

BLOQUE VI: LAS RELACIONES HUMANAS

SEGURIDAD SEXUAL Y EMOCIONAL

Elena Purificación Picazo Martínez
Taller Hábitos Saludables
CEPA La Manchuela – Casas-Ibáñez



¿POR QUÉ NOS RELACIONAMOS?

- ⊙ RAE → f. **Conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona.**
- ⊙ *Homo sapiens* → gran capacidad y flexibilidad de inventiva, comunicación y **socialización.**
- ⊙ Hace 70000 años → **Revolución cognitiva:**
 - ⊙ Cambio en las conexiones internas del cerebro de los *sapiens*.
 - ⊙ Aumentan las capacidades de aprendizaje, memoria y comunicación.
 - ⊙ Piensan diferente a cualquier otra especie y se comunican con un tipo de lenguaje totalmente nuevo.

¿POR QUÉ NOS RELACIONAMOS?

○ DIFERENCIAS CON OTRAS ESPECIES:

- Lenguaje muy FLEXIBLE → combina un número limitado de sonidos y señas para producir infinidad de frases, cada una con significado y sentido diferentes.
- Nuestro lenguaje “evolucionó como un medio de compartir información sobre el mundo”, como una variante del “chismorreo”.

El “chisme” puede ser una manera de transformar estructuras sociales y las relaciones interpersonales.

¿POR QUÉ NOS RELACIONAMOS?

- ◉ Tenemos una particular **capacidad de comunicarnos y trabajar juntos** (incluso con desconocidos) en grandes grupos → **Necesitamos confiar en los demás.**
- ◉ Aprendemos a cooperar mejor que cualquier otro animal.

Homo sapiens es ante todo una especie social y la cooperación es nuestra clave para la supervivencia y la reproducción.

¿POR QUÉ NOS RELACIONAMOS?

- **El número de Dunbar (Robin Dunbar, 1993): 150, el número mágico:**
 - la mayoría de los *sapiens* no podemos tener más de unas 150 relaciones significativas (cohesión de grupo).
 - Por debajo de ese número de relaciones, “no hacen falta rangos formales, títulos ni libros de leyes para mantener el orden”, señala Yuval Noah Harari.

Sapiens: de animales de dioses (Yuval Noah Harari)

¿POR QUÉ NOS RELACIONAMOS?

- Nos relacionamos por diversas causas:
 - para informar;
 - por interés;
 - para desahogarnos;
 - para que nos consuelen;
 - para sentirnos validados/as tanto emocional como racionalmente;
 - para tener más puntos de vista;
 - para obtener nuevos conocimientos o visiones que nos pueden hacer cambiar nuestra principal visión de las cosas.

TIPOS DE RELACIONES HUMANAS

- ◉ Las relaciones humanas son vínculos físicos o emocionales que se generan entre dos o más personas a través de formas de comunicación.



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS

- ◉ El objetivo de las **relaciones humanas** es la armonización y empatía para comunicar efectivamente lo que necesitamos y así ayudarnos mutuamente.



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS



Primaria

Son los vinculos intimos, afectivos, o cercanos del individuo, en los que hay un interes o una necesidad previa. Los une el amor, el efecto, o el aprecio por la calidad humana.



Secundaria

Son las personas con las que compartimos a menudo, pero por las cuales no sentimos un apego demasiado profundo. Ejemplo: compañeros de clases.

