

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO EN LA RED
PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Guía Didáctica

12

Amar en tiempo de redes

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO EN LA RED



PROGRAMA
EDUCATIVO
Foro
Nativos
DIGITALES



JUNTA DE EXTREMADURA

Todos los materiales del Programa Educativo **Foro Nativos Digitales** han sido creados por los siguientes componentes del **Grupo de Software Educativo de Extremadura (GSEEX)**:

Manuel Benítez Benítez
Cristina Blázquez Buenadicha
Alfonso Gaspar Hernández
Ricardo Málaga Floriano
Francisco Muñoz de la Peña Castrillo
M^a del Mar Paredes Maña
Arturo de Porras Guardo
Fco. Javier Pulido Cuadrado
M^a Milagros Rubio Pulido
Francisca Sánchez González.

Coordinados por Francisco López Blanco.

Contacto: nativosdigitales@educarex.es



Todos los materiales están bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Secretaría General de Educación

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Mérida, octubre de 2016.

FICHA TÉCNICA

Unidad Didáctica 12: Amar en tiempo de redes

Justificación

“El amor para toda la vida”, “la media naranja”, “los celos como signo de amor” o la esperanza de que “el amor lo cambia todo” son ideas, creencias, mitos del amor romántico que se transmiten también a través de las redes sociales. Debemos cuestionarnos qué tipo de relaciones y estilos amorosos son los que la juventud está mostrando actualmente, utilizando como medio de expresión las nuevas tecnologías, en especial las redes sociales, al ser uno de los principales recursos que utilizan para su socialización y comunicación. ¿Influye Internet en la perpetuación del ideal romántico entre los adolescentes y jóvenes?

Objetivos

- Analizar el papel de las redes sociales en la transmisión del ideal de amor romántico.
- Identificar prácticas amorosas basadas en la confianza o en el control, medidas por las tecnologías de las relaciones y las comunicaciones.
- Reflexionar sobre las consecuencias de la sobreexposición de las relaciones amorosas en la Red.
- Conocer los mitos del amor romántico y su presencia en los medios de comunicación masivos.
- Desmontar los mitos del amor romántico con una actitud crítica.

Contenidos

- Uso de las redes sociales para manifestar sentimientos de amor.
- Prácticas amorosas de control o confianza a través de los medios telemáticos.
- El amor y el desamor 2.0: la sobreexposición de las relaciones amorosas en la Red.
- Los mitos del amor romántico y su presencia en los mass-media.
- Ideales y prácticas contrarias al ideal de amor romántico.

Destinatarios

Educación Secundaria

Metodología

Posibilitar la participación de los alumnos a través del aprendizaje cooperativo, la actividad y la simulación de situaciones interpersonales, utilizando diferentes agrupamientos. El docente puede moderar las sesiones, facilitar ejemplos para familiarizar a los alumnos con las actividades, orientar en la búsqueda de soluciones, realizar modelado, actuar como guía, etc.

La secuencia de actividades de esta guía obedece a un orden lógico de la temática tratada; no obstante, se pueden adaptar las actividades según los intereses y necesidades del alumnado. El docente también puede flexibilizar las sesiones reduciendo o ampliando actividades, así como adaptando las existentes.

FICHA TÉCNICA

Unidad Didáctica 12: Amar en tiempo de redes

Recursos

Pizarra digital o cañón proyector
Conexión a Internet
Vídeos didácticos
Material fotocopiable

Materiales de apoyo

La **presentación** servirá al profesor como instrumento para dinamizar las sesiones y suscitar el interés del alumnado, fomentando también su participación.
El dossier con **materiales complementarios** contiene referencias de recursos útiles para anticipar o profundizar en el tema a través de actividades con los alumnos, que podrán realizar tanto desde el ámbito escolar como familiar.

Temporalización

2 o 3 sesiones de tutoría (45-60 minutos cada sesión).
En cada actividad, los tiempos previstos son orientativos.

Evaluación

El docente irá tomando conciencia del proceso de aprendizaje de los alumnos a través de la evaluación continua. Se valorará el nivel de implicación, motivación e interés del alumnado sobre la temática, mediante el desarrollo de las dinámicas establecidas y la observación directa del profesorado.

En otras unidades didácticas del [Foro Nativos Digitales](#) se tratan temas relacionados con el de los mitos del amor romántico. Son estos:

- Violencia de género en la Red.
- Estereotipos y lenguaje sexista en la Red.

APOYO CONCEPTUAL

Para situarnos...

EL AMOR COMO CONSTRUCTO CULTURAL

Podemos considerar el amor como un **constructo cultural**, con una importante base biológica y emocional, que determina cómo deben ser la afinidad y las relaciones afectivas de las personas; es decir que la cultura contribuye a edificar nuestra visión del amor.

El concepto de amor como constructo cultural ha sufrido cambios a lo largo de la historia, definiendo los vínculos que deben existir o no entre el afecto, el matrimonio y el sexo. Se ha visto influido por los distintos modos de organización social, en los que ha variado el poder e igualdad que se ha otorgado a hombres y mujeres desde la esfera más íntima de la pareja hasta la esfera de lo social. Esta construcción cultural del amor se adquiere a lo largo del proceso de socialización, que toma como punto de partida el momento del nacimiento; y en dicho proceso de socialización están presentes actualmente los medios tecnológicos, destacando las redes sociales.

