

Guías de Uso Si me amaras.

Temas: Relaciones saludables – Tristeza – Culpa

Dinámica: El semáforo del amor saludable

Objetivo: Identificar señales de alerta en relaciones afectivas.

Procedimiento:

1. Se proyecta el video.
2. En grupos, los estudiantes clasifican comportamientos de la relación usando los colores del semáforo.
3. Comparten ejemplos personales o de medios.

Preguntas guía: ¿Qué conductas te llamaron la atención en la pareja? ¿Qué emociones se notan en Valeria? ¿Qué señales te ayudan a identificar una relación sana?

Dinámica: Carta sin enviar

Objetivo: Expresar emociones y reflexionar sobre los límites afectivos.

Procedimiento:

1. Después del video, cada participante escribe una carta a alguien con quien necesita poner límites.
2. Se comparten aprendizajes del proceso sin revelar detalles íntimos.

Preguntas guía: ¿Qué sentimientos aparecen al decidir cuidar nuestro bienestar? ¿Por qué sentimos culpa al decir 'no'?

Conceptos trabajados: Límites afectivos, autocuidado, culpa, tristeza, comunicación asertiva, violencia psicológica.