TIPOS DE RELACIONES HUMANAS

○ RELACIONES HUMANAS PRIMARIAS

- Relación con uno mismo o una misma
- Vínculos íntimos:
 - Vínculos familiares: *¿Quiénes son tu familia?*
 - Vínculos relacionales: *¿Quiénes son tus amigos y amigas?*
 - Vínculos afectivos/sentimentales: *¿Quién o quiénes es tu pareja (o parejas)?*
 - Vínculos sexuales/sexo-afectivos: *¿Quiénes son las personas con las que te relacionas sexual o sexo-afectivamente? ¿Coinciden con tus vínculos sentimentales? ¿Siempre ha de ser así?*

TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: FAMILIAS

10 Tipos de *familia*



DE ORIGEN



EXTENSA



NUCLEAR



RECONSTITUIDA



MONOPARENTAL



NUMEROSA



HOMOPARENTAL



ADOPTIVA



DE ACOGIDA



SIN HIJOS/AS

https://www.youtube.com/watch?v=kNw8V_Fkw28

<https://www.youtube.com/watch?v=UgAvfNena1Y>

TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: VÍNCULOS SENTIMENTALES



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: VÍNCULOS SENTIMENTALES

◉ FORMAS U ORIENTACIONES RELACIONALES:

■ AGAMIA

- Es contraria al establecimiento de estándares de relaciones cuyo objetivo sea determinar los comportamientos que a dichos estándares les son propios. No normas en las relaciones, relaciones más anárquicas.
- Rechazan estereotipos de género y sustituyen el concepto de “familia” por el de “agrupación libre”.

■ MONOGAMIA

- Régimen de convivencia familiar con una sola persona como cónyuge. Tendencia de una persona o animal a juntarse con un solo par (ser monógamo o monógama).

■ POLIGAMIA

TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: VÍNCULOS SENTIMENTALES

◉ FORMAS U ORIENTACIONES RELACIONALES:

■ POLIGAMIA

- La poligamia es el término antropológico, que puede ser tanto poliginia (un varón con múltiples mujeres) o poliandria (una mujer con múltiples varones). Históricamente, se han encontrado ambas prácticas, pero la poliginia parece ser mucho más frecuente que la poliandria.



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: VÍNCULOS SENTIMENTALES

- ◉ La poligamia suele estar muy vinculada a ciertas vertientes religiosas (en especial sectores del judaísmo tradicionalista y el islam).
- ◉ El término contemporáneo que más se le aproxima en Occidente es el llamado *poliamor*, pero ese tipo de relaciones no goza de ninguna forma de reconocimiento formal.

TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: VÍNCULOS SENTIMENTALES



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: ORIENTACIONES SEXUALES/RELACIONALES

◉ ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SEXUAL?



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: ORIENTACIONES SEXUALES/RELACIONALES

- ◉ ¿Orientación “sexual”? → Orientación relacional e identidad sexual

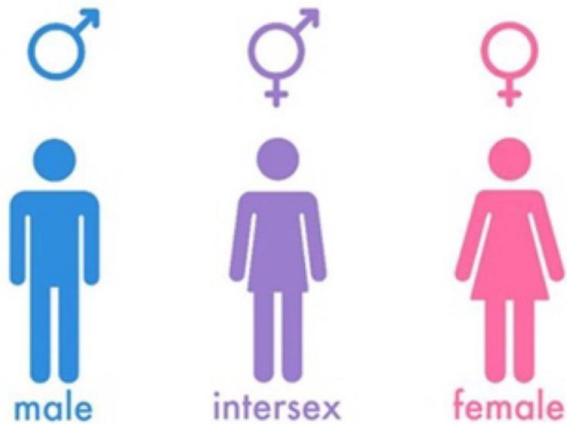
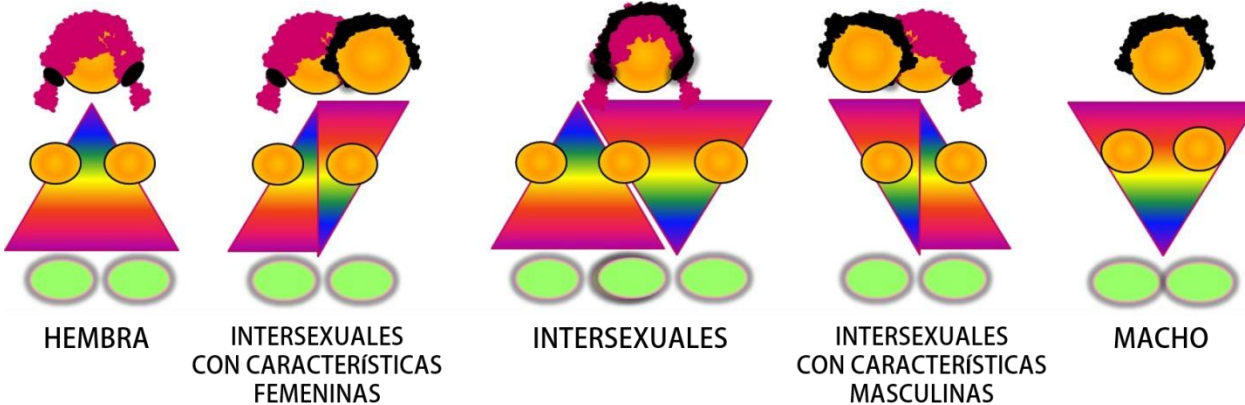
“La orientación sexual es la persona con la que me voy a la cama, la identidad de género es persona con la me identifico cuando me voy a la cama”.

