

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

El primer paso para cambiar las cosas es identificar el problema, el siguiente es actuar.

¡Sé el motor del cambio!

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Edita

Fundación Mujeres

Elaboración de contenidos

Irene Galindo Ortiz

Alicia Iglesias González

Maquetación

Irene Galindo Ortiz

Alicia Iglesias González

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

Introducción

Desde Fundación Mujeres, a través del Proyecto **EDUCAR EN IGUALDAD EXTREMADURA**, enmarcado dentro del Pacto de Estado contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad y la Consejería de Igualdad y Portavocía de la Junta de Extremadura, se han realizado diversas herramientas para trabajar la Prevención de la Violencia de Género en Educación Secundaria, como una manera de aportar a la juventud de la Comunidad Autónoma de Extremadura la adquisición de conocimientos que les permitan la desactivación real del aprendizaje sexista, y como medida preventiva contra la violencia de género, entendiendo que es la mejor vía para acabar con las desigualdades entre mujeres y hombres.

La prevención de la violencia de género implica un conjunto de estrategias y actuaciones encaminadas a erradicar las diferentes manifestaciones de violencia de género por medio de la reducción y eliminación de los **factores de riesgo**, así como del aumento de los **factores de protección**.

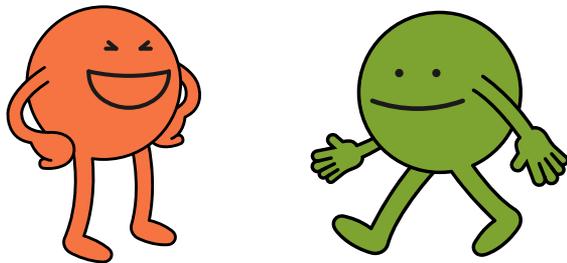
Conocemos que, en el caso de la violencia de género, los factores clave de riesgo son los factores socioculturales que se concretan en el aprendizaje de modelos de masculinidad y feminidad estereotipados y sexistas. Así, las actuaciones preventivas han de centrarse, por tanto, en dichos sistemas de creencias presentes en población infantil, adolescente y joven, con la intención de neutralizar los posibles sesgos de cortes sexistas que con el paso del tiempo puedan haber sido interiorizados.

Entendemos el sexismo como una discriminación que atenta contra la integridad de la persona en sus planos psicológico, físico y sexual por la única razón de pertenecer a uno u otro sexo biológico. Desde un punto de vista social, la discriminación y la violencia de género se produce simplemente por el hecho de ser mujer, pudiendo, en su máxima expresión causar lesiones irreversibles en cualquiera de los planos señalados e, incluso, la muerte. El objetivo prioritario de estas herramientas es garantizar que toda la población joven, a ser posible antes de terminar la **Educación Secundaria Obligatoria**, haya recibido la **información necesaria para prevenir la violencia de género**.

ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

Objetivos

1. Dotar de herramientas para la desactivación del aprendizaje sexista en todos sus grados.
2. Avanzar en la prevención, contrarrestando todas las formas, mensajes y actitudes aprendidas cotidianamente que predisponen a relaciones de desigualdad y fomentan actitudes de violencia.
3. Avanzar hacia el conocimiento de los indicadores para la detección de las primeras fases de la violencia de género.



Amor Romántico Vs. Amor Igualitario

El amor romántico sigue influyendo en las expectativas y comportamientos de la población en todo el mundo. Los mitos y estereotipos de género que vamos adquiriendo desde que nacemos nos lleva a un tipo de relaciones afectivas de dominio y sumisión que fomentan las conductas tóxicas y violentas en el seno de la pareja (mayoritariamente heterosexual, aunque no limitado a estas), dejando a la mujer en una posición de mayor vulnerabilidad, debido a la desigualdad estructural entre géneros.

Para luchar contra este tipo de amor cargado de desigualdades surgió el amor igualitario. Se caracteriza por que, en las relaciones afectivas, ambas partes son conscientes de las relaciones de poder y ponen medios para evitar situaciones violentas o desiguales.

ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

Mitos del Amor Romántico

Los mitos del amor romántico hacen **referencia a una serie de falsas creencias sobre cómo debe ser el amor y las relaciones afectivas**, que generan relaciones de desigualdad.

Corresponden a una serie de conductas relacionadas con la idea del enamoramiento y lo que se debe aceptar o normalizar dentro de una pareja.

Detecta Andalucía¹ ha realizado una clasificación de **19 mitos** del amor romántico aglutinados en 4 grupos diferentes.

GRUPO 1 de mitos del AMOR ROMÁNTICO: "El amor todo lo puede"

- Falacia de cambio por amor
- Mito de la omnipotencia del amor
- Normalización del conflicto
- Creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor
- Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato
- Creencia en que el amor "verdadero" lo perdona/aguanta todo

GRUPO 2 de mitos del AMOR ROMÁNTICO: "El amor verdadero predestinado"

- Mito de la "media naranja"
- Mito de la complementariedad
- Razonamiento emocional
- Creencia en que sólo hay un amor "verdadero" en la vida
- Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia

GRUPO 3 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: "El amor es lo más importante y requiere entrega total"

- Falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia
- Atribución de la capacidad de dar la felicidad
- Falacia de la entrega total
- Creencia de entender el amor como despersonalización
- Creencia en que si se ama debe renunciarse a la intimidad

GRUPO 4 de mitos del AMOR ROMÁNTICO: "El amor es posesión y exclusividad"

- Mito del matrimonio
- Mito de los celos
- Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad

1. El Proyecto de Investigación **DETECTA 2011** sobre *"Sexismo y Violencia de Género en la juventud andaluza e Impacto de su exposición en menores"* promovido por el Instituto Andaluz de la Mujer, de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, nace en el marco del *1 Plan Estratégico para la Igualdad de Mujeres y Hombres en Andalucía 2010-2013*. El Estudio de Investigación ha sido realizado por Fundación Mujeres, con la cooperación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

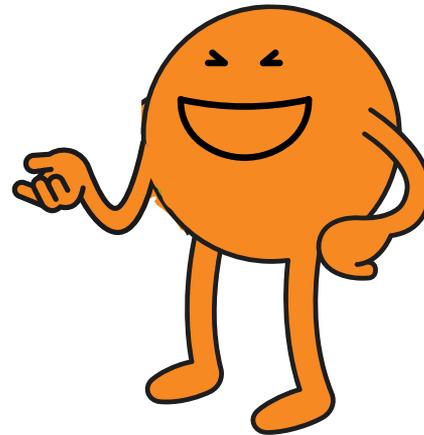
ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

Metodología

Esta herramienta implica **una revisión de la autopercepción personal**, de las expectativas individuales, relacionales y sociales. Supone un cuestionamiento de creencias sexistas muchas veces fuertemente interiorizadas por el alumnado. Por esto, desde Fundación Mujeres partimos de una metodología participativa, en la cual el alumnado es el protagonista.

La dinámica **se centra en las vivencias y creencias del alumnado**, aportando un clima que posibilite que expresen, reflexionen, organicen y adquieran una mirada crítica sobre las ideas discriminatorias por motivos de género. El personal educativo conduce el diálogo con y entre la clase hacia una reflexión en torno a los conceptos necesarios, tomando conciencia del sexismo interiorizado y las consecuencias que éstos tienen en su cotidianidad.

