

**GUÍA DIDÁCTICA CREATIVA**  
ESO | *Cristian Olivé*

María Esclapez



# ME QUIERO, TE QUIERO

UNA GUÍA PARA DESARROLLAR  
RELACIONES SANAS  
(Y MEJORAR LAS QUE YA TIENES)



**Aula**



## Introducción para el docente

Esta guía se basa en el libro *Me quiero, te quiero* (Bruguera, 2022) de María Esclapez y en las publicaciones llevadas a cabo a través de las redes sociales de la propia autora. Las siguientes actividades tienen como objetivo construir relaciones sanas entre los más jóvenes y mejorar las que ya existen.

La guía se divide en diez actividades que invitan a la reflexión sobre los mitos del amor romántico y sobre conductas basadas en la dependencia o el abuso emocional.

Finalmente, se invita a reconocer los comportamientos que deben evitarse en una relación y se dan pistas para construir o mejorar las relaciones. En definitiva, la guía intenta que los más jóvenes se posicionen ante situaciones abusivas y procuren no perpetuarlas en sus propias acciones en pareja.

Nunca es tarde para aprender a ser conscientes de tus vivencias, quererte y valorarte, primero como persona y luego como pareja.

Cristian Olivé

*Cristian Olivé es filólogo y profesor de Lengua y literatura en secundaria. Es autor de los libros Profes rebeldes: El reto de educar a partir de la realidad de los jóvenes y Una educación rebelde: El poder de transformar la sociedad. Escribe artículos sobre innovación educativa y realiza formaciones sobre metodologías activas en el aprendizaje. Entiende la lectura como herramienta transversal para generar vivencias y potenciar la creatividad.*

## Sobre la autora

María es psicóloga clínica, sexóloga y terapeuta de parejas y *sex coach*. Colabora con varios medios de comunicación y ha encandilado a miles de seguidores con sus análisis de programas televisivos como *La isla de las tentaciones*. También se dedica a divulgar activamente en redes sociales sobre cómo construir relaciones de pareja sanas. En este libro expone anécdotas, experiencias propias de la autora y situaciones reales extraídas de casos de su consulta.












## ¿A FAVOR O EN CONTRA?

A continuación, encontraréis una batería de temas que invitan a la reflexión. Todos tienen algo en común: se basan en pensamientos estereotipados sobre el amor y las relaciones sentimentales.

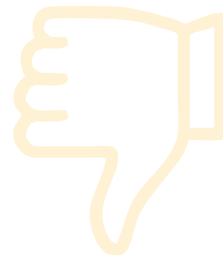
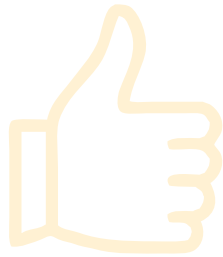


Agrupaos por parejas y escoged tres o cuatro temas. Deberéis adoptar un punto de vista distinto cada uno y defender, mediante argumentos, vuestras posiciones contrarias. Es importante que os mantengáis firmes con vuestros razonamientos, aunque no los compartáis en realidad. Podéis escoger un rol distinto para cada tema.

-  *¿Los celos son síntoma de amor verdadero?*
-  *¿Mi pareja debe aceptar todos mis defectos?*
-  *¿El amor de verdad te hará sufrir?*
-  *¿Existe tu media naranja?*
-  *¿El amor puede con todo?*
-  *¿Los polos opuestos se atraen?*
-  *¿Las parejas deben hacerlo todo juntas?*
-  *¿Solo se puede sentir atracción hacia una persona?*
-  *¿El amor es para siempre?*



Podéis anotar aquí cómo os habéis repartido los temas y qué posiciones os toca defender:



Tras el debate, podéis leer el Capítulo 3: *Mitos del amor romántico* del libro de María Esclapez. Encontraréis claves para enfrentaros a falsas creencias sobre el amor que están latentes en nuestra sociedad.



## DEBATE EN GRUPO

Ha llegado el momento de poner a debate lo que pensáis de verdad sobre los temas anteriores. Realizad un debate en el que todos en la clase podáis participar. Un compañero deberá tener asignada la tarea de moderador para repartir los turnos de palabra en igualdad de condiciones. Recordad que cualquier argumento debe hacerse siempre desde el respeto.