El **amor romántico** es uno de tantos modelos de amor que han existido a lo largo de la historia de la humanidad, un modelo que lleva siglos fundamentando nuestro estilo de vida afectivo basado en la monogamia y en las relaciones de pareja estables. Esta estructura afectiva tiene su origen en la Edad Media europea y se ha ido construyendo a lo largo de los últimos siglos con elementos del cristianismo, del romanticismo, de la cultura americana y del capitalismo (y extendido al resto del mundo debido a la globalización).

El amor romántico define cómo debe ser una relación afectiva óptima a través de las siguientes condiciones: **el amor ha de ser intenso** (*te amo con locura*), **para toda la vida** (*te querré para siempre*), **exclusivo** (*no podré amar a nadie más que a ti*), **incondicional** (*te querré pase lo que pase*) y **que conlleve un elevado grado de apego** (*te quiero más que a mi vida*). Como vemos las condiciones son tan férreas que de esta manera el individuo corre el riesgo de no alcanzar nunca este ideal extremo del amor.

Las consecuencias psicológicas de esta visión tan distorsionada de cómo debe de ser una relación afectiva son muy visibles hoy en día: miedo a la soledad, dependencia afectiva, infelicidad en las relaciones, procesos de desamor durísimos, frustración, relaciones que se alargan en el tiempo de manera enfermiza, violencia de género, sexismo...

LOS MITOS ROMÁNTICOS

Un mito no es más que una creencia, formulada de tal manera que aparece como una verdad y es expresada de forma absoluta y poco flexible. Los mitos suelen contener una gran carga emotiva, concentrando muchos sentimientos, contribuyendo a crear y mantener una ideología de grupo, lo que hace que suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento.

En el caso del amor, los mitos románticos son un conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la “supuesta verdadera naturaleza del amor” y, al igual que sucede en otros ámbitos, también los mitos románticos suelen ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de cumplir (Carlos Yela, 2003). Son destacables los siguientes mitos, entendiendo que algunos de ellos se relacionan entre sí:

- **Mito de la omnipotencia**, o creencia de que “el amor lo puede todo” y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir los obstáculos externos e internos sobre la pareja, y es suficiente con el amor para solucionar todos los problemas. La aceptación de este mito puede generar dificultades,

ya que puede ser usado como excusa para no modificar determinados comportamientos, o puede llevar a una valoración negativa de los conflictos de pareja, dificultando su afrontamiento. La **normalización del conflicto** va unida a este mito: como el amor lo puede todo, lo perdona todo; se normalizan actitudes que no son ni respetables ni sanas, simplemente porque seguimos pensando que el amor lo arreglará todo.

- **Mito de la “media naranja”**, o creencia de que elegimos a la pareja que teníamos predestinada de algún modo, lo que hace que haya sido la única elección posible. La aceptación de este mito podría llevar a un nivel de exigencia excesivamente elevado en la relación de pareja, con el consiguiente riesgo de decepción, o a una tolerancia excesiva en el marco de esa relación, al considerar que siendo la pareja ideal hay que permitirle más o esforzarse más para que las cosas vayan bien.
- **Mito de la exclusividad**, o creencia en que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez. El amor requiere entrega total a una sola persona, y requiere pasar todo el tiempo posible con la persona amada. La aceptación de esta creencia puede suponer conflictos internos para la persona, además de evidentes conflictos relacionales.
- **Mito de la perdurabilidad**, esto es, creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe perdurar tras años de convivencia. La aceptación de este mito tiene consecuencias negativas sobre la estabilidad emocional de la persona y sobre la estabilidad de la pareja.
- **Mito de la equivalencia entre la pasión y el amor**, o creencia de que la “pasión” (sentimiento) y el “enamoramiento” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no quiere a su pareja y, por ello, lo mejor es abandonar la relación. Aceptar este mito supone no reconocer ni aceptar la diferencia entre una cuestión y otra, y no reconocer como natural esa transformación, lo que puede llevar a vivirla de modo traumático.
- **Mito de los celos**, o creencia de que los celos son un signo de amor, e incluso requisito indispensable de un verdadero amor. Este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.
- **Mito de entender el amor como despersonalización**: entender el amor como pérdida de mi esencia, porque ahora lo que importa es el conjunto que formamos esa persona y yo. Dejo de ser yo, de tener un interés individual, unos hobbies, un pasado, unos amigos... a ser el yo + esa persona, a ser solamente la pareja que somos, con unos intereses comunes. Yo dejo de existir como persona porque ahora solamente existo a su lado: esto implica perder mi intimidad y mi espacio, para que todo sea compartido con la pareja, porque todo debemos confiárnoslo.
- **Mito del sacrificio**: amar implica sufrir y darlo todo por el otro. “Los que pelean se desean”, “Quien bien te quiere te hará llorar”, “Polos opuestos se atraen”... Este mito defiende que el maltrato y el amor son compatibles.
- **Mito del emparejamiento o matrimonio**: creencia de que la pareja (heterosexual) es algo natural y universal y que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas. El amor romántico pasional debe conducir a una unión estable de la pareja y constituirse en la única base de la convivencia de la pareja. La aceptación de esta creencia dará lugar a conflictos internos en todas aquellas personas que se desvíen de algún modo de esta norma.
- **Mito del libre albedrío**, o creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores externos ajenos a nuestra voluntad y conciencia. Aceptarlo supone no reconocer las presiones biológicas, sociales y culturales a las que las personas podemos estar sometidas, lo cual puede llevar a consecuencias negativas (exceso de confianza, culpabilización...).