Un objetivo metodológico clave, consiste en aprender a cuestionar lo concebido como “normal” y mejorar su capacidad de análisis crítico. Se potencia que reflexionen, critiquen y pregunten. El fomento del diálogo entre chicas y chicos se presenta como una herramienta metodológica con resultados muy positivos. El planteamiento global de la dinámica se hace con base en ayudarles a sentirse capaces de mejorar sus vidas y sus relaciones, y a formular ideas propositivas para el bienestar común.



ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

Trabaja los mitos del Amor Romántico

Objetivo: Profundizar en el amor romántico y desactivar idealizaciones con respecto al mismo.

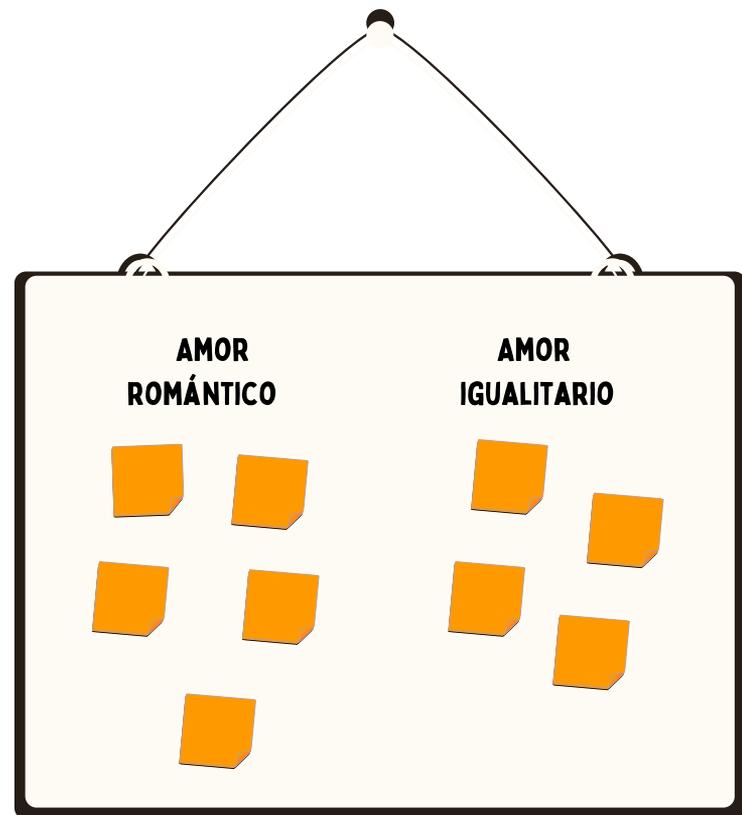
Tiempo: 50 minutos.

Desarrollo de la dinámica:

A través de los conocimientos previos y para comprobar qué aspectos relacionan con el amor se pregunta al alumnado:

- **¿Qué es el Amor?**
- **¿Cómo os imagináis una relación ideal?**
- **¿Qué aspectos/emociones... consideráis fundamentales en una relación?**

La idea es que escriban sus respuestas de forma anónima en post-it para que contesten con la mayor sinceridad, y clasificar en dos columnas diferenciadas las respuestas según correspondan al Amor Romántico o al Amor Igualitario.



Posteriormente haciendo referencia a los aspectos expuestos por el alumnado, se define Amor Romántico y Amor Igualitario.

- **Amor Romántico:** tipo de relaciones afectivas de dominio-sumisión (mayormente heterosexuales, aunque no limitado a estas) incluidas por los mitos y los estereotipos de género que fomentan conductas tóxicas y violentas en el seno de la pareja, dejando a la mujer en una posición de mayor vulnerabilidad, debido a la desigualdad estructural de géneros.

ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

- **Amor Igualitario:** tipo de relaciones afectivas en las que se toma conciencia de las relaciones de poder entre las partes de la misma (especialmente en las relaciones heterosexuales si hablamos de género), y se ponen medios para evitar situaciones violentas o de desigualdad.

Para introducir los mitos del amor romántico se utiliza su **definición** y la clasificación realizada por **Detecta Andalucía**.

Posteriormente se utiliza el material 'Rompiendo los mitos del amor romántico' para mostrar una representación gráfica de cada uno de los mitos. Este material muestra de manera desenfadada estos mitos y las respuestas que se pueden dar a cada uno de ellos.

A continuación, se dará al alumnado, organizado en pequeños grupos, el mismo material sin ningún diálogo (disponible en la sección "crea tus propias viñetas", pág. 27 de este manual) para que escriban qué respuestas les darían a cada una de las situaciones. Una vez elaborados se expondrán los materiales realizados ante la clase, abriéndose un debate sobre los mismos.

Se recomienda disponer este material creado por el alumnado en zonas comunes del centro para hacer del mismo material de sensibilización.



ROMPIENDO MITOS sobre el
AMOR ROMÁNTICO

VIÑETAS

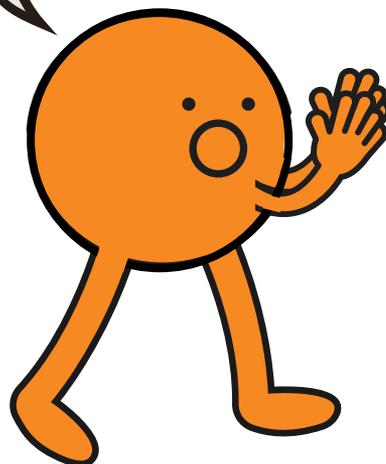
**SOBRE AMOR
ROMÁNTICO**



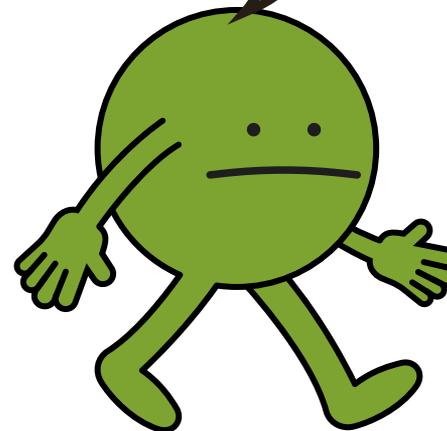
¡Inspírate!

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Perdóname, te
juro que voy a
cambiar



A buenas horas
mangas verdes



MITO 1

Las personas pueden
cambiar por amor

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

¿Y qué
hacemos?