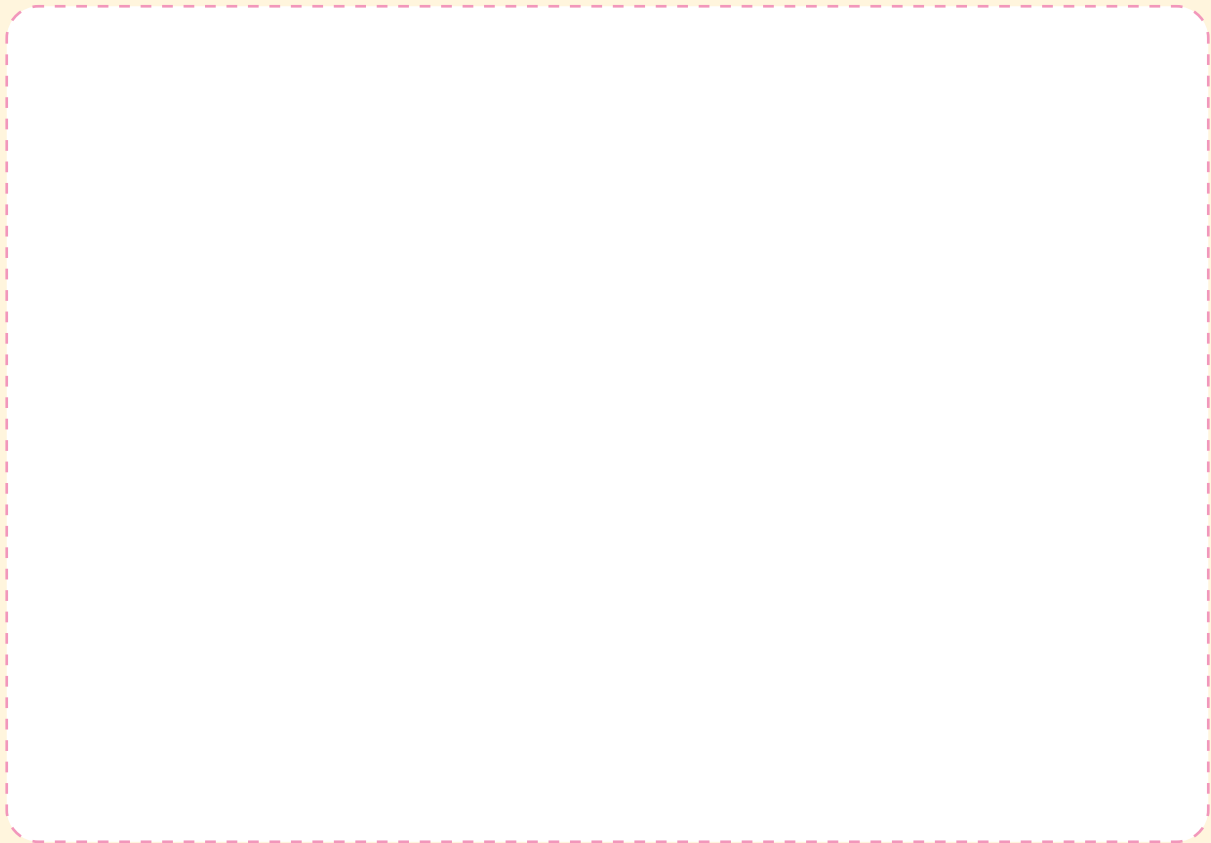
Podéis anotar aquí algunas conclusiones a las que hayáis llegado después del debate.