EN CONCLUSIÓN: DESMONTANDO EL AMOR ROMÁNTICO

El ideal romántico de nuestra cultura ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que “de verdad” significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, y con quién sí y con quién no.

La creencia en el amor romántico y en sus diferentes mitos influye en el mantenimiento de las desigualdades sociales entre hombres y mujeres. Es este componente cultural, descriptivo y normativo el causante de que se desarrollen creencias e imágenes idealizadas en torno al amor que en numerosas ocasiones dificultan el establecimiento de relaciones sanas y provocan la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos.

Teniendo en cuenta lo dicho, es responsabilidad de hombres y mujeres construir relaciones personales y de pareja más sanas e igualitarias, alejadas de las luchas de poder que dan cabida a manipulaciones, chantajes emocionales, sumisión, violencia... y, por tanto, sufrimiento. Para ello es necesario evolucionar y avanzar tanto como personas como socialmente, alejándonos del concepto de “amor romántico tradicional” para crear un nuevo “modelo de amor más igualitario” (“¿Amor confluyente?”, Anthony Giddens, 1992) en el que continuemos socializando a las futuras generaciones, de modo que poco a poco podamos proclamar la tan ansiada igualdad entre hombres y mujeres, tanto en el ámbito de lo “público” como de lo “privado”.

EL AMOR COMO FORTALEZA

No todo son malas noticias: la psicología positiva incluye al amor de pareja como una de las fortalezas psicológicas del ser humano al inmunizarnos del estrés, dar sentido a nuestra vida o motivarnos al cambio, pero lo deja muy claro, debe ser un amor libre, equilibrado, sin distorsiones y consciente. Un amor como proceso (con sus baches, imperfecciones, individualidades y crisis necesarias) más que como destino irreal. Llegar hasta aquí es posible, para eso debemos ser conscientes de nuestras ataduras (culturales pero también personales) y trabajar para cortarlas ganando en autonomía afectiva...

La desmitificación del amor romántico no tiene que ver con una campaña contra el concepto de pareja, sino con una errónea fundamentación de lo que se entiende como tal. Se trata de entender el amor sin adicciones, sin apegos, asumiendo que las relaciones amorosas son cambiantes e implican adaptarte al otro, sin dejar de ser uno.

Fuentes:

- [“Desmontando los ‘mitos románticos’ del amor”](#), en *Psicocambio*.
- [“Walt Disney y el amor”](#), en *Filmoterapia*.
- Herrera Gómez, Coral: [Los mitos del amor romántico](#).

Activando ideas previas

(Diapositivas 2-5)

Mediante el vídeo [El romanticismo, un merengue envenenado \(2:23\)](#) de la Campaña #ÉchaleCabeza del Ayuntamiento de Sevilla, presentamos a los alumnos algunas de las expresiones afines al ideal de amor romántico, así como otras contrarias al mismo. El vídeo se complementa, en la diapositiva 3, con una síntesis del artículo [“Cosas que hacemos en las redes sociales cuando tenemos pareja”](#) (Muyfan La Vanguardia, noviembre 2015).

Antes de iniciar el taller de actividades de este tema, el profesor puede lanzar preguntas relativas al significado que tiene el amor para los alumnos y alumnas, tratando de comprobar conocimientos previos acerca de los mitos del amor romántico (diapositivas 4 y 5). Sugerencia de preguntas:

- ¿Qué es eso del amor romántico y sus mitos?
- Tenemos bastantes términos que hablan del mito del amor romántico en el tablero, ¿qué significa para ti cada uno de ellos?
- ¿Se te ocurren algunos nuevos para añadir al tablero?

Algunas de las preguntas pueden referirse a la forma en que viven ellos esos mitos:

- ¿Creéis que existe la “media naranja”? ¿podríamos conocerla en la Red?
- ¿Son buenos los celos en las relaciones de pareja?
- ¿El amor, si es verdadero, dura para toda la vida?
- ¿Se puede amar a alguien fuera de la Red y a otra persona de forma virtual, al mismo tiempo?

Etc.

Actividad 1:

TWEETS DEL AMOR

Objetivo: analizar el ideal de amor romántico que tienen los menores a través de las dedicatorias virtuales que utilizan en las relaciones de pareja.

Tiempo previsto: 15-20 minutos.

Desarrollo: (Diapositivas 7 y 8)

Entras en Facebook y tienes una notificación nueva: ¿quién será? Pulsas, nervioso y ... ¡una declaración de tu pareja! Lees sus preciosas palabras, y te convences de que es la persona con la que quieres pasar el resto de tu vida. El amor 2.0 es así.

A través de las redes sociales, las parejas de hoy en día se regalan múltiples dedicatorias de amor: fotografías con las más intensas frases, canciones de amor, poesías, mensajes con emoticonos románticos, etc. ¡Montones de dedicatorias! Los mejores recursos de Internet a nuestro alcance, solo para poder decirle a nuestra pareja lo mucho que nos importa.