Eso no es
suficiente

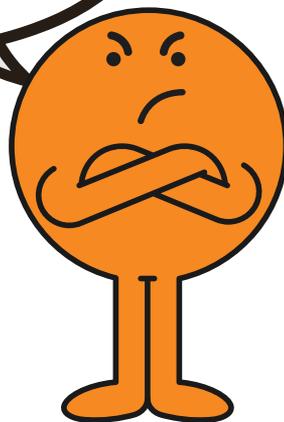
Nada, si lo
importante es que
nos queremos

MITO 2

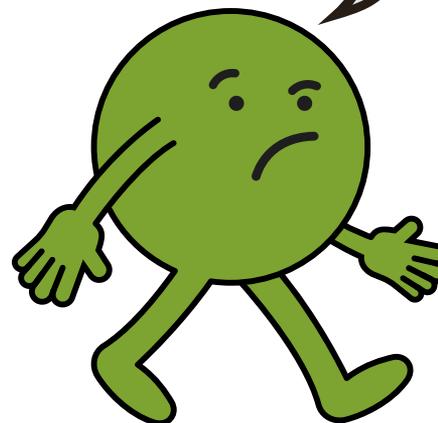
El amor lo puede todo

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Es normal que discutamos, estamos empezando



Pues para mí ya está acabando

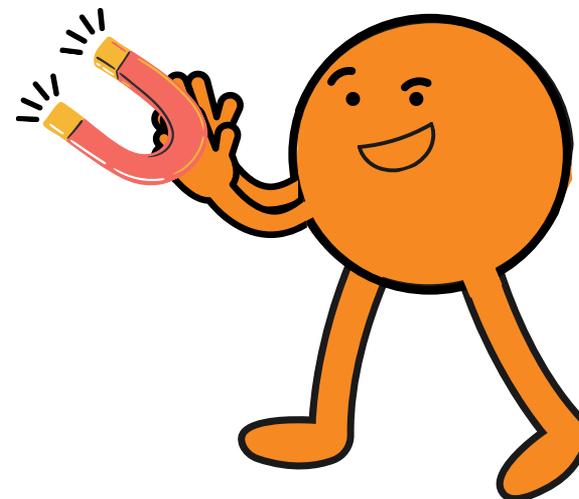


MITO 3

Discutir es normal en una pareja

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

¡Ni con esas!



MITO 4

Los polos opuestos se atraen

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Esto lo hago por
tu bien y porque
te quiero

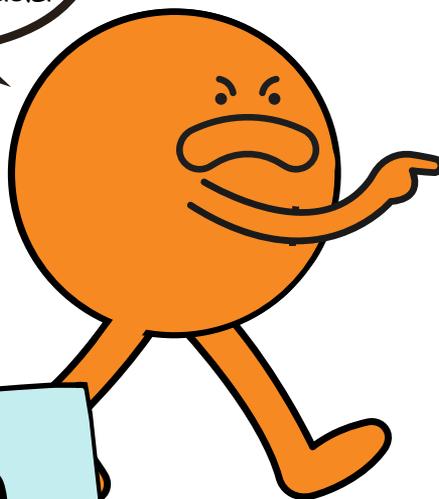
El amor no
duele

MITO 5

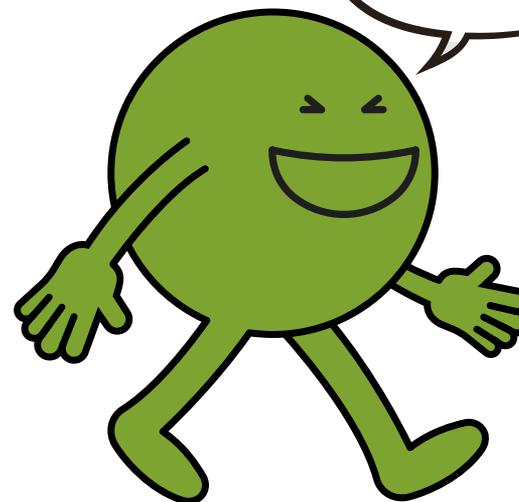
Quien bien te quiere, te
hará sufrir

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Si no me perdonas,
es que no me
quieres de verdad



¡Me quiero más a
MÍ!!!



MITO 6

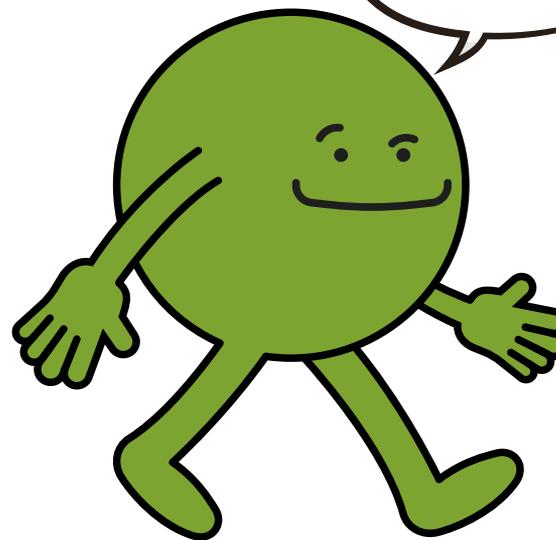
El amor verdadero lo
perdona todo

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Por fin te he encontrado



¡Ah! Pues justo me iba



MITO 7

Buscamos nuestra
persona ideal

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**



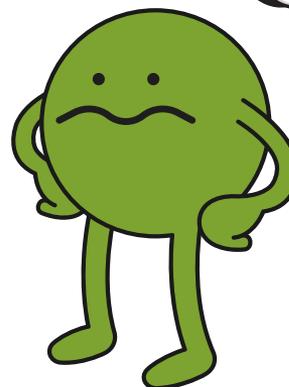
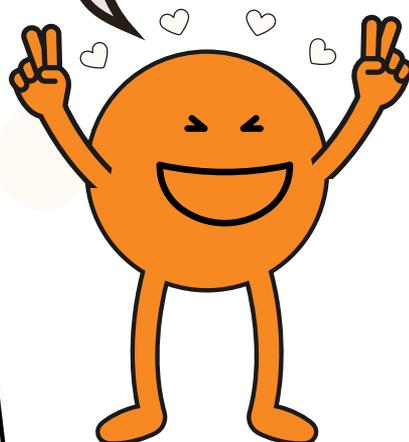
MITO 8

Nuestra pareja nos completa

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

iTe querré
toda la vida!

Uf...
¡Qué agobio!



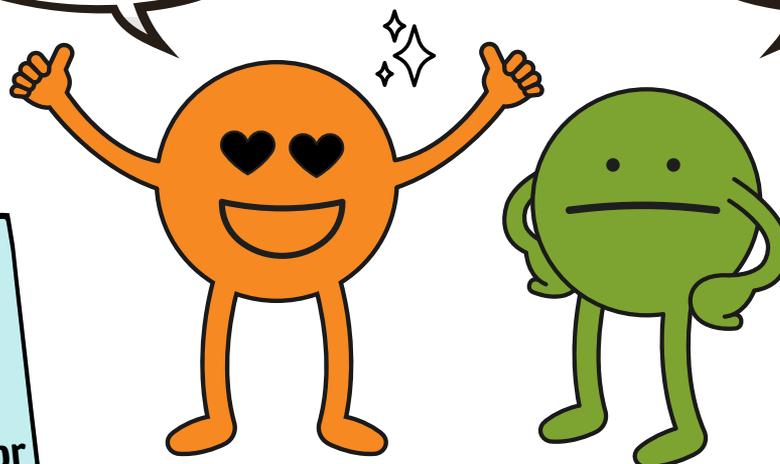
MITO 9

Solo hay un amor
verdadero en la vida

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Siento
mariposas en el
estómago

Yo también
tengo hambre



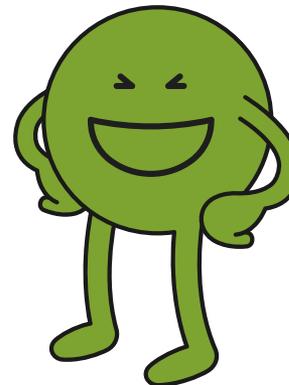
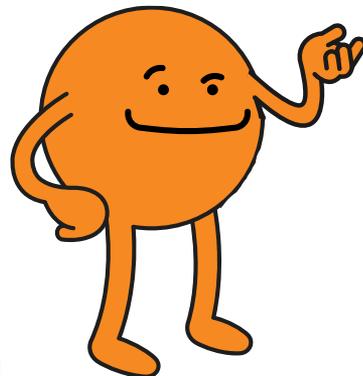
MITO 10

La pasión inicial del amor
dura para siempre

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

No sé qué hace
la gente que no
tiene pareja

¡Vivir!