## REFLEXIÓN INDIVIDUAL

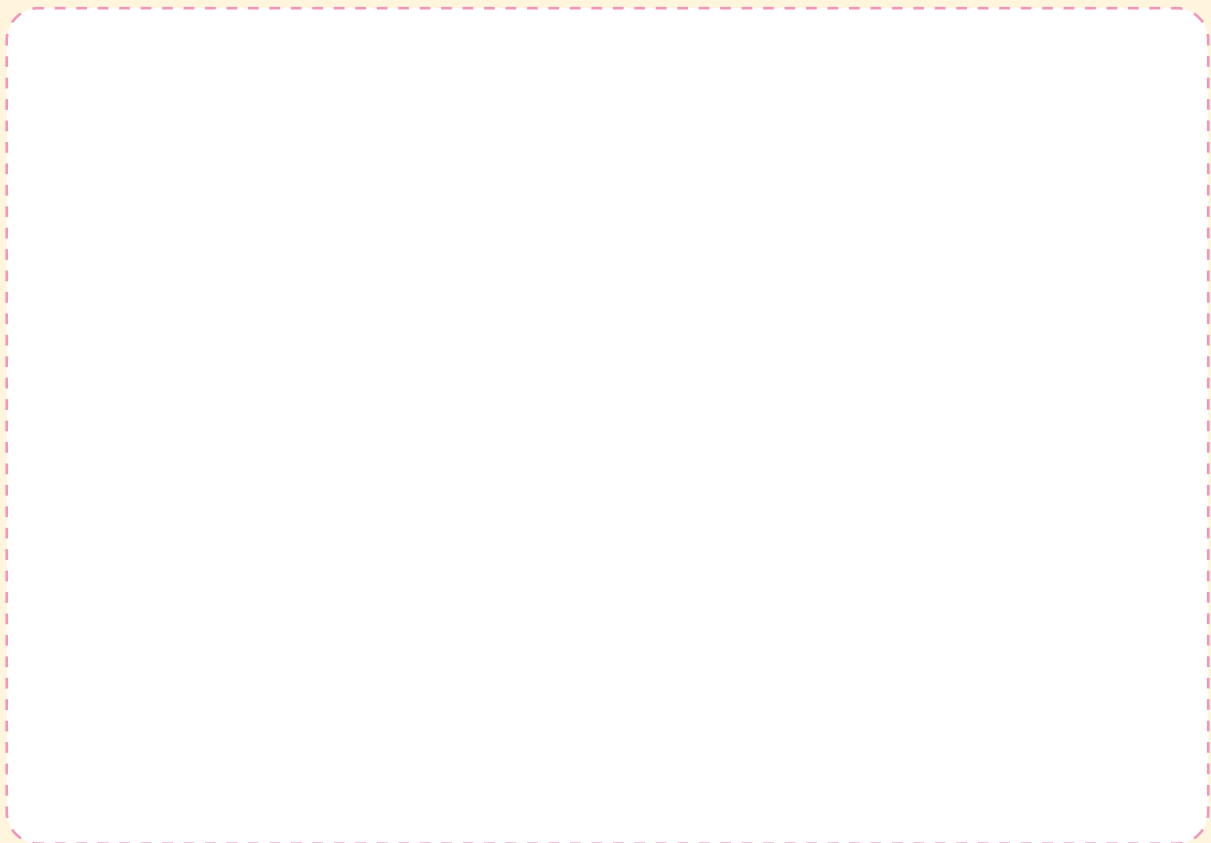
Ahora os toca reflexionar individualmente: ¿las relaciones amorosas requieren esfuerzo o sacrificio? María Esclapez cuenta que “la pareja pasa por el conocido periodo de «acoplamiento», que consiste en conocerse y «amoldarse» el uno al otro. Lo de amoldarse no es sinónimo de conformarse o perder la propia identidad. Se refiere a observar aspectos de la relación que no terminan de convencer, exponerlos ante la persona, solicitar cambios, y/o posibles soluciones con las que las dos partes se sientan cómodas y trabajar para conseguir esos cambios”. Responded de forma individual las siguientes cuestiones:

♥ ¿Cuáles crees que podrían ser tus puntos débiles en una relación?

♥ ¿Y tus puntos fuertes?