<https://www.youtube.com/watch?v=rbLIV7xFfSo>



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: IDENTIDADES DE GÉNERO

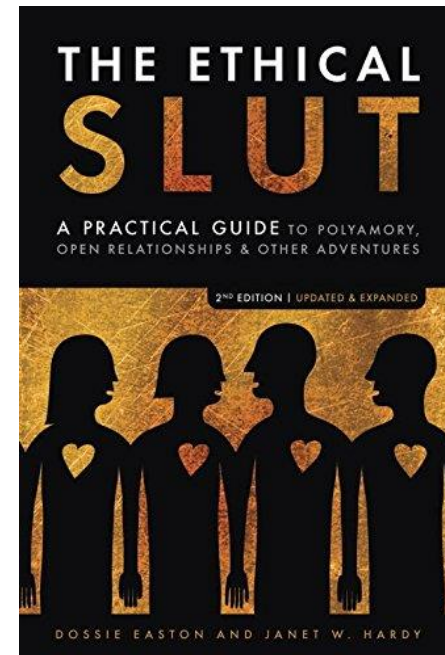
◉ SEXO BIOLÓGICO



La consideración de la intersexualidad como una anomalía, es un error. Una cosa es la normalidad estadística que hace referencia a la frecuencia, y otra que lo minoritario sea anormal en el sentido peyorativo del término.

IDENTIDADES DE GÉNERO: DISCRIMINACIÓN Y HUMILLACIÓN

- Maricón
- Invertido
- Travelo
- Monstruo
- Maricona loca
- Marica
- Bollera
- Tortillera
- Sarasa
- Mariquita
- Pierde aceite
- Tiene pluma
- Locaza
- Enfermo/a
- Desviado/a
- Comealmohadas
- Comepollas
- Comecoños
- Puta
- Zorra
- Golfa
- Guarra
- Cerda
- Putón verbenero
- Floja de ojetete
- Marimacho
- Machorra
- Fresca
- Nenaza
- Calzonazos



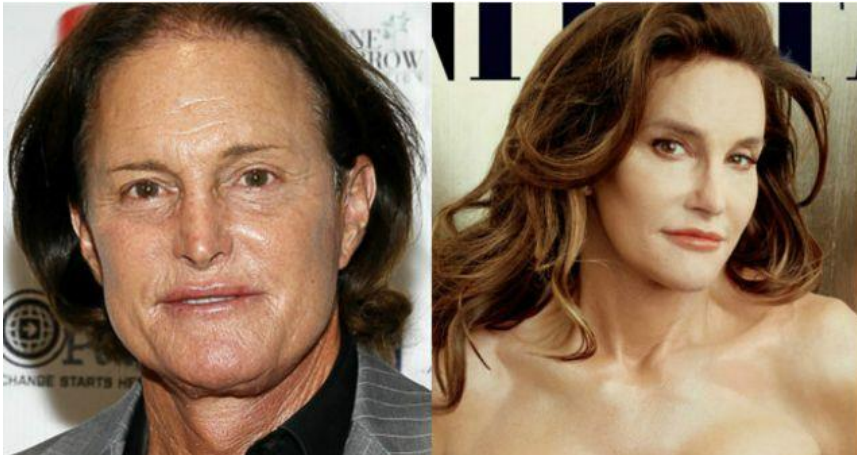
IDENTIDADES DE GÉNERO: DISCRIMINACIÓN Y HUMILLACIÓN