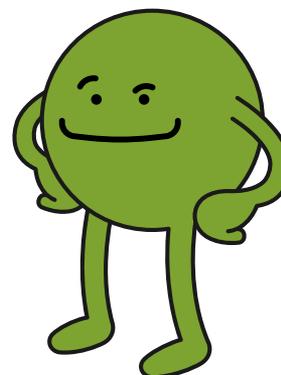
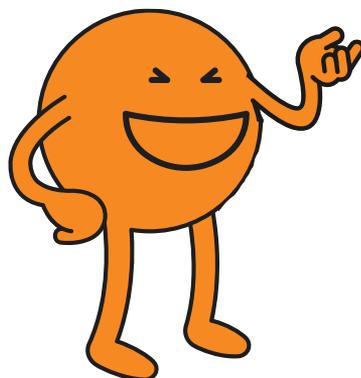
MITO 11

Lo normal es tener
pareja

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Soy tan feliz
gracias a ti

No todo el
mérito es mío



MITO 12

Nuestra pareja es quien
nos proporciona
felicidad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD Y
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



JUNTA DE EXTREMADURA

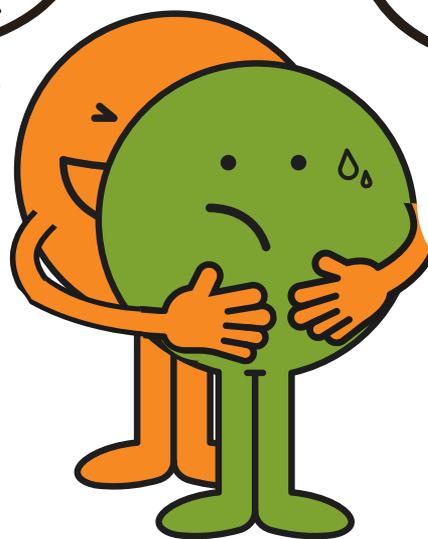


Consejería de Igualdad y Portavocía

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

¿A qué
universidad
vamos a ir?

Yo a la que más
me convenga a
MÍ



MITO 13

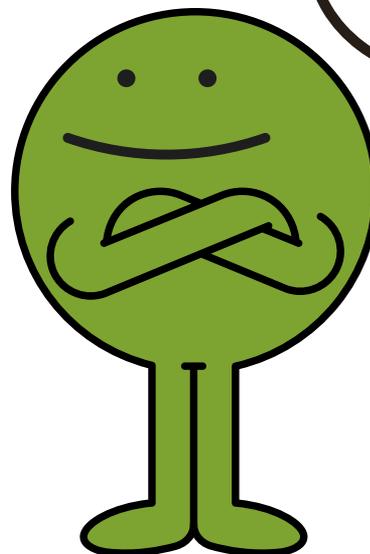
Las parejas lo hacen
todo juntas

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Lo hago por amor



Yo prefiero hacerlo por gusto

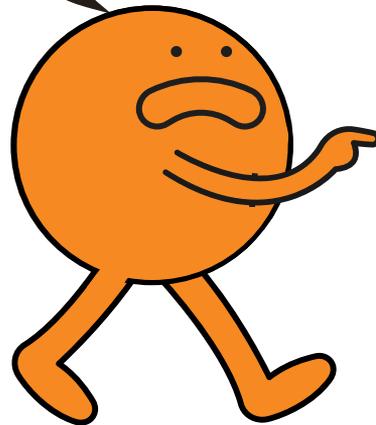


MITO 14

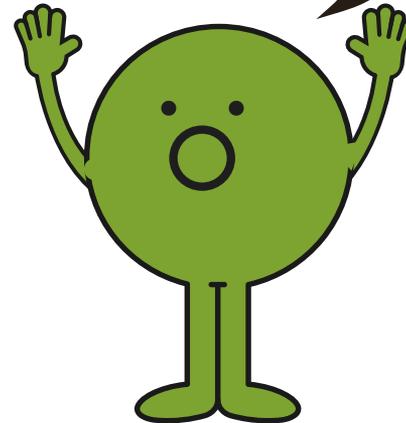
El amor implica sacrificios personales

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

¡Dame tus
contraseñas!



Manos arriba,
¡esto es un
atracó!



