



GUÍA PEDAGÓGICA R&J

CAMBIEMOS EL GUIÓN DEL AMOR

PORQUE EL DE SIEMPRE
YA NO NOS SIRVE



bbk **PACT**



SALA **BBK**

LA
DRAM
ÁTICA
ERRANTE



A partir de la obra de
WILLIAM SHAKESPEARE

DIRECCIÓN Y
ADAPTACIÓN **MARÍA
GOIRICELAYA**

**ANE PIKAZA
AITOR BOROBIA
EGOITZ SANCHEZ
NAGORE GONZALEZ
LUIX MITXELENA**

GETXO
KULTURA

TEATRO
ACCESIBLE

CAMBIEMOS EL GUIÓN DEL AMOR

PORQUE EL DE SIEMPRE
YA NO NOS SIRVE

*A partir de
la obra de
WILLIAM
SHAKESPEARE*



ÍNDICE

¿Qué hay aquí para ti?

¿Qué objetivos de aprendizaje buscamos?

¿Qué marco pedagógico y teórico seguimos?

Dinámicas para la reflexión y la acción

00. Todo lo que el amor me hace pensar
01. ¿Reescribimos la escena del balcón?
02. Lo que no tengo que hacer por amor
03. ¿Match o teatro?
04. Carta a un amor
05. Miradas que lo dicen todo
06. El baile de máscaras
07. ¿Dónde está el amor?

Recomendaciones para acompañar las dinámicas con jóvenes

¿QUÉ HAY AQUÍ PARA TI?

Esta guía está pensada para que tú, que tanto tiempo pasas con jóvenes, cuentes con una herramienta de valor para abrir conversaciones necesarias en el aula sobre temas que le tocan de lleno a la juventud de 15 a 17 años: quiénes son, cómo se ven, cómo quieren que sean sus vínculos de amistad y de amor, qué significa cuidarse y cuidar, cómo establecer sus límites y detectar cuando algo los sobrepasa...

Porque hay cosas de las que necesitan hablar y no encuentran dónde, cómo, ni con quién.

Como hilo conductor de esta experiencia, te proponemos una historia que todos conocemos y que merece ser revisada: el clásico Romeo y Julieta, la obra sobre el amor romántico por excelencia a lo largo de los siglos.

Si la revisamos con nuestra mirada de hoy, ¿qué nos encontramos?

La historia de Romeo y Julieta transmite una idea del amor que está por encima del bienestar y la propia vida. Muestra decisiones apresuradas, presiones familiares, falta de diálogo y diferentes tipos de violencia.

¿Nos seguimos creyendo esos modelos de deseo y sufrimiento?
¿Nos influyen en nuestras relaciones? ¿Estamos dejando pasar actitudes que nos hacen daño por miedo, costumbre o presión? ¿Queremos repetir esos patrones?

No hay lecciones ni respuestas correctas, sino la oportunidad de hablar, escuchar sin juzgar y decidir cómo relacionarnos mejor.

A través de dinámicas de teatro, debates, escritura y juegos, crearemos un espacio seguro donde cuestionar mitos,

desmontar mandatos y dibujar relaciones más cuidadosas, más diversas y más nuestras.

Porque desde edades muy tempranas, la juventud sigue recibiendo mensajes que idealizan una única forma de querer: el amor como destino inevitable, la pareja como meta vital, la entrega total como prueba de afecto y los celos como señal de interés.

Esta guía es una oportunidad para desarmar estereotipos, fortalecer el pensamiento crítico e imaginar otras formas de quererse.

¿QUÉ OBJETIVOS DE APRENDIZAJE BUSCAMOS?

- **Reflexionar sobre el amor romántico**
Detectar mitos y creencias que tenemos normalizadas y que no siempre nos hacen bien.
- **Abrir la mirada**
Explorar otros tipos de relaciones basadas en la libertad, el placer y la diversidad.
- **Favorecer el autoconocimiento**
Fomentar que cada joven tenga herramientas para tomar decisiones libres y seguras.
- **Visibilizar la importancia de cuidarnos**
Entenderlo como una decisión colectiva de que los buenos tratos entre todas las personas sean nuestra propia norma.



¿QUÉ MARCO PEDAGÓGICO Y TEÓRICO SEGUIMOS?

LA JUVENTUD TIENE EL PAPEL PROTAGONISTA

Esta guía se construye desde una pedagogía del cuerpo y la experiencia, donde las personas jóvenes no son receptoras pasivas de contenidos, sino protagonistas activas de lo que sienten, piensan y crean.

No damos discursos, sino que abrimos preguntas. No imponemos respuestas, sino que construimos posibilidades juntxs partiendo de lo cotidiano, de lo que les atraviesa en su día a día: su forma de relacionarse, sus dudas, sus deseos, sus heridas.