- ◉ https://www.google.com/search?q=suicidios+homofobia+y+delitos+de+odio&client=firefox-b-d&hl=en&source=lnms&tbn=nws&sa=X&ved=2ahUKEwiz3qfxgMX-AhUWbsAKHSjsCuAQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1280&bih=587&dpr=1.5
- ◉ <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-57730844>



“Samuel no ‘ha fallecido’. A Samuel lo han matado”.

IDENTIDADES DE GÉNERO: DISCRIMINACIÓN Y HUMILLACIÓN



Caitlyn Jenner de nuevo entra en polémica por comentarios transfóbicos

Caitlyn Jenner, víctima de insultos homófobos durante una ceremonia LGTB en Londres

A la salida del acto un fotógrafo la ultrajó. La exmedallista olímpica acudió para recibir un reconocimiento por su labor con el colectivo transgénero

Caitlyn Jenner es acosada con insultos transfóbicos en una conferencia

Los insultantes disfraces transfóbicos de Caitlyn Jenner

IDENTIDADES DE GÉNERO: DISCRIMINACIÓN Y HUMILLACIÓN



REDES SOCIALES

El Reino Unido se indigna con el vídeo de una bailarina trans de la Royal Academy: "No sabe bailar"

Sophie Rebecca es la primera artista transgénero de la Royal Academy of Dance del Reino Unido

<https://www.youtube.com/watch?v=hDXLBNkqAAc>

TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: IDENTIDADES DE GÉNERO

- ◉ **Cisgénero.** Son las personas en las que la identidad de género y el género asignado al nacer coinciden. Por tanto, la mayoría de las personas actualmente son cisgénero.
- ◉ **Transgénero.** Son las personas cuyo género no coincide con el que te fue socialmente asignado al nacer. Tienen sentimientos de pertenecer al sexo opuesto, siguiendo la definición binaria de género hombre o mujer.