MITO 15

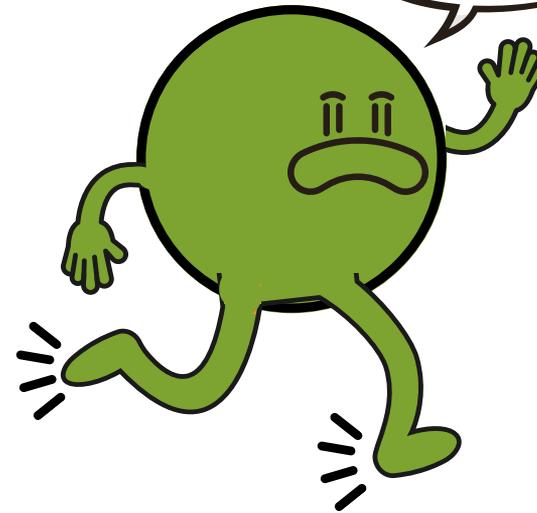
En el amor no hay
secretos

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

Te esperaré
hasta el
matrimonio



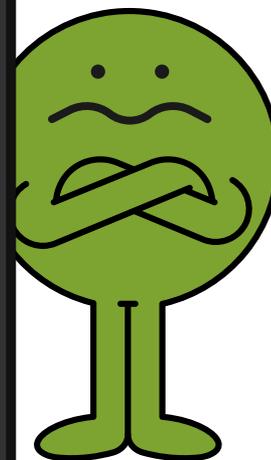
Pues si que vas a
esperar tiempo



MITO 16

Las relaciones de amor
acaban en matrimonio

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 17

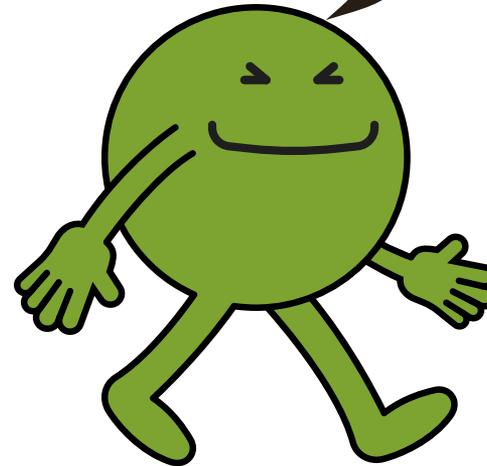
Los celos son una muestra de amor

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

¿Pero qué quieres?
A mi no me vengas
con moderneces



Pues sigue en
solitario con lo
de toda la vida



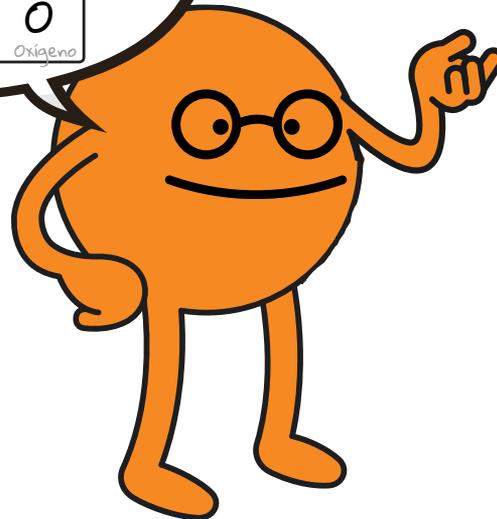
MITO 18

La fidelidad es
indispensable en una
pareja

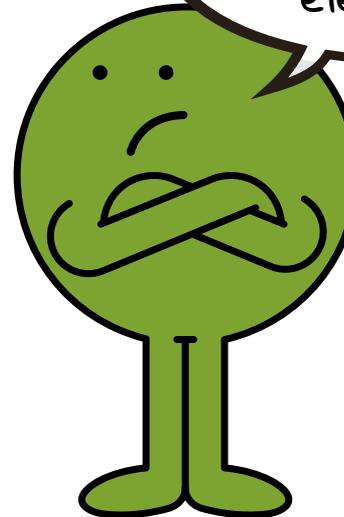


ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

El amor es pura
química



Pues a veces hay que
luchar contra los
elementos

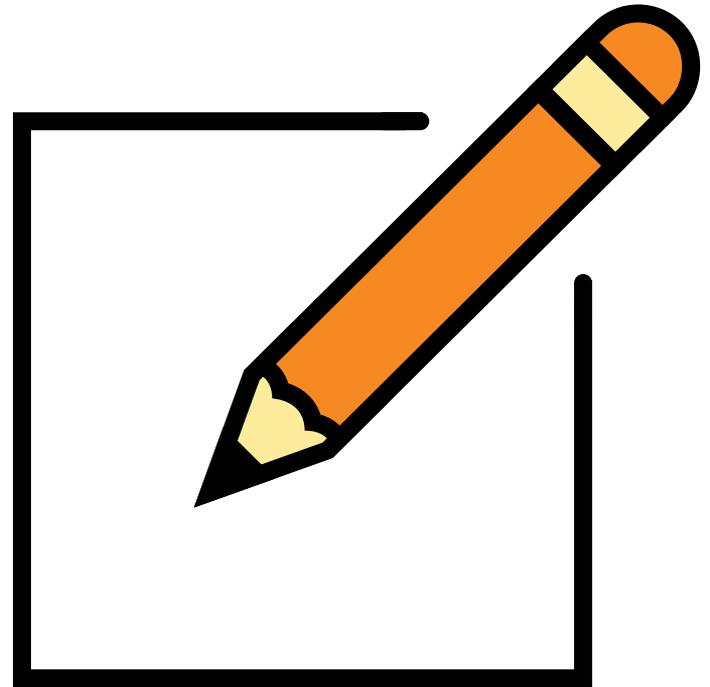


MITO 19

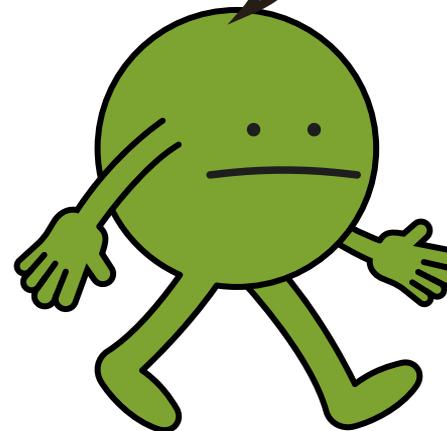
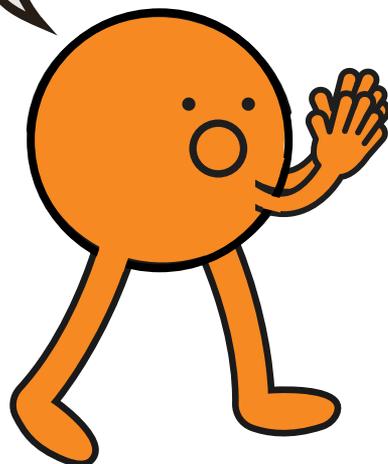
El enamoramiento se
mantiene por la química
que tenemos con nuestra
pareja

ROMPIENDO MITOS sobre el
AMOR ROMÁNTICO

CREA
TUS PROPIAS
VIÑETAS



ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 1

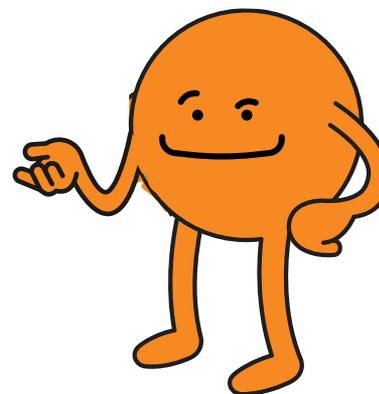
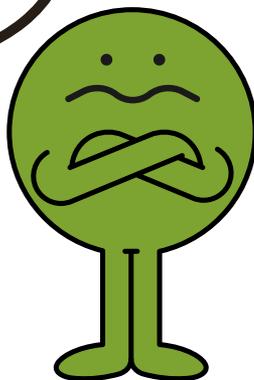
Las personas pueden
cambiar por amor

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

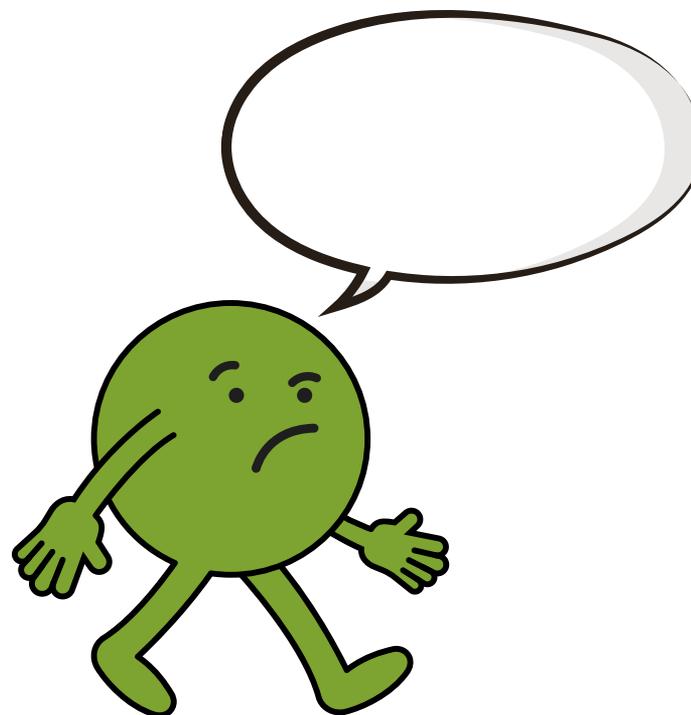


MITO 2

El amor lo puede todo



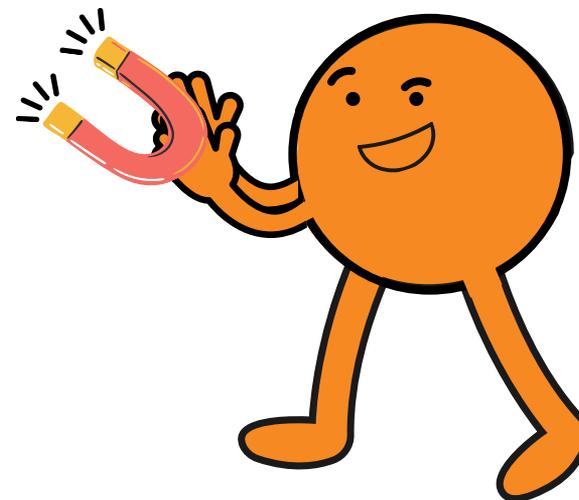
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