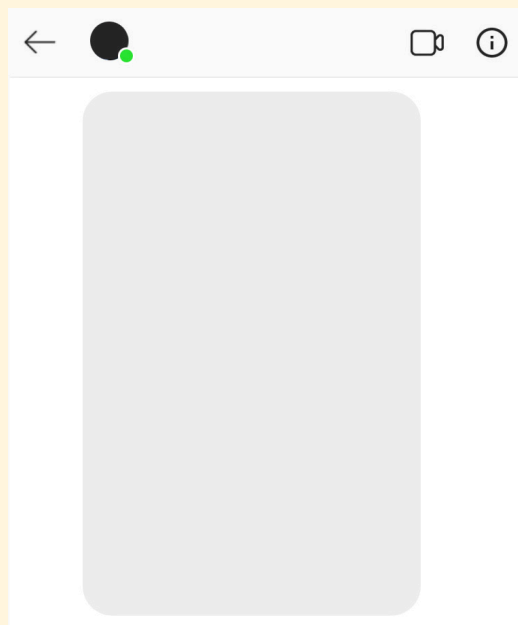
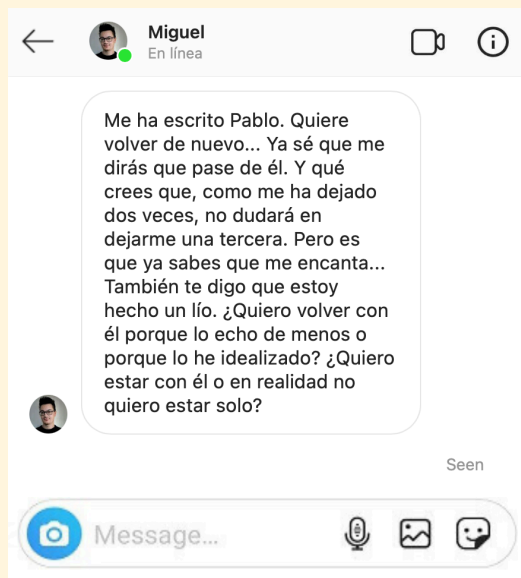
♥ Si tuvieras que imaginarte a tu pareja ideal, ¿qué mínimos debería tener?



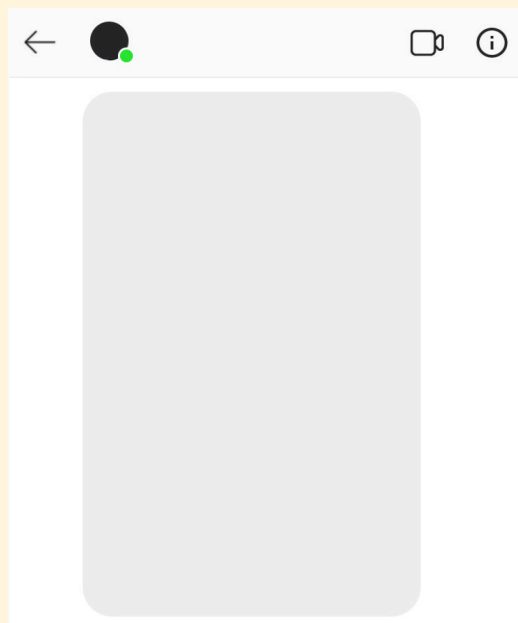
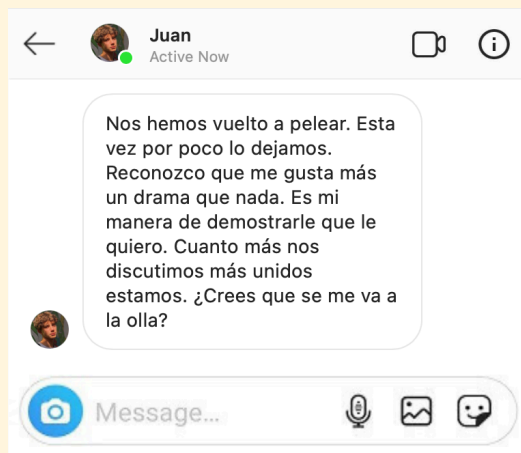
# ¿QUÉ LES DIRÍAIS?

A continuación, encontraréis tres situaciones ficticias no muy sanas. Imaginaos que vuestros amigos os han enviado los siguientes DM y os piden consejo u opinión para salir de la espiral en la que se encuentran. Reflexionad sobre cuál sería vuestra respuesta.