TRANS-GÉNERO

CIS-GÉNERO

Dr. Pazos – Servicio de Endocrinología - Valdecilla

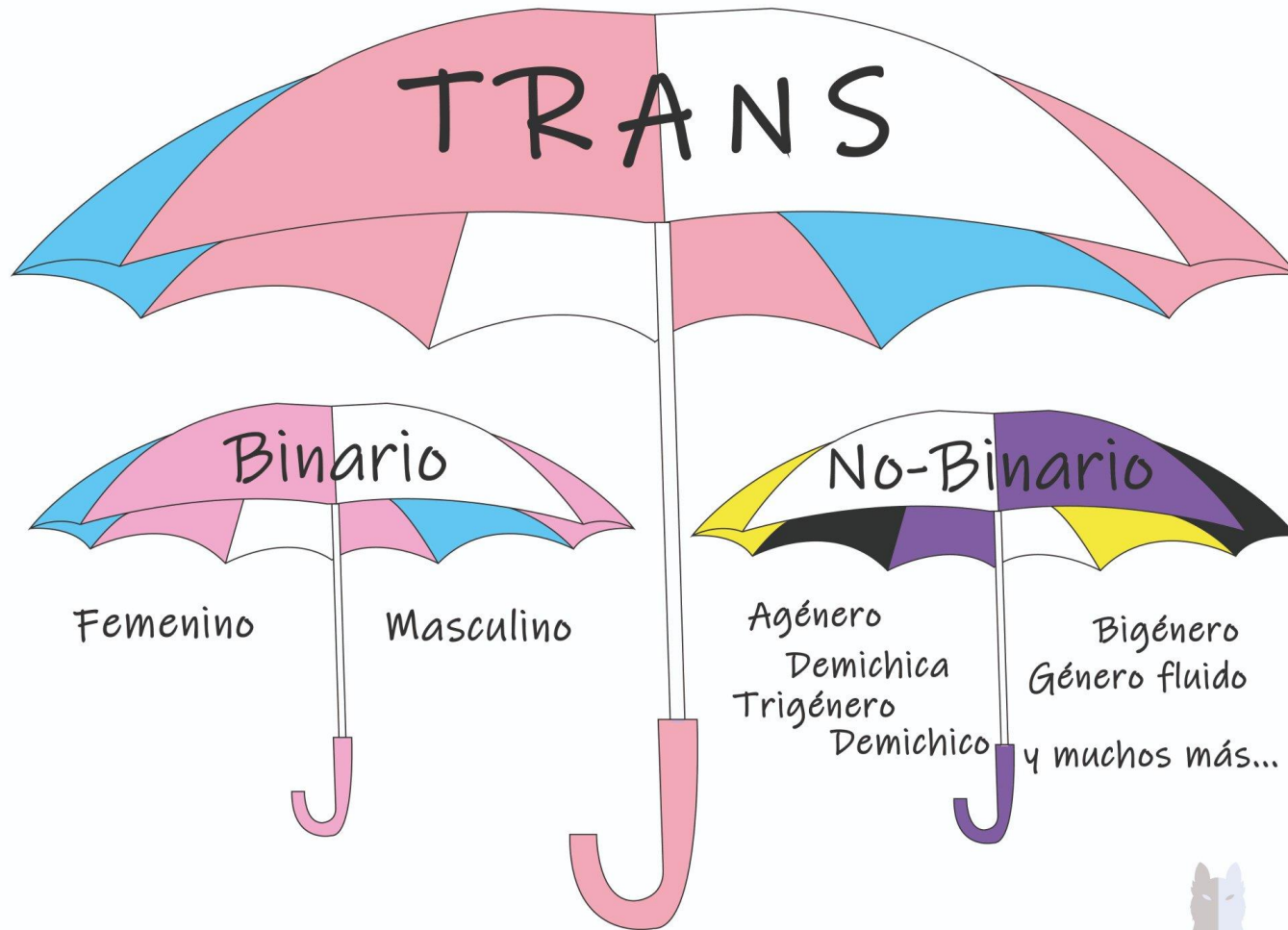
Roberto Oliver Arias (CSSR “La Cagiga”)



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: IDENTIDADES DE GÉNERO

- ◉ **Género fluido.** Son aquellas personas que no se identifican solo con una identidad de género, sino que circulan entre varias. Su identidad puede variar según el momento que viven, como se sienten, o la persona con la que se encuentran.
- ◉ **Intergénero.** Se refiere a las personas cuya identidad se sitúa en un punto medio entre dos géneros, usualmente los binarios.
- ◉ **No binario.** Es el espectro de identidades y expresiones de género basadas en el rechazo a la asunción binaria de género como una opción excluyente de manera estricta entre hombre o mujer, con base en el sexo asignado al nacer.

La comunidad Trans tiene 2 subgrupos: "Binario" y "No binario"



TIPOS DE RELACIONES HUMANAS: ORIENTACIONES SEXUALES/RELACIONALES

Orientaciones sexuales

(Por **Antonio García Rojas** a partir de los estudios de Kinsey)



Heterosexualidad

Personas que sienten una atracción afectivo-erótica hacia personas del sexo opuesto.



Homosexualidad

Personas que manifiestan atracción sexual hacia individuos de su mismo género



Bisexualidad

Personas que sienten atracción hacia personas de ambos sexos (hombre y mujer).



Asexualidad

falta de algún tipo de orientación sexual. El individuo no manifiesta atracción sexual.



