock o similares), **dramatización de los mismos y creación de carteles** para el Día de San Valentín.

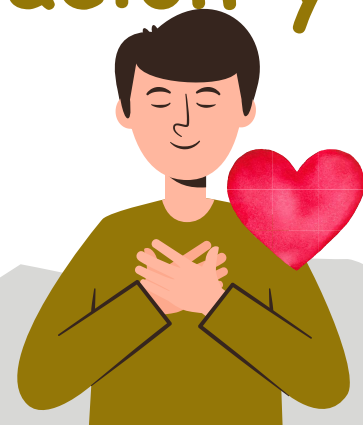


7

Difusión de estos mensajes en carteles en la clase y en los pasillos del centro. Reflexión sobre la actividad.

8






Autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.





¿Te gusta esta publicación?

¿Te resulta útil?

- Dale a... 
- Comparte 
- Comenta 
- Guarda para usar más tarde 
- ¿Ya me sigues? 

Jrene Marín

Profe de lengua