A continuación, el docente enunciará algunas de esas dedicatorias (una a una), pidiendo a los alumnos que se posicionen del modo siguiente: a un lado aquellos que retuitearían esas dedicatorias y a otro lado los

que no lo harían, lanzando después preguntas como ¿quiénes retuitean más esas dedicatorias: ¿chicos o chicas?, ¿cómo entienden esas dedicatorias?, ¿las han visto o utilizado en alguna ocasión?, etc. **Variante:** la dinámica puede realizarse también de forma individual inicialmente, repartiendo una fotocopia con las dedicatorias a cada alumno, y después hacer una puesta en común lanzando las preguntas indicadas antes.

La ficha siguiente aparece en la sección de **material fotocopiable** de esta guía (**Anexo II**)

DEDICATORIAS	RETUITEO	NO RETUITEO
No seas la mujer que necesita a un hombre, sé la mujer que el hombre necesita.		
Eres eso que no quiero perder nunca.		
No te confundas: soy feliz contigo, pero sin ti también.		
Quien te hace daño es que te necesita.		
Si buscas, te ignoran. Si ignoras, te buscan.		
La pareja que te quiere de verdad es aquella que, pudiendo hacer lo que quiere, te elige a ti en todo momento.		
No existe mejor calmante que un abrazo.		
O soy tu prioridad, o empiezas a ser una opción.		
Este es el amor que siempre soñé: tengo un novi@ de cuento de hadas.		
Eres el regalo que nunca pedí, la porción de cielo que no merecí.		
-Te amo - ¿Cuánto? - Lo suficiente como para aceptar que tienes defectos, y aún así pensar que eres la persona perfecta.		
Cuando el amor no es una locura, no es amor.		
La pareja perfecta te valora mientras te tiene, no después de que te perdió.		
No dependas de nadie en este mundo, porque hasta tu sombra te abandona cuando estás en la oscuridad.		
Si quieres saber el valor que tu pareja tiene en tu vida, piensa cómo sería todo sin ella.		
Un error no se niega, se asume. Un pecado no se juzga, se perdona.		
Un amor no se grita, se demuestra.		
-¿Qué hacías antes de conocerme? - Te esperaba.		

DEDICATORIAS	RETUITEO	NO RETUITEO
Desde que la princesa besó al sapo, cualquier animal se cree príncipe.		
En las relaciones de pareja, es mejor algo difícil y duradero que fácil y pasajero.		
Cuanto más dura sea tu historia de amor, más grande deberá ser tu sonrisa.		
Dime lo que quieres que sea, y lo seré por ti.		
No dejes que nadie corte nunca tus alas, tú eres quien decide lo alto que quieres volar.		
Cuando dejes de buscar físicos perfectos, vas a encontrar hermosos corazones.		
Si te sigue queriendo a pesar del daño que le causaste, es la pareja perfecta.		
En el amor no se trata de encontrar a alguien con quien vivir, sino de encontrar a aquella persona sin la que no podrías vivir.		
Quien te hace daño es que al final te necesita.		
Mujer complicada, mujer que vale la pena.		
No te necesito, te prefiero.		

El profesor también puede pedir a los alumnos/as que sean ellos quienes propongan algunas de estas dedicatorias, en función de las que han utilizado, han recibido, o conocen por terceros: ¿Qué dedicatorias relacionadas con el amor os gustan más?, ¿cuáles os parecen más interesantes?, ¿cuáles son los mensajes más románticos? ¿Utilizáis las redes sociales para realizar dedicatorias de amor?

Fuentes consultadas:

- Ruiz Repullo, Carmen: [*La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia*](#), Diputación Provincial de Jaén, Jaén, 2014.
- Websa100: [“Amor 2.0: ¿es necesario que cuentes toda tu vida en redes sociales?”](#)

Actividad 2: AMOR 2.0

Objetivo: identificar y diferenciar prácticas amorosas basadas en la confianza o en el control, mediadas por las tecnologías de las relaciones y las comunicaciones.

Tiempo previsto: 25 - 30 minutos.

Desarrollo: (Diapositivas 9-11)

Una de las posibilidades de las redes sociales es que nos permiten estar en permanente contacto con nuestros familiares, nuestras amistades, nuestras parejas... En las relaciones de pareja suelen utilizarse como muestra de amor, por ejemplo para realizar las dedicatorias de la actividad anterior, pero también se utilizan para ejercer control sobre el otro, lo que en muchas ocasiones puede llegar a asfixiar.

Pongámonos en situación: tienes una pareja de la que estás perdidamente enamorado y ambos tenéis perfiles en redes sociales compartidas. Queremos saber si las prácticas que veréis a continuación corresponden a una relación basada en la confianza (C) o en la desconfianza (D), tanto desde el punto de vista tuyo como del de tu pareja. El ejercicio se realiza de forma individual, y se entrega una ficha fotocopiable a cada alumno.