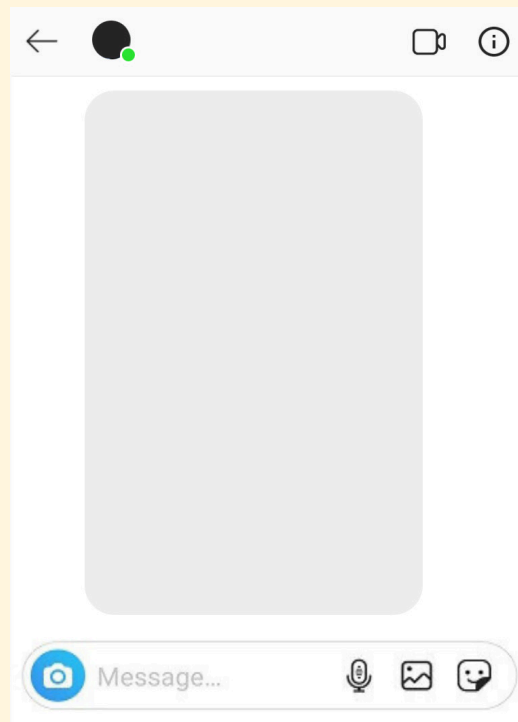
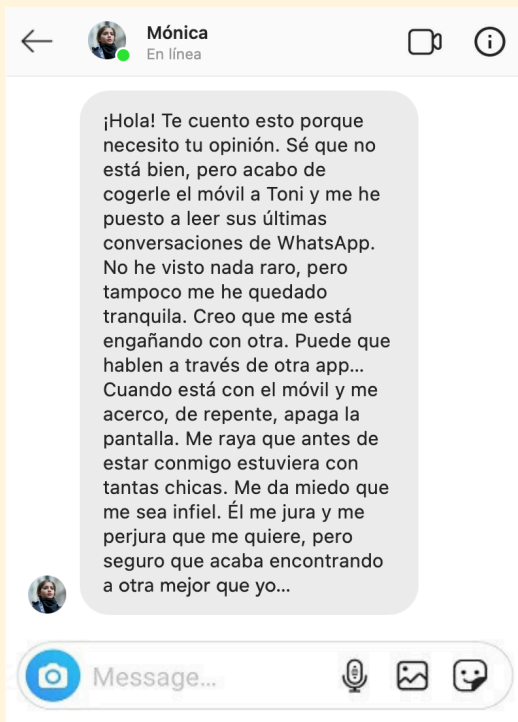
## SITUACIÓN 1



## SITUACIÓN 2



### SITUACIÓN 3



Podéis consultar el Capítulo 4: *Cómo identificar la dependencia emocional*, el Capítulo 7: *Los celos* y el Capítulo 9: *La ruptura dependiente* del libro de María Esclapez. Encontraréis claves para superar las situaciones propuestas en los ejemplos.

# RADIOGRAFÍAS DE CONVERSACIONES DE WHATSAPP

A continuación, encontraréis cuatro situaciones ficticias no muy sanas. Imaginaos que vuestros amigos os han enviado los siguientes DM y os piden consejo u opinión para salir de la espiral en la que se encuentran. Reflexionad sobre cuál sería vuestra respuesta.