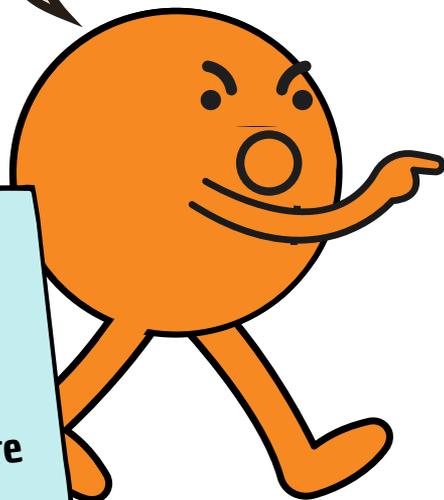
MITO 3

Discutir es normal en
una pareja

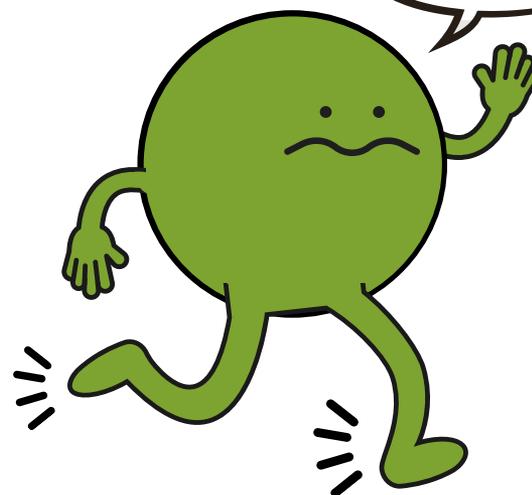
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



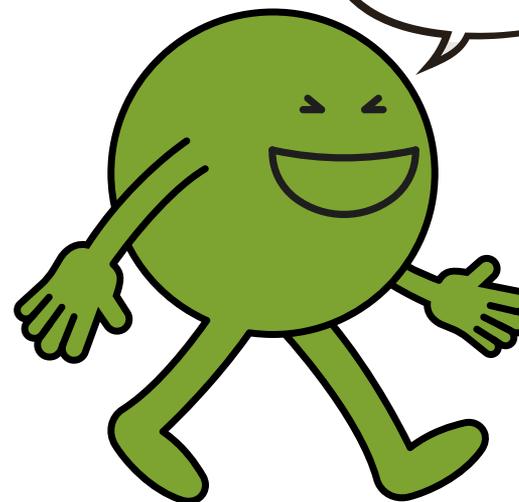
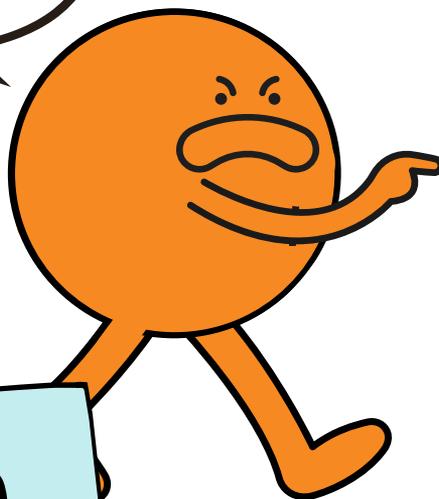
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 5
Quien bien te quiere, te
hará sufrir



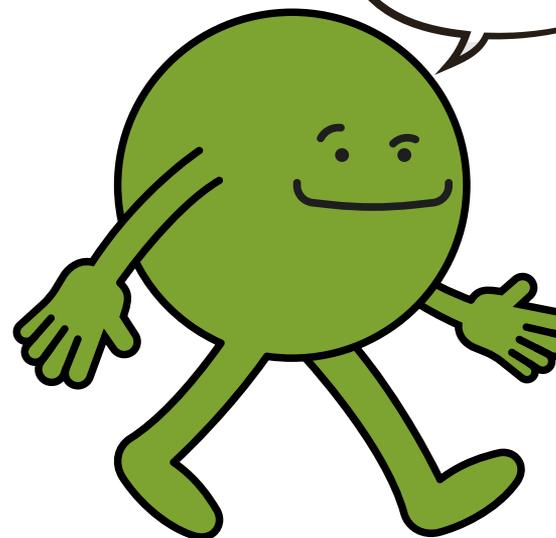
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**



MITO 6

El amor verdadero lo perdona todo

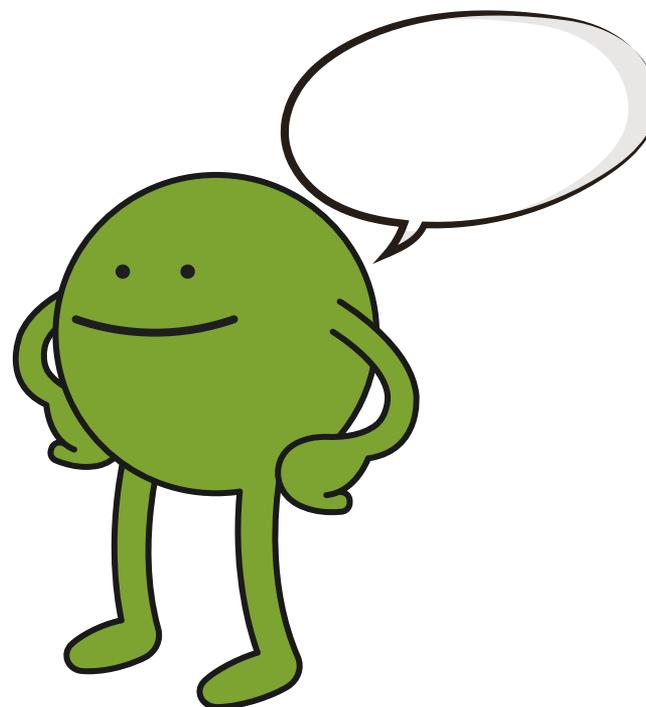
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 7