Material fotocopiable (ANEXO II)

YO	C D		MI PAREJA	C D	
Es normal que yo no quiera que mi pareja esté en determinados grupos de Whatsapp.			Es normal que mi pareja no quiera que yo esté en determinados grupos de Whatsapp.		
Pido permiso a mi pareja para publicar algunas de nuestras fotos en las redes.			Mi pareja me pide permiso para publicar algunas de nuestras fotos en las redes.		
Si le mando a mi pareja un Whatsapp estando en línea y no me contesta, me enfado.			Si mi pareja me manda un Whatsapp, y yo estando en línea no le contesto, se enfada.		
Tengo derecho a revisar los mensajes del móvil de mi pareja porque debemos confiarnoslo todo.			Mi pareja tiene derecho a revisar mis mensajes de móvil porque debemos confiarnoslo todo.		
Comento a mi pareja que prefiero no publicar nada sobre nuestros momentos más privados o íntimos.			Mi pareja me comenta que prefiere no publicar nada sobre nuestros momentos más privados o íntimos.		
Me gusta hacer un seguimiento de todas las publicaciones realizadas por mi pareja en las redes sociales.			A mi pareja le gusta hacer un seguimiento de todas mis publicaciones en redes sociales.		
Flirteo en las redes sociales con otr@s para darle celos a mi pareja.			Mi pareja flirtea en las redes sociales con otr@s para darme celos.		

C: relación basada en la confianza D: relación basada en la desconfianza

YO	C	D	MI PAREJA	C	D
Tengo necesidad de husmear en el móvil de mi pareja. Necesito saber si me está engañando.			Mi pareja tiene necesidad de husmear en mi móvil. A veces sospecha que le engaño.		
Me gustaría contactar con mi pareja a todas horas, pero también necesitamos nuestro espacio.			Mi pareja querría contactar conmigo a todas horas, pero también me deja mi espacio.		
Valoro que mi pareja tenga amistades en las redes con las que compartir gustos y aficiones que a mí no me interesan.			Mi pareja valora que yo tenga amistades en las redes con las que comparto gustos y aficiones que a él/ella no le interesan.		
Para demostrarle mi amor, es lógico que todos los días contacte con mi pareja de algún modo, sobre todo si no podemos vernos.			Para demostrarme su amor, es lógico que todos los días contacte conmigo de algún modo, sobre todo si no podemos vernos.		
Entiendo que mi pareja quiera seguir manteniendo como amigos en sus redes sociales a algunos ex.			Mi pareja entiende que yo quiera seguir manteniendo la amistad con algunos de mis ex en las redes sociales.		
Suelo pedir a mi pareja que active la geolocalización de su móvil para poder saber dónde se encuentra.			Mi pareja me suele pedir que active la geolocalización de mi móvil para saber dónde me encuentro.		

C: relación basada en la confianza D: relación basada en la desconfianza

Tras el trabajo individual, se hará una puesta en común en pequeños grupos (formados por personas de ambos sexos) para contrastar los puntos de vista individuales, y posteriormente en gran grupo planteando un debate, con preguntas como las siguientes:

- ¿Habéis vivido situaciones similares, ya sea por acción propia o acción de vuestras parejas?
- Por amor, ¿qué estáis dispuestos a demostrar en redes sociales? O lo que es lo mismo, ¿de qué forma pueden usarse las redes sociales para mostrar que alguien nos gusta?
- ¿Debería cambiar una persona su manera de usar las redes sociales por el hecho de tener pareja?
- Cuando alguien se enamora, ¿qué debería o no debería hacer en redes sociales?
- ¿Creéis que las redes sociales ocasionan conflictos en la pareja? ¿Cuáles pueden ser? (Por ejemplo: ¿las redes sociales favorecen las infidelidades?, ¿las redes sociales facilitan los celos?, ¿por qué?, etc.)

Actividad de ampliación:

¿Y tú, qué tipo de amor practicas?

Proporcionaremos a los alumnos un test que permitirá observar qué tipo de amor practican y qué mitos del amor romántico les afectan más. Una vez haya reflexionado cada grupo, expondrá al resto de compañeras y compañeros su reflexión y se iniciará el debate.

El test para entregar a los alumnos aparece en la sección de **material fotocopiable** de esta guía (**ANEXO II**).

Fuente: <http://www.fundacionmujeres.es/img/Document/67259/documento.pdf>

Actividad 3:

TÚ Y YO ¿ENAMORAD@S O ENREDAD@S?

Objetivo: reflexionar sobre la necesidad de publicar o no sentimientos amorosos en las redes sociales, y sobre las consecuencias de la sobreexposición de nuestra vida amorosa en Internet.

Tiempo previsto: 15-20 minutos.

Desarrollo: (Diapositivas 12-13)

En otros temas que incluye el [Foro Nativos Digitales](#) se tratan las consecuencias derivadas de la sobreexposición de datos en las redes sociales. Una relación de pareja supone muchas veces que exponamos nuestra privacidad a través de medios tecnológicos, por ejemplo compartiendo fotografías, vídeos, intereses, aficiones, comentarios, dedicatorias..., precisamente porque creemos que es una buena manera de demostrar nuestro amor o admiración hacia el otro.

Con toda la información que los alumnos ya tienen, esta actividad pretende que ellos mismos indiquen cuáles son las consecuencias negativas de compartir con la pareja su intimidad personal, utilizando para ello las aplicaciones de mensajería instantánea y las redes sociales.

Debemos tener presente que tenemos una huella digital, y que esa huella la vamos marcando nosotros mismos, también en nuestra relación de amor 2.0, una relación que probablemente no dure todo lo que perdurarán nuestros datos en la Red.