CREAMOS ESPACIOS SEGUROS

En un mundo que a veces nos empuja a competir, a callar o a esconder lo que sentimos, este proceso educativo es una oportunidad para construir espacios seguros donde podamos expresarnos sin miedo, acompañarnos en las dudas y crecer colectivamente.

REFLEXIONAMOS SOBRE LOS PATRONES HEREDADOS

Partimos del clásico Romeo y Julieta para no repetir su historia. En lugar de seguir idealizando una relación marcada por el sufrimiento, la violencia y la falta de autonomía, revisamos los modelos que nos enseñaron sobre cómo "debería ser" una relación amorosa o de amistad.

AMPLIAMOS EL HORIZONTE DE POSIBILIDADES CON UNA MIRADA DIVERSA E IGUALITARIA

Las relaciones de amistad y de amor son uno de los principales espacios donde se siguen reproduciendo desigualdades de género, relaciones de poder y dinámicas que pueden condicionar el bienestar de lxs jóvenes.

Por eso, es clave visibilizar que existen múltiples modelos de relaciones sexoafectivas más allá de la pareja tradicional que se ha considerado el único modelo legítimo y deseable:

- Relaciones que, de forma consensuada, no son monógamas (poliamor, relaciones abiertas, etc.).
- Relaciones queer o no heteronormativas que cuestionan las lógicas binarias y normativas del deseo.
- Vínculos de amistad, redes de apoyo y afectos que no responden al modelo de pareja tradicional.
- Vínculos fluidos y cambiantes, que se adaptan a las necesidades, identidades y deseos de quienes los forman.

EXPLORAMOS EL IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS EN LOS VÍNCULOS

¿Cómo afectan las redes sociales y la tecnología a la forma en que nos exponemos y comunicamos? ¿Cómo es el amor digital? ¿Qué significa gustarse, hablar o romper a través de una pantalla?

La tecnología nos atraviesa y por muy diferente que parezca WhatsApp del balcón de Verona, en la pantalla también aparecen promesas, malentendidos y heridas. Por eso, esta guía propone explorar con lxs jóvenes cómo afectan las redes y la tecnología a su forma de relacionarse.



DINÁMICAS PARA LA REFLEXIÓN Y LA ACCIÓN

00. Todo lo que el amor me hace pensar
01. ¿Reescribimos la escena del balcón?
02. Lo que no tengo que hacer por amor
03. ¿Match o teatro?
04. Carta a un amor
05. Miradas que lo dicen todo
06. El baile de máscaras
07. ¿Dónde está el amor?

DINÁMICA INICIAL

TODO LO QUE EL AMOR ME HACE PENSAR

OBJETIVOS

Activar la reflexión, el diálogo y el enganche emocional sobre lo que cada persona cree del amor, el deseo y los vínculos. Esta dinámica abre la puerta del proceso: pone sobre la mesa qué ideas circulan en el grupo y da un primer paso para mirarlas con calma, sin juicios y con curiosidad.

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Socialización afectiva:** cómo aprendemos a querer a través de lo que vemos, escuchamos y vivimos.
- **Modelos de amor y amistad:** ideas dominantes sobre el amor romántico y vínculos de amistad (posesión, sacrificio, complementariedad, exclusividad).
- **Diversidad de vínculos:** amistades, familias elegidas, relaciones no normativas.

MATERIALES

Cartulinas, revistas, tijeras, pegamento, rotuladores, papel continuo o pizarra.

- **Afectividad corporal y emocional:** cómo sentimos el amor y la amistad desde lo físico, emocional y relacional.
- **Representaciones culturales:** qué imaginarios sobre el amor y las amistades nos muestran los medios, redes, canciones, películas.

PASO A PASO

01| Lluvia de ideas sin filtro

Invita al grupo a una lluvia de ideas sin filtro con la pregunta "¿Qué es para ti el amor?". Pueden salir palabras, frases, imágenes, gestos. Anota todo en una pizarra o papel continuo. No corrigas, no ordenes: que aparezca lo que realmente se vive en el grupo.

* **Recuerda:** no hablamos solo de pareja. También de amistad, familia, cómo me trato a mí, y los afectos que construimos con las personas y comunidades que elegimos.

02| Collage afectivo

Reparte revistas, tijeras, pegamento y cartulinas. Que cada persona arme un collage con imágenes y palabras que representen lo que ha sentido o imaginado sobre el amor. No buscamos "el collage perfecto", sino un espejo donde reconocernos.

03| Compartimos y observamos

En grupos pequeños, compartid los collages y lanzad preguntas: ¿qué tipo de cuerpos aparecen?, ¿qué roles?, ¿hay diversidad?, ¿qué ideas se repiten? El objetivo no es juzgar, sino tomar conciencia.

04| Mapa de relaciones

Propón que cada persona dibuje sus vínculos reales (amistades, amores, familiares...) y que los jerarquice: ¿a quién cuida más?, ¿por quién se siente más cuidado?, ¿qué vínculos le gustaría cambiar? Deja abierta la posibilidad de que comparta su mapa solo quien quiera hacerlo.