Buscamos nuestra
persona ideal

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**



MITO 8

Nuestra pareja nos
completa

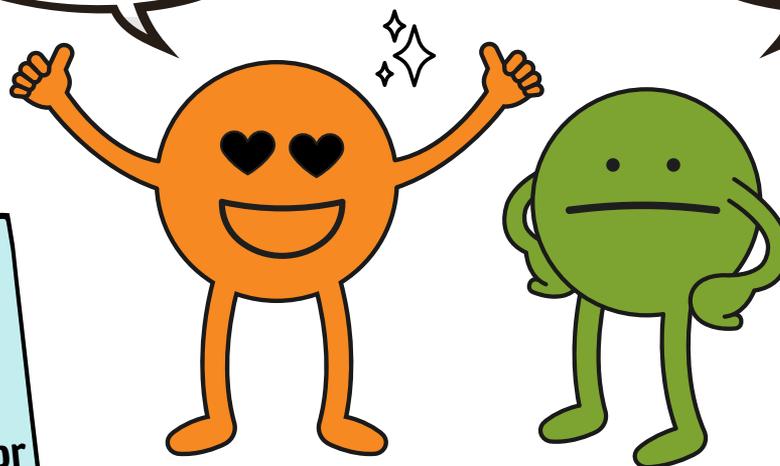
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 9

Solo hay un amor
verdadero en la vida

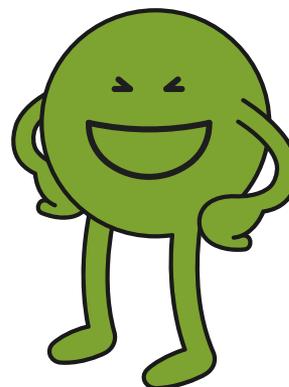
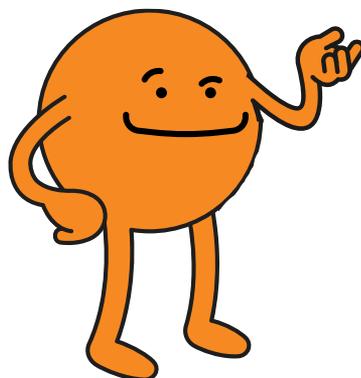
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 10

La pasión inicial del amor
dura para siempre

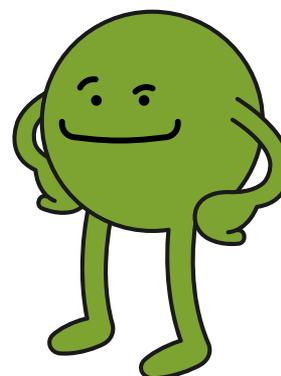
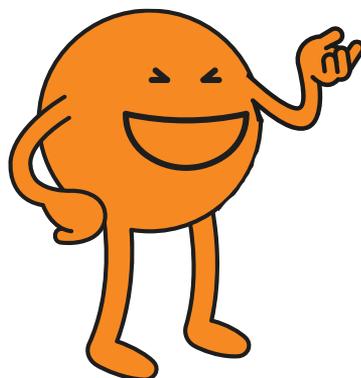
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**



MITO 11

Lo normal es tener
pareja

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 12

Nuestra pareja es quien
nos proporciona
felicidad



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD Y
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Pacto de Estado
contra la violencia de género

 JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Portavocía

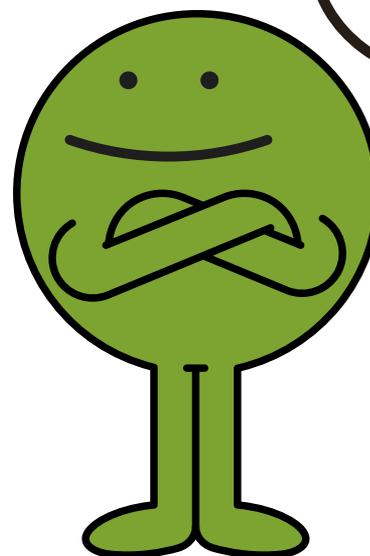
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 13

Las parejas lo hacen
todo juntas

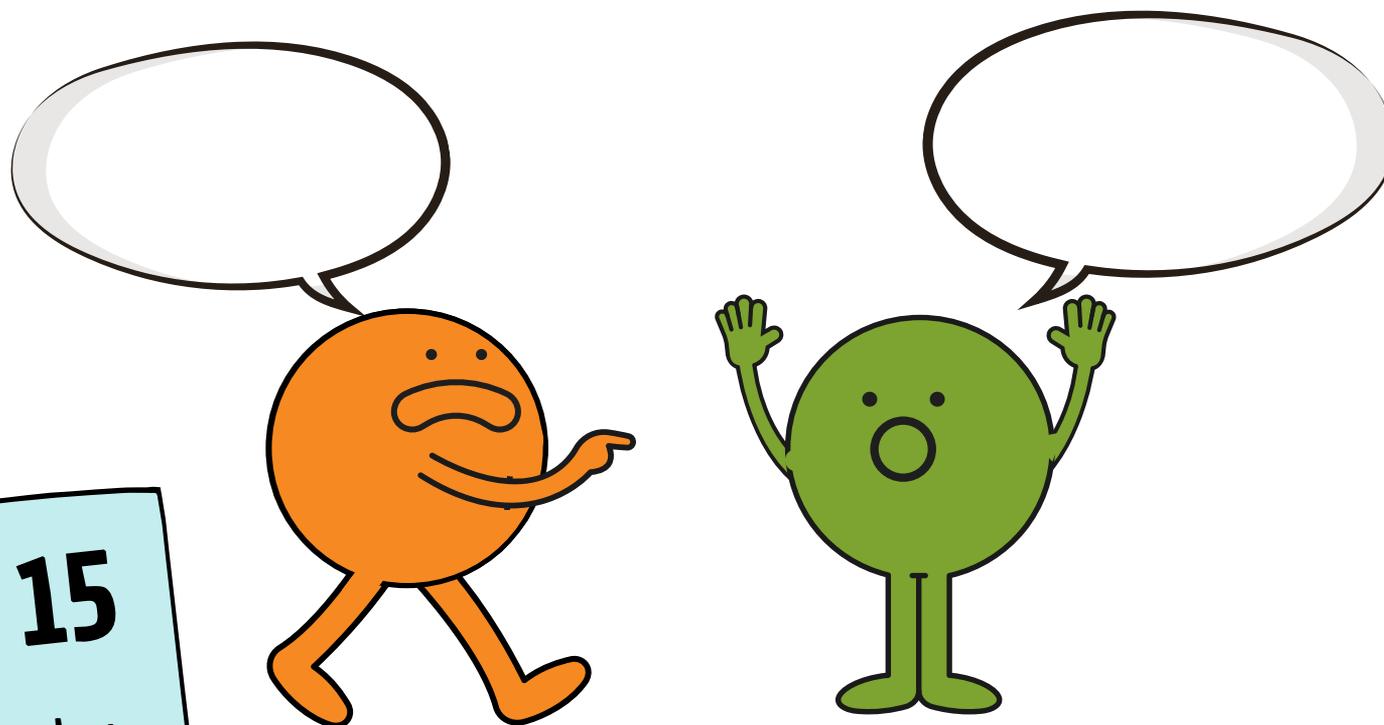
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 14