Muchas personas hacen pública su vida amorosa sin sopesar qué es conveniente publicar y qué no. Los alumnos, en pequeños grupos, elaborarán un listado de lo que podrían publicar o no en su relación de pareja, y sobre su relación de pareja. Posteriormente se debatirá en gran grupo sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles de esas publicaciones son potencialmente peligrosas?
- ¿Algunas de las publicaciones podrían derivar en chantaje, amenazas o acoso? ¿Cuáles?
- ¿Qué otros peligros podemos encontrarnos por realizar esas publicaciones, ya provengan de la propia pareja o de terceros?
- ¿Realmente es necesario realizar esas publicaciones para demostrar nuestro amor?
- ¿Debería respetar a mi pareja si me pide que no publique nada sobre nuestra relación en las redes sociales? ¿Por qué? ¿La respetaría o no?

Actividad de ampliación:

Mejor “en vivo y en directo”
(Comunicación real vs. Comunicación virtual)

(ANEXO I)

Como complemento a la actividad que acabamos de realizar, proponemos a nuestros alumnos un ejercicio de creación: la elaboración y grabación de un pequeño anuncio publicitario o contra-anuncio, en el que desaparezcan o se inviertan las típicas características y modelos de conducta atribuidos a hombres y mujeres.

Actividad de ampliación:

Rompiendo 2.0

Las redes sociales también se utilizan para romper relaciones amorosas, e incluso como arma de ataque para humillar a nuestra expareja. Plantear en clase un debate respecto al uso de las redes sociales con este fin.

Actividad 4:

ABRE LOS OJOS, EL AMOR NO ES CIEGO

Objetivo: reflexionar sobre los peligros de las relaciones exclusivamente virtuales y de las citas a ciegas a través de la Red.

Tiempo previsto: 20-25 minutos.

Desarrollo: (Diapositivas 14-16)

Nuestra forma de socializarnos, y también de ligar, ha cambiado desde que existe la Red. Las redes sociales son una moneda de dos caras para las relaciones amistosas y amorosas, máxime cuando solo conocemos de forma virtual a quienes están al otro lado de la pantalla.

Los alumnos, en pequeños grupos, determinarán los **pros y contras** de buscar relaciones en la Red, de “enamorarse” de forma virtual, pudiendo el profesor lanzar algunos ejemplos, como: importancia del aspecto físico a través de la pantalla, simular lo que no somos, mayor atrevimiento, sensación de anonimato, mentiras y engaños, incremento del número de contactos, superar la timidez, posibilidad de evitar el contacto físico con el otro, la función de diario personal, fantasear, peligro de acosadores en la Red, suplantación de identidad, idealizar a la persona que está al otro lado, vigilancia continua de las publicaciones del otro, etc. **¿Qué pesan más: los pros o los contras?**

A continuación se iniciará un debate, también en pequeño grupo, y una puesta en común posterior con toda la clase. Algunas preguntas de interés pueden ser:

- ¿Conoces a personas de tu edad que tengan relaciones de pareja solo de forma virtual?
- ¿Suelen visitar las personas de tu edad portales de contactos? ¿Cuáles son esos portales? ¿para qué crees que se utilizan más: para hacer amigos o para buscar pareja?
- ¿Crees que los contactos virtuales mienten o pueden hacerlo más fácilmente?, ¿por qué?
- ¿Se suele cambiar la realidad o mentir sobre uno mismo en una relación virtual?, ¿por qué?
- ¿Qué debemos tener en cuenta para mantener una relación de pareja virtual? ¿Qué aconsejas y qué no aconsejas hacer? Respecto a esta última pregunta, el profesor puede reorientar la actividad para que los alumnos/as creen un decálogo de los peligros de *ligar* o *flirtear* en la Red.



Ayuda para el docente

El amor en los tiempos de las redes sociales

Fuente: [Ortiz Barraza, Adriana. El amor en los tiempos de las redes sociales. Sociedad Psicoanalítica de México, DF. México, publicado en noviembre de 2014.](#)

En tiempos de la tecnología y por ende del mundo virtual, se nos están presentando nuevos modelos de relación, particularmente en la manera en que las parejas se demuestran o buscan el amor (...)

Las historias de romances y desengaños envuelven las redes sociales, rodeadas por un halo de misterio y aventura, teniendo el atractivo de los cuentos de hadas; intentando encontrar a la mujer o al hombre adecuado, equivalente a la princesa o al príncipe de esos cuentos. Todo esto impulsado por el callado deseo de hallar el amor de la vida, en el gran catálogo virtual. Es difícil decir si las redes sociales han facilitado o complicado la vida amorosa, lo que sí es un hecho es que la han cambiado (...)

Más allá de las fantasías que puedan surgir en estas relaciones virtuales, aquel amor de la pantalla está satisfaciendo necesidades, supliendo carencias, llenando huecos y espacios que los protagonistas de las mismas no alcanzan a encontrar en sus parejas reales. Tal vez porque las relaciones cara a cara son más complejas, requieren de un compromiso, de mayor tolerancia a la frustración y de habilidades para comunicarse; mientras que una relación virtual no exige nada, no hay compromiso, es pues, una relación vacía, aunque proporciona la ilusión a la persona de ser comprendida (...)

En este juego virtual cualquiera puede ser anónimo o mentiroso, pudiendo escribir lo que alguien jamás se animaría a decir personalmente, permitiendo la expresión de cualquier combinación de verdades y mentiras, de realidad o fantasía; desde liberarse del superyó y decir cosas que en ningún otro contexto se escribirían (...), lo que da por resultado seres irreales o bizarros que se relacionan entre sí como si fueran reales.