05| Detonantes R&J

Como recurso, puedes lanzar las siguientes frases de la obra R&J que muestran cómo el amor aparece ligado al sufrimiento, la obsesión, la renuncia de la identidad, el sacrificio o la dependencia emocional:

- No estoy loco, pero sí más atado que un loco. En una prisión, sin comer, azotado y atormentado.
- Más vale que acabe mi vida por su odio que prorrogar mi muerte sin tener tu amor.
- Si profano con mi indigna mano este sagrado santuario, pecado de amor será.
- Con tal de que me quieras que me encuentren aquí.
- Júrame tu amor y nunca más seré una Capuleto.
- Sólo tu nombre es enemigo mío.
- Ven muerte ven. Sé bienvenida. Julieta lo quiere así.
- Quisiera el juramento mutuo de amor fiel.
- ¿Sabía mi corazón lo que era amar?
- Y pondré todo mi destino a tus pies y te seguiré por el mundo.
- Devuélveme mi pecado.

Después de compartir estas frases, abre debate:

¿Cómo nos suenan hoy esas palabras?

¿Qué modelos de amor transmiten?

¿Reconocemos algo de eso en las canciones que escuchamos, en las redes, en nuestras experiencias?

¿Nos hacen ruido algunas de esas ideas?

Recuerda que es clave que logres generar un clima de confianza donde puedan expresarse sin juicio, validando lo que expresen, sin imponer una mirada, y acompañando la reflexión con preguntas abiertas que faciliten el pensamiento crítico y el diálogo grupal.

06| Cierre: círculo de palabras

Una ronda en la que cada participante exprese "algo que no había pensado sobre el amor o la amistad y que hoy me llevo". Servirá para tomar conciencia de cómo hemos aprendido a querer y abrir el camino para el resto de dinámicas.

Si encuentras resistencia a compartir en voz alta, emplea estos recursos:

- Papelitos anónimos para leer al final.
- "Emoji del día" para representar cómo se van sintiendo.

DINÁMICA 01

¿REESCRIBIMOS LA ESCENA DEL BALCÓN?

OBJETIVOS

Desmontar el mito del amor romántico y cuestionar los ideales de entrega total y dependencia emocional, reimaginando la escena del balcón de Romeo y Julieta.

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Mito del amor romántico:** exclusividad, sufrimiento como prueba de amor, amor eterno, destino amoroso.
- **Consentimiento y límites:** capacidad de decir "no", comunicar necesidades y respetar a la otra persona.
- **Autonomía afectiva:** quererse sin depender emocionalmente.

MATERIALES

Hojas, móviles (si se permite), rotuladores, pizarra.

- **Deseo libre:** identificar y expresar el deseo propio sin culpa o imposición.
- **Amor digital:** formas actuales de vinculación (mensajes, redes sociales, etc.).
- **Diversidad relacional:** más allá del modelo monógamo, heterosexual y normativo.

PASO A PASO

- 01| Divide al grupo en parejas o tríos.
- 02| Entrega un resumen adaptado de la escena del balcón (lo podéis leer en voz alta colectivamente).
* Disponible [aquí](#)
- 03| Propón que reescriban esa escena como si fuera una conversación por WhatsApp, Instagram DM o nota de voz.
- 04| Anima a que elijan qué integrante de cada grupo será Julieta y quién Romeo. Es importante que identifiquen previamente qué tipo de relación tienen y que sean realistas.

Puede ayudar que formule estas preguntas: ¿qué diría hoy una Julieta que no quiere dejarlo todo por amor?, ¿cómo respondería Romeo si entendiera los límites y el consentimiento?

- 05| Cada grupo representa su versión digital en voz alta.
- 06| **Cierre:** propón una ronda de reflexión sobre cómo imaginamos el amor ideal y qué riesgos tiene buscarlo "a toda costa".



Puedes apoyarte en las siguientes preguntas para activar la reflexión:

Sobre la escena:

- ¿Cómo cambiaría esta escena si Julieta valorara más sus propios deseos y no idealizara a la persona que tiene delante?
- ¿Qué pasaría si Romeo reconociera sus emociones, pero respetara los tiempos de la persona que quiere?
- ¿Dejarías todo por alguien que acabas de conocer?

Sobre sus vidas:

- ¿Qué ideas sobre el amor has aprendido de películas, redes, canciones?
- ¿Alguna vez te sentiste presionadx a responder de cierta manera para gustar a alguien?
- ¿Qué lugar tiene el consentimiento en las conversaciones románticas que ves en redes?

Sobre vínculos igualitarios:

- ¿Cómo sería una relación que te hace bien?
- ¿Qué límites personales querrías que se respeten en tus relaciones?
- ¿Qué tipo de amor no quieres repetir?

ASÍ ES LA ESCENA DEL BALCÓN

[ROMEO]

Pero, ¡calla! ¿qué luz se abre paso por esa ventana?
Es el oriente y Julieta es el sol.

