

LA CAJITA DE LOS VÍNCULOS

Bienvenido o bienvenida a La Cajita de los Vínculos. Saca una tarjeta, léela en voz alta y decide junto al grupo: ¿describe una interacción sana o una violenta?

TARJETA N.º 1

En la relación hay comunicación abierta y con respeto entre ambas personas.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 2

Se valoran las diferencias y las opiniones de la otra persona, aunque no se compartan.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 3

No existe dependencia emocional: cada persona mantiene su vida, intereses y amistades.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 4

Se reconocen los esfuerzos y logros de la otra persona con sinceridad.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 5

Hay una contribución equitativa en las responsabilidades y decisiones compartidas.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 6

No hay control sobre lo que la otra persona hace, viste o con quién habla.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 7

Cuando surge un conflicto, ambas personas buscan soluciones en conjunto.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 8

Se respetan los límites físicos, emocionales y sexuales que la otra persona expresa.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 9

Una persona siente que está siendo controlada o manipulada por la otra.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 10

Se cuestiona constantemente el tiempo que la otra persona pasa con su familia o amistades.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 11

Se usa el silencio como forma de castigo cuando algo no sale como se quiere.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 12

La persona rompe objetos o agrede el espacio físico cuando se enoja.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 13

Se intenta decidir con quién puede hablar la otra persona o a dónde puede ir.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 14

Se muestra agresividad verbal o gritos durante las conversaciones.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 15

No se permite que la otra persona vea o conviva con su familia o amistades.

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.

TARJETA N.º 16

Se usa el chantaje emocional, como decir "si me quisieras de verdad, lo harías".

¿Sana o violenta? Analícela en grupo.