## A. VICTIMISMO, CONTROL Y CULPA

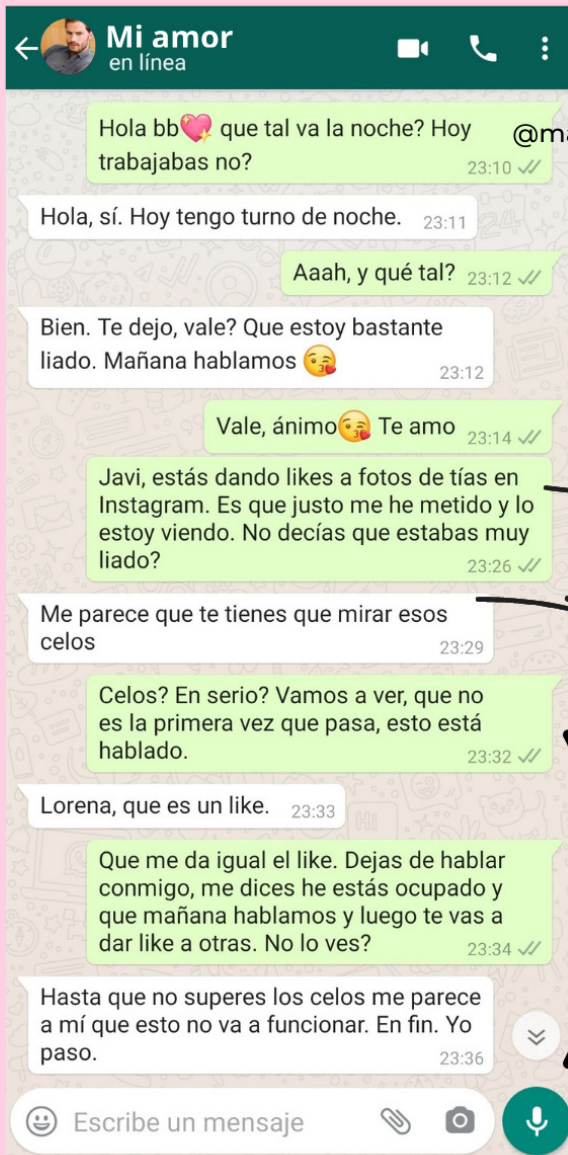
The screenshot shows a WhatsApp chat with a contact named 'Mi amor'. The messages are as follows:

- 21:52: "Hola amor, q tal está yendo el cumple?"
- 21:58: "Holaaa?"
- 22:04: "Eeeeeooooo"
- 22:06: Four sad face emojis.
- 22:08: "Cristina, si lo que quieres es estar libre y zorrear con otros dímelo y así no tengo que aguantar que pases de mí de esta manera"
- 22:19: "Eeey, perdona!!! Estoy con las chicas y no había visto tu mensaje"
- 22:20: "Me lo estoy pasando muy bien. No estoy zorreando ni nada, estoy con mis amigas."
- 22:27: "Ya claro. Mira, estoy hasta las narices. Estoy aquí como un pringado detrás de ti porque te quiero y me importas y tú ahí de fiesta. Que me da igual, sabes? Pero joder, si soy tu novio pues soy tu novio con lo que todo ello implica. Si es que siempre me pasa igual, soy un calzonazos."
- 22:31: "Que dices de calzonazos? Ya sabes que te quiero mucho. Estoy en el cumple de Esther y estamos aquí tomando algo, simplemente eso. Además, no hay chicos."
- 22:32: "Si claro. Mándame una foto."

Annotations on the right side of the screenshot:

- An arrow points from the first four messages to a white box: "Esto es [ ]".
- An arrow points from the 22:08 message to the text: "Esto es EXPLOSIÓN Y CANALIZACIÓN DE LA IRA en la otra persona al sentirse 'rechazado'".
- An arrow points from the 22:27 message to a white box: "Esto es [ ]".
- An arrow points from the 22:31 message to the text: "Esto es [ ] y sensación de RESPONSABILIDAD debido al victimismo".
- An arrow points from the 22:32 message to the text: "Aprovechando la sensación de culpa generada, aumenta el CONTROL."

## B. CULPAR, MINIMIZAR, CONTROL, RELACIÓN DEPENDIENTE



Conversación entera es un reflejo de una [redacted]

Ambos actúan de manera disfuncional.

Esto es [redacted]

Esto es [redacted] el malestar y [redacted] a la otra persona

Ninguno profundiza en las emociones que genera el problema, por lo tanto, nunca hay empatía o entendimiento y ambos creen que la culpa siempre la tiene el otro.

C. COMUNICACIÓN ASERTIVA, JUZGAR

Y COMUNICACIÓN AGRESIVA

The image shows a WhatsApp chat interface with a contact named 'Elenita'. The chat history includes several messages from both parties. On the right side of the chat, there are four text boxes with arrows pointing to specific messages in the chat. The first text box explains that asking about a partner without talking to them first is a form of aggression. The second text box points to a message where the sender accuses the other of lying. The third text box points to a message where the sender accuses the other of being disrespectful. The fourth text box explains that blocking someone is a passive-aggressive and unilateral decision, often used in dependent relationships.