Sal bello sol, y mata a la envidiosa luna, que ya está enferma y pálida de pena, porque tú, eres mucho más hermosa que ella. No sirvas a la luna, si es tan envidiosa.

Es mi señora, oh, ¡es mi amor! ¡Oh, si ella supiera que lo es!

[JULIETA]

¡Ay de mí!

[ROMEO]

Habla: ¡Habla otra vez, ángel radiante!

[JULIETA]

Romeo, Romeo, ¿por qué eres Romeo? Niega a tu padre y rechaza tu nombre; o, si no quieres, júrame tu amor y nunca más seré una Capuleto.

[ROMEO]

(Aparte) ¿Sigo escuchando o le respondo?

[JULIETA]

Sólo tu nombre es mi enemigo mío; tú eres tú mismo, aunque fueras Montesco. ¿Y qué es Montesco? No es ni mano, ni pie, ni brazo, ni cara, ni ninguna otra parte perteneciente a un hombre. ¡Oh, llámate de otro modo! ¿Qué hay en un nombre? Lo que llamamos rosa, con cualquier otro nombre tendría el mismo perfume; igual que Romeo, si no se llamara Romeo, conservaría esa misma perfección que le adorna.

¡Oh Romeo, quítate el nombre, y a cambio del nombre, que no es parte de ti, tómame entera!

[ROMEO]

¡Te tomo la palabra!

[JULIETA]

¡Ahhh! ¿No eres Romeo y a la vez Montesco?

[ROMEO]

Ninguno de los dos, si eso te disgusta.

[JULIETA]

Dime, ¿cómo has llegado hasta aquí y para qué? La tapia del jardín es alta y difícil de trepar, y este lugar es mortal siendo quién eres.

[ROMEO]

He saltado la tapia con las alas del amor, porque no existe ninguna barrera de piedra para el amor. Y como el amor hace lo que puede, tus parientes no podrán detenerme.

[JULIETA]

Si te ven aquí, te matarán.

[ROMEO]

El manto de la noche me esconderá de ellos. Con tal de que me quieras, que me encuentren aquí. Más vale que acabe mi vida por su odio que prorrogar la muerte sin tener tu amor.

DINÁMICA 02

LO QUE NO TENGO QUE HACER POR AMOR

OBJETIVOS

Trabajar los límites personales, el consentimiento y las situaciones de presión emocional, a través de las relaciones imposibles o dañinas que se muestran entre los personajes de la obra.

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Límites personales y emocionales:** proteger lo que necesitamos y deseamos sin sentir culpa por decir "no".
- **Presión afectiva:** identificar cuándo se usa el cariño para forzarnos a actuar en contra de nuestra voluntad.
- **Consentimiento vs. obligación:** diferenciar lo que hacemos por decisión libre de lo que hacemos por miedo o presión.

MATERIALES

Hojas, pinzas, cuerdas, bolígrafos.

- **Cuidado propio:** priorizar nuestro bienestar como parte esencial de cualquier relación sana.
- **Relaciones tóxicas o desequilibradas:** reconocer dinámicas dañinas que normalizan el sacrificio injusto en nombre del amor y de la amistad.

PASO A PASO

- 01|** Introduce una conversación sobre decisiones difíciles en las relaciones (renunciar a algo propio, mentir, soportar celos...). Algunos ejemplos:

Dejé de ir a clases de teatro porque mi pareja decía que eso me iba a alejar de él.

Le miento sobre con quién estoy para que no se enfade, aunque no estoy haciendo nada malo.

Me revisa el móvil sin permiso, pero dice que lo hace porque me quiere y no confía en nadie.

Prefiero callarme y no decir lo que pienso para no generar discusiones.

- 02|** Entrega una hoja con la frase: "Por amor, no haré..."

- 03|** Cada joven completa la frase con lo que sienta. Pueden escribir más de una, si quieren.

- 04|** Cuelga los papeles en una cuerda o mural colectivo.

- 05|** Lee algunas frases (de forma anónima si se prefiere) y abre diálogo.

Puedes realizar esta serie de preguntas para activar la reflexión:

- ¿Alguna vez hiciste algo que no querías solo para no decepcionar a alguien?
- ¿Qué cosas creemos "normales" en nombre del amor, aunque nos incomoden?
- ¿Por qué cuesta tanto decir que no?

- 06| Como recurso adicional puedes compartir los siguientes vídeos en los que se muestran situaciones de enamoramiento y conflicto en el presente, que representan el amor romántico en la ficción y permiten sacar conclusiones sobre celos, idealización, amor romántico y construcción de relaciones amorosas.

Visionado de El Diario de Noah
(08:50–10:41)

Visionado de 500 Días Juntos
(1:18:05–1:23:24)

Después de verlos puedes preguntar al grupo:

- ¿Qué opináis sobre estas escenas?
- ¿Os parecen bonitas? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son nuestras historias de amor?
- ¿Cómo se desarrolla hoy el amor?