Pansexualidad y Polisexualidad

Atracción por personas de ambos sexos biológicos y varias identidades sexuales.



Demisexualidad

Atracción sexual hacia personas con las que exclusivamente se han desarrollado lazos emocionales.

TENDENCIAS RELACIONALES SANAS

- ◉ Las relaciones sanas se construyen sobre la base de una **comunicación sana, el respeto mutuo y la confianza**. En una relación saludable, ambos miembros se sienten valorados y respetados, y se respetan sus **límites**. Los límites pueden ser físicos, emocionales y sexuales.
- ◉ También es fundamental respetar la necesidad del otro de pasar tiempo con otras personas o a solas.
- ◉ La dinámica de las relaciones saludables puede aplicarse a las relaciones íntimas, los amigos y amigas, la familia y los compañeros y compañeras de trabajo.

TENDENCIAS RELACIONALES SANAS: LA COMUNICACIÓN

- ◉ El uso de un lenguaje degradante o pasivo-agresivo y no expresar las necesidades de uno puede ser perjudicial para una relación.
- ◉ Cada persona debe sentirse cómoda expresando sus emociones, frustraciones y preocupaciones **sin miedo**. En cualquier relación, hay momentos en los que hay desacuerdos, pero en una relación sana es posible **estar en desacuerdo de forma mutuamente respetuosa**.
- ◉ Cuando se tiene un desacuerdo, **no debe haber tropiezos de culpa, manipulación, intimidación, violencia o amenazas de violencia**.
 - Esto incluye la violencia simbólica como el lanzamiento o la rotura de objetos o el daño a la propiedad durante una discusión.

TENDENCIAS RELACIONALES

SANAS: LA CONFIANZA

- ◉ Cuando se ha ganado la confianza en una relación, **los celos no deben ser un factor.**
- ◉ Cuando hay una falta de confianza en una relación puede manifestarse en formas como:
 - el resentimiento por el tiempo que se pasa con otras personas
 - la vigilancia de la comunicación en formas como la exigencia de leer mensajes de texto y correos electrónicos
 - el deseo de obtener contraseñas para las cuentas de los medios sociales y el deseo de que las llamadas telefónicas sean atendidas por el altavoz.

Estos tipos de comportamiento muestran que **un miembro de la relación no confía plenamente en el otro**, y también podrían ser potenciales **señales de alerta para el control y el comportamiento abusivo.**

- ◉ Cuando hay confianza en una relación, ningún miembro se siente amenazado por el hecho de que el otro tenga otras relaciones con otras personas, ya sean la familia, amigos o amigas u otro tipo de relaciones consensuadas.