Oye, me han dicho que anoche estuviste tonteando un buen rato con una tía en la discoteca. De qué vas????? 14:25

Hola Elena. Yo no tontee con nadie. Quién te ha dicho eso? 14:26 ✓✓

No si es que encima tienes los huevos de mentirme en mi cara... 14:28

Te vieron éstas, que estaban ahí también, así que no me mientas. Dime la verdad porque te juro que si no me planto en tu casa y te canto las cuarenta. 14:28

Elena, creo que siempre he sido muy respetuoso contigo y te he demostrado muchísimas veces que no me gusta nadie más y que puedes confiar en mí. No he hecho nada con nadie. Se acercó una chica a hablarme y fueron 5 minutos. No sé quién es. No estuve tonteando. 14:30 ✓✓

Si quieres quedamos y hablamos esto en persona. 14:30 ✓✓

Yo no tengo nada que hablar contigo. 14:31

Eres un mentiroso 14:31

Que te den 14:31 @maria\_esclapez

Por favor, déjame explicarme primero 14:32 ✓✓

Me has bloqueado? 😬 14:33 ✓✓

Esto es [redacted] a tu pareja sin hablar hablado primero con ella.

Esto es [redacted]

Esto es [redacted]

En este caso, bloquear es una conducta pasivo-agresiva y una decisión unilateral. Es probable que a los días ella se arrepienta y vuelva a desbloquear porque se da cuenta de que ha sido un impulso. Esta actitud es propia de una relación dependiente e intermitente.

## ¿QUÉ SUCEDE ALREDEDOR?

¿Habéis leído alguna novela en la que los protagonistas construyen un amor poco saludable? ¿Alguna escena de serie o de película os ha resultado un mal reflejo de cómo deben ser las relaciones amorosas? ¿Habéis vivido en primera persona algún comportamiento abusivo con alguien de vuestro entorno? En un archivo aparte, recread una conversación de WhatsApp y, siguiendo el modelo de María Esclapez, elaborad una radiografía de las conductas tóxicas que hayáis incluido.



Podéis encontrar más simulaciones y radiografías de conversaciones tóxicas por WhatsApp a lo largo del libro de María Esclapez. Es especialmente relevante el Capítulo 6: *Cómo identificar los abusos emocionales.*

# ¿QUÉ ES EN REALIDAD EL AMOR?

En 2020, la cantante Rosalía escribió un polémico tuit: *Amor es k n digas nada y el otro sepa*. No tardaron en llegar las respuestas contrarias a lo expresado por la artista. Una usuaria tuiteó: *no le hagáis caso amor es comunicación*. ¿Qué opináis de ambos tuits?



En la ceremonia de los Premios Oscar celebrada el 27 de marzo de 2022, uno de los presentadores hizo una broma ofensiva sobre el aspecto físico de Jada Pinkett, la mujer de Will Smith. Tras el chiste, este se levantó del asiento, se acercó a Chris Rock y le propinó una bofetada. Minutos después, el actor ganó la estatuilla y, durante su discurso, se justificó expresando que "el amor te hace cometer locuras". Comentad por qué esta afirmación se enmarca en el mito del amor romántico.



## LA MÚSICA QUE NOS ACOMPAÑA

Sin duda, las letras de canciones no siempre son un buen ejemplo a seguir en cuanto a la concepción del amor saludable. El enamoramiento a veces se ve como un acto de dependencia y de posesión hacia la otra persona.



Comentad los siguientes versos de canciones de artistas internacionales:

👉 Tú eres ese mal que no sé por qué me gusta»  
Bad Bunny

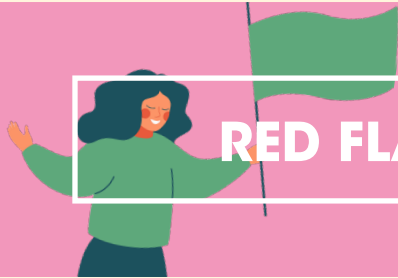
👉 «Nunca voy a encontrar a alguien como tú»  
Adele

👉 «Sin ti no soy nada»  
Amaral

👉 «Yo hago lo que quieras pa' que tú me quieras»  
Camilo y Evaluna

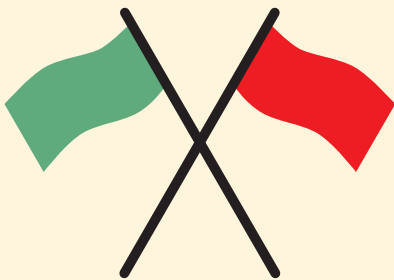
👉 «Eres mía, mía, mía»  
Romeo Santos

















¿Se os ocurren más ejemplos de letras de canciones con conductas tóxicas?






