Hemos avanzado hacia una cultura de la simulación, de apariencias, la vida en la pantalla nos permite proyectar nuestros propios contenidos presentes, pasados y futuros, en forma de fantasía, incluyendo tanto nuestros mayores deseos como nuestros peores temores; ahora en un nuevo espacio: el ciberespacio.

Otros artículos y links de interés (pulsar en cada artículo para consultarlo):

- [“El amor en los tiempos de las redes sociales”](#) (DGCS, febrero 2016).
- [“Citas a ciegas por Internet”](#) (Padresonones, 2016)
- [“El amor adolescente en la era del WhatsApp es excesivamente frágil”](#) (ABC, mayo 2015).
- [“¿El amor está en la red? El amor ilusorio de Internet”](#) (Mujerhoy.com, noviembre 2015)
- [“Cuatro peligros de ligar por Internet”](#) (Okdiario, febrero 2015).
- [“Amor y redes sociales”](#) (Forbes, febrero 2014).

Actividad 5: ...FUERON FELICES Y COMIERON...

Objetivo: potenciar el pensamiento crítico respecto al ideal de amor que transmiten los medios de comunicación (publicidad, cine, televisión, radio, prensa, Internet, videojuegos, etc.).

Tiempo previsto: 25-30 minutos.

Desarrollo: (Diapositivas 17-20)

Los medios de comunicación contribuyen a la idealización del amor romántico; muchos productos culturales y audiovisuales que consumimos a diario reproducen los mitos del amor romántico, influyendo directamente en las relaciones afectivas y emocionales que construimos o imaginamos para nuestras vidas. Incluso muchos de esos productos utilizan la violencia, la agresividad, el sacrificio, la entrega, la dedicación exclusiva al otro, etc., como muestras de amor en una relación afectiva, de tal modo que interiorizamos que son muestras de amor, cuando no lo son. Algunos de los ejemplos más significativos los tenemos en la industria musical y cinematográfica (por ejemplo canciones como “Toda” de Malú o la película “Tres metros sobre el cielo” del director Fernando González Molina).

Dentro de esta actividad, el profesor puede plantear dos dinámicas diferentes, trabajando ambas o solo una de ellas, en pequeños grupos:

- **Dinámica 1.** Proponer que los alumnos busquen y/o faciliten ejemplos conocidos de ese ideal de “amor romántico” que encontramos en los medios de comunicación: en publicidad, videojuegos, música, cine, series, literatura, revistas juveniles, etc. Del mismo modo pueden indicar productos de los medios de comunicación alternativos o contrarios a ese ideal de “amor romántico” y hacer una comparativa respecto a cuál es el modelo de amor más extendido en nuestra cultura: ¿el amor libre o el romántico?
- **Dinámica 2.** Seleccionar alguna de las canciones o películas defensoras del ideal de amor romántico y realizar un análisis de la misma, para identificar algunos de los mitos del amor romántico y comentarlos, describiendo en qué fragmentos de la canción o escenas de la película aparece el mito identificado. En relación a la canción o película analizada, también pueden comentar si hay pasajes donde se aprecia un ideal contrario al amor romántico.

Como apoyo para realizar cualquiera de las dinámicas anteriores, los alumnos tendrán la siguiente ficha.

Material fotocopiable (ANEXO II)

CREENCIAS Y MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Mito de la omnipotencia: el amor verdadero todo lo puede, todo lo aguanta, todo lo perdona; y es sacrificio si hace falta. Este mito está unido a la **falacia del cambio por amor**, es uno de los mitos más típicos, que además favorece el maltrato en una relación. La idea de que nuestra pareja, por muchos fallos que tenga, cambiará para complacernos y así poder ser felices eternamente... TODO POR AMOR

Normalización del conflicto: va unida al mito anterior. Como el amor lo puede todo, lo perdona todo e incluso logrará que mi pareja cambie por mí, se normalizan actitudes que no son ni respetables ni sanas, simplemente porque seguimos pensando que el amor lo arreglará todo.

Mito de la media naranja: el amor está predestinado, hay alguien en este mundo que se complementa a la perfección con nosotros, es nuestra pareja ideal. Solo hay un amor verdadero en la vida, y si no lo encontramos estamos fracasados. Este mito facilita la creencia de que sin pareja somos seres infelices e incompletos

Mito de la exclusividad: el amor requiere entrega total a una sola persona, requiere pasar todo el tiempo posible con la persona amada. Ese amor justifica la existencia de nuestras vidas.

Mito de la perdurabilidad: el amor verdadero es para toda la vida; da la felicidad, es una pasión eterna que nunca se apaga; y de ser así, es que no es amor “verdadero”.

Mito de la equivalencia entre la pasión y el amor: el amor verdadero se vive siempre de forma apasionada, entregada, como algo intenso, donde a veces las personas sufren. “Si no es complicado, no es el amor de tu vida”.

Mito de los celos: los celos son un signo de amor; son requisito para que el amor sea verdadero.

Mito de entender el amor como despersonalización: entender el amor como pérdida de mi esencia, porque ahora lo que importa es el conjunto que formamos esa persona y yo. “Yo he dejado de existir como persona porque ahora solamente existo a su lado”. Esto implica perder mi intimidad y mi espacio, para que todo sea compartido con la pareja, porque todo debemos confiárnoslo.