TENDENCIAS RELACIONALES SANAS: LA CONFIANZA

EL PULPO DE LOS CELOS

Posesividad/
Control

Igualdad vs.
equidad

Inseguridad

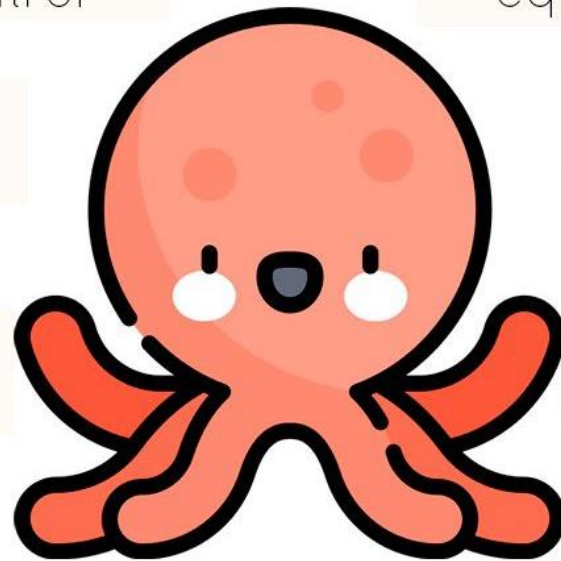
Soledad

Miedo a la
pérdida

Anhelo/
Escasez

Rechazo

Autoconcepto

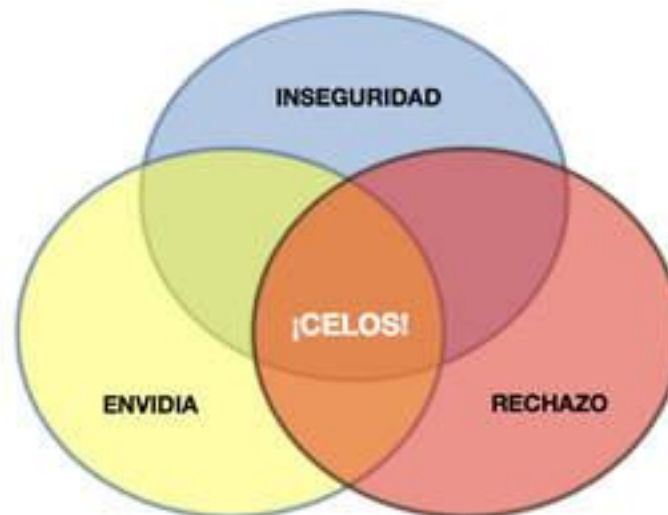


TENDENCIAS RELACIONALES SANAS: LA CONFIANZA

¿QUÉ SON LOS CELOS?

8 emociones subyacentes

1. Posesividad/Control - Necesidad de sentirse especial
2. Inseguridad en la relación
3. Pérdida y miedo a la pérdida
4. Rechazo
5. Soledad
6. Igualdad vs. equidad
7. Auto-concepto - Sentimientos de inferioridad
8. Anhelos/Escasez - Envidia



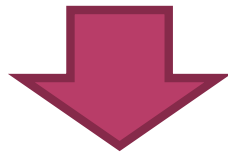
TENDENCIAS RELACIONALES

SANAS: LOS LÍMITES

- El no respetar los límites emocionales de alguien puede incluir el **sacar a relucir dolorosas heridas emocionales durante las discusiones o usar traumas pasados para herir a alguien.**
- Los **límites sexuales** pueden ser violados al negarse a practicar el sexo seguro, al coaccionar a alguien para que tenga una actividad sexual con la que no se sienta cómodo, al sabotear el control de la natalidad y al ignorar las palabras seguras.
- Los **límites físicos** pueden ser violados si:
 - alguien se siente incómodo con las muestras públicas de afecto pero su pareja sigue mostrando ese comportamiento;
 - no respetando el espacio personal (particularmente durante las discusiones) y usando el tacto físico de una manera con la que la otra persona no se siente cómoda.
- **Es importante saber cuáles son sus límites personales y poder comunicarlos claramente para que puedan ser respetados.**

TENDENCIAS RELACIONALES SANAS: LOS LÍMITES

- ◉ Los límites relacionales nos indican un punto del cual ninguna de las personas involucradas en una relación debe atravesar.
- ◉ Existen 3 tipos:
 - **Límites claros:** Existe un equilibrio entre ambas partes de la relación interpersonal, las necesidades de ambas partes se cumplen. Las personas se sienten conectadas a las otras pero siendo independientes.
 - **Límites difusos:** No hay diferencias entre las necesidades de cada uno, no tienen autonomía. Las necesidades de las personas en estas relaciones son ignoradas por el “bien de la relación” generando estrés en sus miembros. Son personas excesivamente manipulables ya que interiorizan lo que los demás piensen, buscando complacerlos todo el tiempo. O por el contrario interferimos de forma excesiva en la vida de los demás. Ejemplo, “esta actividad no me gusta, pero para que mi pareja no se enoje no diré nada”.