El amor implica
sacrificios personales

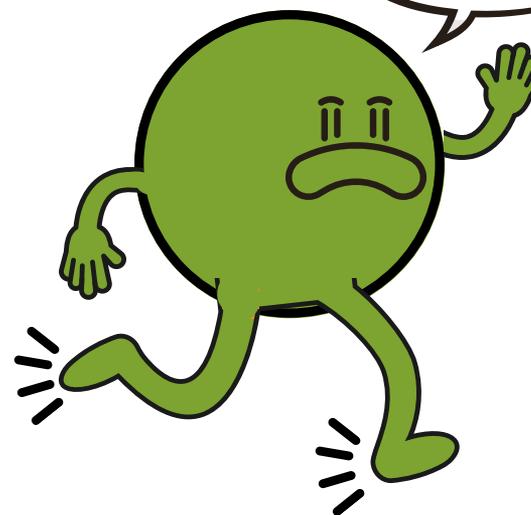
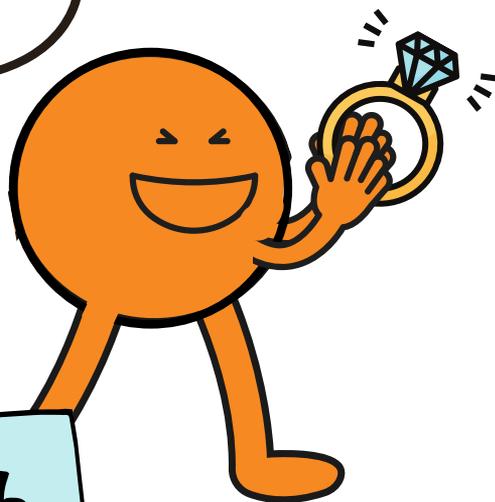
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 15

En el amor no hay
secretos

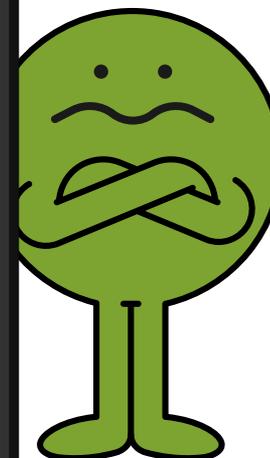
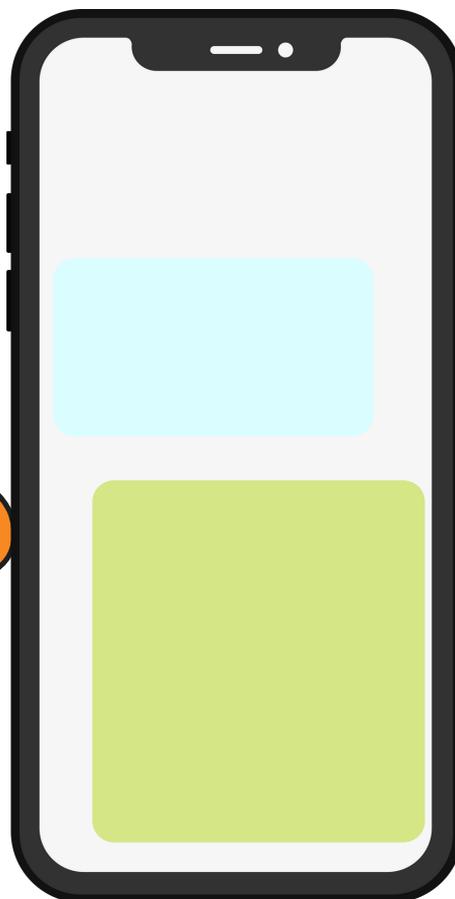
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**



MITO 16

Las relaciones de amor
acaban en matrimonio

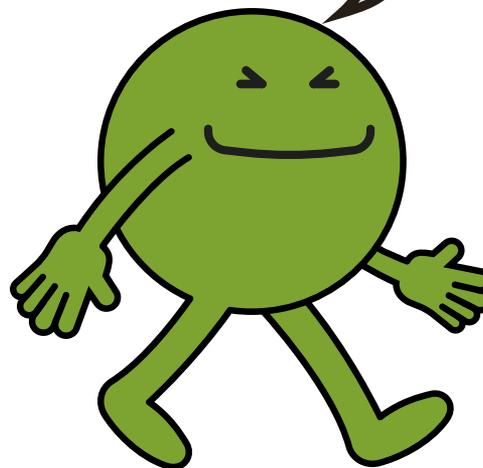
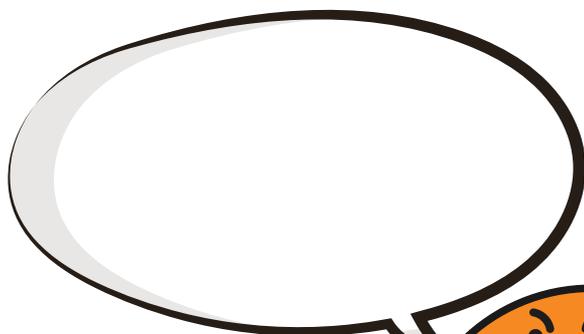
ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 17

Los celos son una
muestra de amor

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 18

La fidelidad es
indispensable en una
pareja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

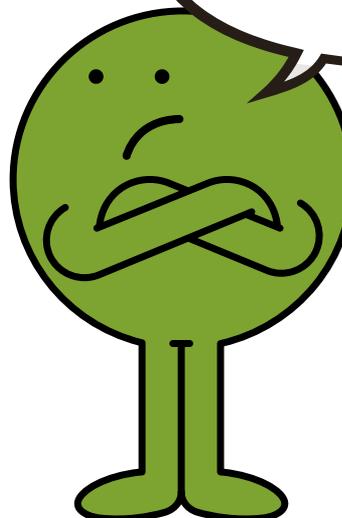
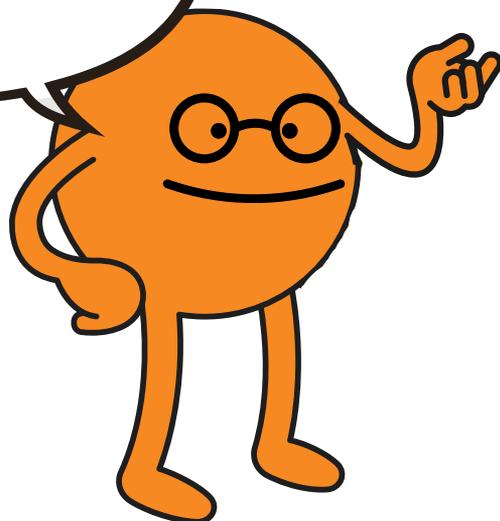
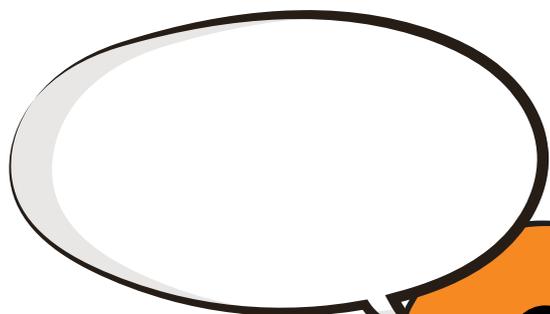
SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD Y
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Pacto de Estado
contra la violencia de género

 JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Portavocía

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



MITO 19

El enamoramiento se mantiene por la química que tenemos con nuestra pareja

ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

**El primer paso para cambiar las cosas es identificar
el problema, el siguiente es actuar.**

¡Sé el motor del cambio!