## RED FLAGS / GREEN FLAGS

María Esclapez dice que “las relaciones sanas son igualitarias, no hay nadie por encima ni por debajo de nadie”. También habla de *banderas rojas* o *red flags*, que son comportamientos que comienzan a ser habituales en una relación y que no deben tolerarse. A continuación, tenéis varias situaciones del día a día. Etiquetadlas según consideréis si se tratan de *red flags* o *green flags*.



-  A solas tu pareja o amistad se comporta de una manera y en público se comporta de otra.
-  Hace bromas ofensivas a tu costa.
-  No es una relación de igual a igual.
-  Se interesa por tus logros.
-  Cree que el amor es importante en una relación, pero que no lo es todo.
-  No huye de las conversaciones incómodas.
-  Tu pareja o amistad siempre es el centro de atención.
-  Te juzga constantemente.
-  La palabra “perdón” se usa cuando es necesario.
-  Genera inseguridades en ti.
-  No aclara nunca lo que espera de la relación.
-  Es igual cuando está contigo que cuando está con sus amigos.
-  Tiene en consideración lo que quieres y sientes.
-  Evita tener conversaciones incómodas.
-  Te hace cambiar de opinión con frecuencia.
-  No respeta tu privacidad.

-  Cumple las promesas.
-  Te da sensación de tranquilidad.
-  No habla mal de tu ex o de tus amigos todo el rato.
-  Está siempre susceptible con lo que dices o haces.
-  Opina siempre sobre tu cuerpo.
-  Puedes ser tú mismo cuando estáis juntos.
-  Cambia de tema cuando le cuentas algo tuyo.
-  Te compara constantemente con los demás.
-  Invalida tus emociones.
-  Te sientes siempre en alerta.
-  Respeta tu privacidad en las redes sociales.
-  Te deja "en visto" con mucha frecuencia.
-  Encuentras escucha y apoyo en la otra persona.
-  Eres el segundo plato de esa persona cuando hace planes.
-  Tiene claro lo que quiere en la relación.
-  Te culpa de lo que no has hecho.
-  Subestima tus éxitos.
-  Hace muchas cosas contigo, pero también por su cuenta.
-  Valida tus emociones, aunque no las entienda o comparta.

## MODELOS A SEGUIR

Los flechazos se seguirán produciendo y llegarán nuevas relaciones, pero está en vuestras manos que se desarrollen de forma más saludable a partir de ahora. ¿Qué es una relación sana al fin y al cabo? ¿Os animáis a crear posts de Instagram con ejemplos de frases que puedan ser *red flags* y *green flags*? Podéis utilizar algunas de la actividad anterior. Si lo preferís, podéis realizar vídeos de TikTok con tips sobre cómo tener una relación más saludable o con alertas que pueden hacernos sospechar que estamos ante abusos emocionales.



Podéis consultar el Capítulo 4: *Cómo identificar la dependencia emocional*, el Capítulo 6: *Cómo identificar los abusos emocionales* y el Capítulo 11: *Relaciones sanas* del libro de María Esclapez. Encontraréis claves para identificar lo que se conocen como *banderas rojas* o *red flags* y también pistas sobre cómo construir relaciones sanas.

Esperamos que hayas disfrutado leyendo este maravilloso libro y con las actividades creativas de esta guía. Puedes compartir con nosotros tu trabajo o enviarnos cualquier comentario que te apetezca mediante el correo [penguin.aula@penguinrandomhouse.com](mailto:penguin.aula@penguinrandomhouse.com). También puedes subir las imágenes a tu Instagram, si tienes, y etiquetar a [@penguinaulaes](https://www.instagram.com/penguinaulaes) para que podamos compartir tu creación. ¡Muchas gracias!