DEPENDENCIA EMOCIONAL

TENDENCIAS RELACIONALES

SANAS: LOS LÍMITES

- **Límites rígidos:** Los límites son exagerados, hay poca intimidad entre las personas y falta de preocupación por el otro. Estos límites pueden generar sentimientos de abandono y vulnerabilidad en las personas y tienden a huir de relaciones con compromisos. Usualmente no aceptamos la opinión de los demás y mucho menos un consejo, usualmente se mantiene en alerta y a la “defensiva” por miedo a que utilicen nuestras debilidades en nuestra contra, por lo que nos alejamos de los demás.

En algunas ocasiones se nos hace sumamente difícil establecer límites sanos por diversos factores:

- miedo al rechazo
- priorizar las necesidades de los demás a las mías
- ser excesivamente responsables en ocasiones cargamos con responsabilidades que no son nuestras, entre otras.

TENDENCIAS RELACIONALES SANAS: CÓMO PONER LÍMITES

- ⦿ Es importante detectar las situaciones en donde no tenemos límites claros establecidos.
- ⦿ Recordar que al poner límites **no estamos siendo egoístas**, sino que nos estamos cuidando a nosotros y nosotras mismas.
- ⦿ **Ser asertivo o asertiva**, poder decir lo que pienso con educación y respeto.
- ⦿ Aceptar la “culpa” de la primera vez que ponemos nuestras necesidades antes que las de los demás.

**¡ANÍMATE!
ESTABLECE
LÍMITES**



TENDENCIAS RELACIONALES SANAS: LOS APEGOS

- La personalidad, el modo de actuar y relacionarse, el modo de gestionar y expresar las emociones e incluso la futura elección de pareja, están íntimamente relacionados con el **tipo de apego** que se ha desarrollado en la infancia entre los padres y los hijos.
- **El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida** entre la madre y el padre y el recién nacido. Su función es asegurar el cuidado, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad.

TENDENCIAS RELACIONALES SANAS: LOS APEGOS

diariofemenino

TIPOS DE APEGO

Seguro



Buena autoestima

Expresa sus sentimientos y necesidades

No crea relaciones de dependencia

No tiene miedo al abandono

Evitativo



Huye de los conflictos

Tiene miedo al compromiso

A menudo no expresa lo que siente, piensa o necesita

Problemas en la intimidad

Ambivalente



Siente mucha angustia ante los conflictos

Suele crear relaciones de dependencia

Se preocupa más por las necesidades de su pareja que por las suyas propias

Tiene miedo al abandono

Desorganizado



Vive los conflictos de manera dramática

Siente que no puede confiar en nadie porque cree que siempre le van a fallar

Relaciones muy inestables amor-odio

Mucho temor al abandono

A person is holding a large rainbow flag that has been folded into a banner. The flag features the traditional six horizontal stripes of the rainbow: red, orange, yellow, green, blue, and purple. Handwritten in black marker on the flag are five lines of text. The person holding the flag has their hands visible at the edges, with blue and pink nail polish. The background is slightly out of focus, showing other people and a red sign with some illegible text.

SOY LESBIANA

SOY GAY

SOY TRANSEXUAL

SOY BISEXUAL

SOY COMO TÚ

EL RESPETO A LAS DIFERENTES, DIVERSAS Y ENRIQUECEDORAS FORMAS DE AMAR Y RELACIONARSE DEBE SER UNA PREMISA FUNDAMENTAL EN LA VIDA DE TODA PERSONA ÍNTEGRA Y CON UN DESARROLLO SOCIAL ADECUADO. EL RECHAZO, EL MIEDO, LA DISCRIMINACIÓN, LA MARGINACIÓN Y EL MALTRATO HACIA PERSONAS QUE SIMPLEMENTE NO COMPARTEN NUESTRAS IDEAS ACERCA DE LAS RELACIONES ES UN ACTO DELEZNABLE QUE NO DEBE SER CONSENTIDO EN LA COMUNIDAD SOCIAL EN LA QUE VIVIMOS.

TU LIBERTAD ACABA DÓNDE EMPIEZA LA DE LOS DEMÁS.

NO LA INVADAS SI ESA PERSONA NO ESTÁ INVADIEDO LA TUYA.