- 07| **Cierre:**

Plantear la idea de que poner límites ni es rechazar o fallar, sino cuidar(se).

¿Lo habían visto desde esa perspectiva?

DINÁMICA 03

¿MATCH O TEATRO?

OBJETIVOS

Analizar cómo las tecnologías, el uso de móviles, redes y todo lo digital son parte del escenario amoroso actual y, por lo tanto, influyen en nuestra forma de relacionarnos y vincularnos.

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Relaciones mediadas por la tecnología:** explorar cómo las apps y redes sociales transforman la forma de vincularnos afectiva y emocionalmente.
- **Lenguaje y prácticas digitales:** reflexionar sobre términos como ghosting, match, sexting o stalk y su impacto emocional.
- **Comunicación y malentendidos online:** observar cómo la falta de lenguaje no verbal puede generar confusiones o conflictos.

MATERIALES

Cartulinas con términos digitales, espacio libre.

- **Consentimiento en entornos digitales:** destacar la importancia del consentimiento también en interacciones virtuales y mensajes íntimos.
- **Cuidados digitales:** fomentar prácticas respetuosas y responsables en el uso de tecnología en las relaciones.

PASO A PASO

01| Propón una lluvia de ideas sobre qué tipo de relaciones surgen en redes sociales, por qué acudimos a ellas, qué sentimos y cómo influyen en las relaciones de carne y hueso todos estos conceptos del ámbito digital:

● **Match:** coincidencia mutua de interés entre dos personas en una app de citas, que permite iniciar una conversación.

● **Ghosting:** desaparición repentina de alguien en una relación digital sin dar explicaciones ni responder mensajes.

● **Sexting:** intercambio de mensajes, fotos o videos de contenido sexual a través de medios digitales.

● **Likes:** indicadores de aprobación o interés en redes sociales que pueden influir en la autoestima o validación social.

● **Stalking:** revisar repetidamente la actividad online de otra persona sin que esta lo sepa, a veces de forma obsesiva.

- 02|** Crea una mini escena teatral en grupos pequeños que muestre una situación relacionada con eso y representada. Puede incluir humor, drama, musical....
- 03|** Después de cada escena, abre el diálogo en el grupo para analizar entre todxs lo que hayan visto: ¿qué emociones aparecen?, ¿hay comunicación?, ¿hay consentimiento?, ¿qué podría haberse hecho distinto?
- 04|** Puedes fomentar otros debates mediante estas preguntas: ¿qué emociones se activan cuando ves que alguien te dejó en visto?, ¿es más fácil coquetear online que en persona? ¿por qué?, ¿qué imágenes o frases se repiten en apps de citas?, ¿qué significa cuidar a alguien también en lo digital?

05| Cierre:

Finaliza esta dinámica con una construcción colectiva de acuerdos o principios de cuidado en los entornos digitales. El objetivo es que las personas jóvenes identifiquen qué actitudes favorecen relaciones más respetuosas, libres y saludables también en lo virtual.

Para ello, invita al grupo a compartir aprendizajes por medio de estas preguntas: ¿Qué actitudes digitales vieron como problemáticas? ¿Qué hubieran preferido que ocurriera en esas escenas?

DINÁMICA 04

CARTA A UN AMOR

OBJETIVOS

Acompañar la elaboración emocional del duelo afectivo, cultivar el cuidado propio y resignificar el cierre de una etapa sin negar su valor ni su existencia, desde el autocuidado.

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Duelo afectivo:** proceso emocional para aceptar y transitar la transformación de un vínculo.
- **Autocuidado emocional:** tomar conciencia de las propias emociones y generar acciones que favorezcan el bienestar interior.
- **Memoria afectiva:** reconocimiento de lo vivido en una relación como parte valiosa del propio recorrido, sin negarlo ni idealizarlo.

MATERIALES

Hojas o papeles bonitos, sobres (opcional), música suave y lápices, bolígrafos, colores.

- **Cierre simbólico:** acto consciente de finalizar una etapa desde el respeto, permitiendo soltar lo que ya no está.
- **Transformación del vínculo:** aceptar que las relaciones pueden cambiar y que ese cambio también puede tener sentido y valor.

PASO A PASO

- 01|** Crea un espacio íntimo y seguro, con música suave y luces tenues si es posible, para facilitar la introspección.
- 02|** Invita a cada participante a escribir una carta a un amor o amistad pasada: una relación que terminó, un vínculo que cambió, una experiencia que dejó huella. Puede ser una historia real o imaginaria y la carta puede incluir:
- Lo vivido, lo aprendido, lo sentido.
 - Aquello que no se dijo o que sigue resonando.
 - El reconocimiento de lo compartido y de cómo se ha transformado.
- 03|** Quien lo desee puede compartir la carta en voz alta, guardarla como símbolo de cierre o despedirse de ella.
- 04|** **Guía al grupo a través de este cierre para la dinámica:**
- Un ejercicio breve de respiración o visualización.
 - Un espacio de palabras sueltas para compartir emociones emergentes. "¿Con qué emoción te vas hoy?"
 - Un agradecimiento al grupo y a unx mismx por abrir ese espacio de cuidado.

DINÁMICA 05

MIRADAS QUE LO DICEN TODO

OBJETIVOS

Fomentar la confianza, la expresión emocional y el diálogo íntimo en un espacio seguro, donde las personas jóvenes puedan compartir lo que sienten respecto al amor, la amistad y sus vínculos significativos, con una mirada consciente y reflexiva, lejos del ideal romántico y más cerca del cuidado mutuo.

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Confianza:** crear un espacio donde sentirse escuchado y visto.
- **Comunicación emocional:** nombrar lo que sentimos, deseamos o tememos.
- **Autenticidad:** hablar desde lo que somos, sin juicios.

MATERIALES

Música suave (para el inicio y fondo), tarjetas o proyección de frases y un espacio tranquilo y cómodo.

- **Empatía:** escuchar con atención y respeto al otro.
- **Cuidado mutuo:** construir vínculos desde la sensibilidad y el respeto.

PASO A PASO

- 01| Forma parejas. Cada participante se sienta frente a otra persona del grupo.
- 02| En silencio, con música suave, cada pareja se mira a los ojos durante unos minutos. Se les pide imaginar que la persona frente a ellos es alguien de mucha confianza: una amistad, un amor o alguien importante en su vida. Se les invita a respirar y simplemente estar presentes.
- 03| Tras la mirada, se entrega una tarjeta o se proyectan frases disparadoras para que cada persona las complete de manera individual y las comparta con su pareja. Durante esta exposición, quien escucha lo hace en silencio, con atención y sin emitir juicios, ofreciendo un espacio seguro y respetuoso para la expresión emocional del otro/a.

Puedes emplear frases como estas:

Cuando pienso en el amor, siento...

Algo que valoro en una amistad es...

Me gustaría que en las relaciones siempre hubiera...

Algo que me hace sentir bien en un vínculo es...

Lo que me cuesta a veces en el amor o la amistad es...

Cada persona puede elegir 2 o 3 frases, compartir su respuesta y luego escuchar a la otra persona. Es importante fomentar un escucha activa y respetuosa.

04| Para finalizar la dinámica, reúne al grupo en círculo, en un ambiente tranquilo que invite a la introspección y el respeto mutuo y guía un ejercicio de respiración lenta y consciente: inhalar por la nariz y exhalar suavemente por la boca, repitiendo el proceso dos o tres veces para conectar con el presente.

A continuación, invita al grupo a compartir de manera espontánea una palabra suelta que exprese cómo se sintieron durante la actividad. Esta puede ser una emoción, una imagen o una sensación que resuma su experiencia.

Luego, abre un espacio de conversación guiada por preguntas que ayuden a profundizar en lo vivido, sin presión por responder. Algunas posibles preguntas son:

¿Cómo se sintieron al mantener la mirada en silencio con otra persona?

¿Cómo se sintió el hecho de hablar sin ser interrumpidx o juzgadx?

¿Qué significó para ti ser escuchadx en silencio y con atención?

¿Qué emociones surgieron al expresar algo tan personal frente a otra persona?

¿Cómo vivieron el rol de solo escuchar? ¿Qué les movilizó estar en silencio ante la otra persona?

¿Descubrieron algo nuevo sobre sí mismxs al poner en palabras sus emociones o pensamientos?

DINÁMICA 06

EL BAILE DE LAS MÁSCARAS

OBJETIVOS

Explorar a través del movimiento, el cuerpo y la palabra, las emociones que surgen en los vínculos afectivos y de amistad, reconociendo tanto las experiencias placenteras como las que pueden causar dolor o incomodidad, desde la expresión libre y simbólica inspirada en el baile de máscaras de Romeo y Julieta.

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Expresión emocional no verbal:** nombrar lo que sentimos a través del cuerpo.
- **Identidad y máscaras:** reconocer lo que ocultamos por miedo o inseguridad.

MATERIALES

Máscaras simples (pueden ser de cartulina, antifaces), música preparada en lista (cambios de ritmos), frases impresas o leídas en voz alta y un espacio amplio.

- **Autenticidad:** habitar el cuerpo como espacio de verdad emocional.
- **Cuidado grupal:** sostener colectivamente lo que cada persona pueda sentir o expresar.

PASO A PASO

- 01| Necesitarás un espacio amplio y sin obstáculos, con luces suaves y música variada (instrumental, emocional, electrónica).
- 02| Entrega a cada participante una máscara sencilla que simboliza lo que no solemos mostrar.
- 03| Comienza un "baile enmascarado", donde las personas pueden moverse libremente por el espacio, siguiendo el ritmo de la música, sin necesidad de hablar ni interactuar.
- 04| A intervalos, ve leyendo frases en voz alta. Cada vez que se escuche una, quien quiera se detiene y expresa esa frase con el cuerpo: con una postura, un gesto, un movimiento.

Otra opción es que todas las personas bailen al ritmo de la música y cuando cambie la pieza musical, menciones en voz alta la frase para que la persona que quiera se exprese como desee sobre su significado.

Puedes leer frases como estas:

Quando me enamoro, siento que vuelo.

A veces tengo miedo de no ser suficiente.

Siento alegría cuando me quieren como soy.

Me cuesta mostrarme vulnerable.

Siento un nudo en el cuerpo cuando no me dice lo que le pasa.

Quando estoy con personas que me cuidan, mi cuerpo se relaja.

Quando compartimos una risa, mi cuerpo se llena de energía.

Me dolió cuando no me eligieron.

Mi pecho se cierra cuando siento que no me entienden.

Me gusta cuando alguien me escucha sin apuro.

- 05|** Al finalizar el baile, en silencio, pide que cada persona se quite la máscara y propón un momento breve de quietud corporal con los ojos cerrados, para reconocer lo vivido.
- 06|** Para cerrar la dinámica, invita a compartir una palabra que resuma lo que sintieron durante el baile. Puedes abrir un breve diálogo con preguntas como:

¿Cómo fue expresar con el cuerpo lo que a veces cuesta decir con palabras?

¿Qué significó usar la máscara? ¿Y quitarla?

¿Apareció algo que no esperaban sentir?

DINÁMICA 07

¿DÓNDE ESTÁ EL AMOR?

OBJETIVOS

Explorar de forma simbólica y corporal cómo sentimos, pensamos y habitamos el amor, el deseo y los afectos, promoviendo el diálogo interno y grupal desde una expresión artística y respetuosa. ¿Dónde lo sentimos hoy? ¿Dónde lo guardamos? ¿Dónde duele? ¿Dónde cuida?

CONCEPTOS CLAVE A TRABAJAR

- **Autoconocimiento emocional y corporal:** reconocer cómo y dónde sentimos lo afectivo.
- **Diversidad de experiencias:** validar que no todas las personas viven el amor de la misma forma.
- **Lenguaje simbólico:** usar lo visual y corporal como herramienta de expresión.

MATERIALES

Papel continuo o cartulinas grandes, rotuladores o marcadores de colores (uno por persona), cinta para colgar las siluetas y música suave opcional para acompañar el proceso creativo.

- **Empatía y escucha grupal:** observar sin juzgar lo que cada quien plasma.
- **Cuidado emocional:** crear un espacio seguro para explorar lo íntimo de manera artística.

PASO A PASO

- 01|** Divide el grupo en equipos de 4 ó 5 personas.
- 02|** Propón que cada grupo trace en papel continuo (o cartulina grande) la silueta de una persona de cuerpo entero.
- 03|** Asigna a cada integrante un color distinto de rotulador. Cada persona usará su color para intervenir la silueta grupal. Así en el diálogo posterior, las personas identificarán con su color el espacio que han marcado.
- 04|** Cada integrante responde gráficamente, marcando sobre la silueta:
 - Dónde siente el amor.
 - Dónde se activa cuando quiere o es querido.
 - Dónde le duele el amor cuando algo va mal.
 - Dónde guarda lo que no puede decir.

Pueden escribir palabras, hacer símbolos, líneas, dibujos abstractos o concretos y pueden marcar en más de un lugar cada pregunta si lo consideran.

- 05| Una vez intervenida la silueta, invita a observarla en conjunto y a comentar en cada grupo:

¿En qué lugares coincidimos?

¿Qué partes del cuerpo aparecen más marcadas?

¿Qué nos dice eso sobre cómo vivimos el amor?

- 06| Puedes plantear una galería colectiva pegando las siluetas en la pared y hacer un pequeño recorrido entre grupos para observar lo trabajado.

- 07| **Cierra la dinámica** compartiendo las sensaciones tras la actividad:

¿Les sorprendió dónde ubicaron el amor?

¿Cómo se sintió ponerlo en el cuerpo y verlo junto a otrxs?

Opcional: cada grupo puede ponerle un título a su silueta.

RECOMENDACIONES PARA

ACOMPañAR LAS DINÁMICAS CON JÓVENES

Antes de la actividad: crea un espacio seguro

Durante la actividad: escucha más que dirige

Después de la actividad: cierra cuidando lo emocional

A lo largo de todo el proceso: adáptalo al grupo

Otros recursos complementarios

RECOMENDACIONES

PARA ACOMPAÑAR LAS DINÁMICAS CON JÓVENES

ANTES DE LA ACTIVIDAD: CREA UN ESPACIO SEGURO

Para iniciar cualquier dinámica, es fundamental generar un ambiente de confianza.

Explica claramente que no se juzgarán las opiniones ni experiencias, y que todo lo que se comparta quedará dentro del grupo. Permite que cada persona decida si quiere participar de forma activa, escribir, observar o simplemente estar.

Acordar normas colectivas de respeto, escucha y confidencialidad ayudará a que lxs jóvenes se sientan cómodxs y libres para expresarse.

DURANTE LA ACTIVIDAD: ESCUCHA MÁS QUE DIRIGE

Como persona facilitadora, tu rol no es dar respuestas ni corregir ideas, sino acompañar procesos.

Deja espacio al silencio, a las risas, a los desacuerdos. No fuerces intervenciones ni saques conclusiones por ellxs.

Valida lo que surja y ofrece preguntas que profundicen en lo emocional y lo reflexivo. Presta atención a señales de incomodidad o malestar: pueden indicar que alguien necesita apoyo o tomar distancia.

DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD: CIERRA CUIDANDO LO EMOCIONAL

Muchas dinámicas pueden remover emociones intensas. Por eso, es clave cerrar cada sesión de forma cálida y contenida. Puedes hacerlo con una rueda de palabra ("me voy con...", "me sorprendió...", "me quedo pensando en...") o proponiendo una actividad de descarga emocional (dibujar, escribir, respirar, escuchar música).

No dejes que se vayan "revueltxs" sin contención. Agradece siempre su participación y confianza.

A LO LARGO DE TODO EL PROCESO: ADÁPTALO AL GRUPO

Cada grupo es diferente. Si notas que una dinámica no encaja, cámbiala o simplifícala. Si hay temas sensibles, avisa antes y ofrece alternativas. Si hay mucho entusiasmo por una idea que surge espontáneamente, dale espacio. Esta guía no es rígida: es una caja de herramientas que puedes transformar según las necesidades, ritmos y sensibilidades del grupo. Lo más importante es que lxs jóvenes se sientan escuchadxs, valoradxs y acompañadxs.

OTROS RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- Mitos del amor romántico con Coral Herrera.
- Playlist asociada a la charla "Viva el amor del Bueno" | Psico Woman.
- Femenino plural, una mirada de Roy Galán.

Esta guía didáctica es una iniciativa de BBK PACT, la comunidad de jóvenes de Bizkaia en la que pueden hablar sobre aquello que les importa, rodearse de gente que les entiende y decidir cómo relacionarse para sentirse a gusto con lxs demás y consigo mismxs.

BBK PACT facilita un espacio seguro y divertido, libre de juicios y discursos, donde la juventud toma la palabra y las decisiones, y resuelve sus dudas sobre todo aquello que, su nuestro día a día, nunca encuentra el lugar ni el momento: su identidad, relaciones, temas de ligar, de sexo, de amistades, de cómo poner límites...

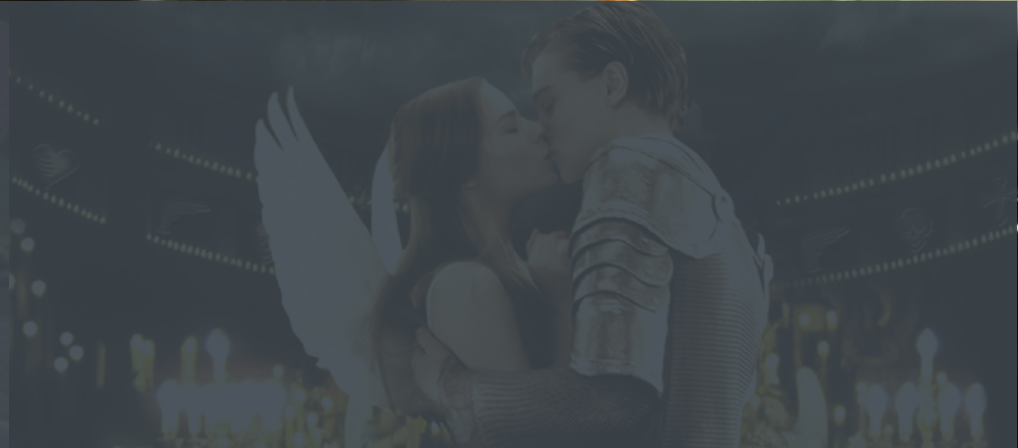
Porque esta generación de jóvenes puede ser la que se mueva y llegue al pacto de que los buenos tratos entre todas las personas sean su propia norma.

Descubre más sobre BBK PACT: [link web](#).



bbk **PACT**

TU LUGAR SEGURO.
TU COMUNIDAD.
TU MOVIMIENTO.



SALA **BBK**

LA
DRAM
ÁTICA
ERRANTE

*A partir de la obra de
WILLIAM SHAKESPEARE*

*MONTAJE MARÍA
GOIRICELAYA*

*ANE PIKAZA
AITOR BOROBIA
EGOITZ SANCHEZ
NAGORE GONZALEZ
LUIX MITXELENA*

GETXO
KULTURA

TEATRO
ACCESIBLE