Mito del sacrificio: amar implica sufrir y darlo todo por el otro. “Los que pelean se desean”, “Quien bien te quiere te hará llorar”, “Polos opuestos se atraen”... Este mito defiende que el maltrato y el amor son compatibles.

Mito del emparejamiento o matrimonio: creencia de que la pareja (heterosexual) es algo natural y universal, y que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas. La aceptación de esta creencia dará lugar a conflictos internos en todas aquellas personas que se desvíen de algún modo de esta norma.

Mito del libre albedrío: mis sentimientos amorosos son íntimos, solo dependen de mí, y no están influidos por factores ajenos a mi voluntad (amigos, familia, cultura, etc.).



Ayuda
para el
docente

MÚSICA Y CINE QUE APOYAN LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO (ejemplos)

MÚSICA

- *Toda de Malú* (<https://www.youtube.com/watch?v=hkuV3uT48Eg>)
- *El verdadero amor perdona* de Maná (<https://www.youtube.com/watch?v=GU1LVQ00uAM>)
- *Yo sin ti y tú sin mí* de Enrique Iglesias (<https://www.youtube.com/watch?v=TIbuNRFXYLk>)
- *Amar es para siempre* de Jennifer López (<https://www.youtube.com/watch?v=SqIb1BrDGm0>)
- *Tu amor me hace bien* de Marc Anthony (<https://www.youtube.com/watch?v=WdbLC65pcHA>)
- *Muy dentro de mí...* de Marc Anthony (<https://www.youtube.com/watch?v=hlyFMYvK08I>)
- *Solamente tú* de Pablo Alborán (<https://www.youtube.com/watch?v=La5HMzUONTc>)
- *Amor del bueno* de Reyli Barba y Miguel Bosé (<https://www.youtube.com/watch?v=g03Q7ccI2zA>)

- *¿Quién te quiere como yo?* de Carlos Baute
(<https://www.youtube.com/watch?v=rCN1bpK3RfM>)
- *Nada valgo sin tu amor* de Juanes
(<https://www.youtube.com/watch?v=PP-nwlmVYb0>)
- *Ciega, sordomuda* de Shakira
(<https://www.youtube.com/watch?v=0QTilGSNL4U>)
- *Yo soy tu gatita* de La Factoría
(<https://www.youtube.com/watch?v=UgUxyammETQ>)
- *El amor de mi vida* (Rap romántico):
<https://www.youtube.com/watch?v=4FTv8gl17aw>

CINE

- *Tres metros sobre el cielo* (dirigida por Fernando González Molina)
<https://www.youtube.com/watch?v=TVBIQrg0dJc> Trailer
- *La saga Crepúsculo* (dirigida por Catherine Hardwicke)
<https://www.youtube.com/watch?v=aSezvRGxjtE> Resumen
- *El diario de Noa* (dirigida por Nick Cassavetes)
<https://www.youtube.com/watch?v=mi-xnoV-QR0> El momentazo
- *50 sombras de Grey* (dirigida por Sam Taylor)
<https://www.youtube.com/watch?v=fN6uFckl3KY> Trailer
- *Pretty Woman* (dirigida por Garry Marshall)
<https://www.youtube.com/watch?v=7JmldPx4wnU> Escena final
- Películas románticas de Walt Disney
<http://jaimeburque.com/blog/walt-disney-y-el-amor/> Artículo
- *El club de los incomprendidos* (dirigida por Carlos Sedes)
<https://www.youtube.com/watch?v=GNO01hI9T1g>

MÚSICA Y CINE CONTRARIOS A LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO (ejemplos)

MÚSICA

- *Ain't your mama* de Jennifer López
(https://www.youtube.com/watch?v=K_4ZRYNFU4)
- *Malo* de Bebe (<https://www.youtube.com/watch?v=90GqAf3zJ8s>)
- *Ella* de Bebe (<https://www.youtube.com/watch?v=i7X6nO0R9jA>)
- *Se acabaron las lágrimas* de Huecco y Hanna
(<https://www.youtube.com/watch?v=br1greLZ0qk&list=RDbr1greLZ0qk>)
- *Me voy* de Julieta Venegas
(<https://www.youtube.com/watch?v=qt5V2uxvaY4>)
- *Contigo* de La Otra (https://www.youtube.com/watch?v=N7_HDM6mBGQ)



- *Ya no* de Manuel Carrasco (<https://www.youtube.com/watch?v=kc2frMKze4Y>)
- *Retorciendo palabras* de Fangoria (<https://www.youtube.com/watch?v=iGkCTC8peIM>)
- *Lilith* de Pedro Guerra (<https://www.youtube.com/watch?v=hjcm5DEA0lc>)

CINE

- *Siete películas anti-San Valentín*. Artículo <http://www.enter.co/cultura-digital/entretenimiento/siete-peliculas-anti-san-valentin/>



Ayuda para el docente

El constructo cultural del “amor romántico” tiene un **componente emocional** mayúsculo, y por lo tanto es a través de cuentos, leyendas, mitos, canciones... como mejor llega a las personas. Al empatizar con las emociones tan intensas que experimentan los personajes de la historia romántica, asimilamos fácilmente esa emoción como nuestra y asentamos con firmeza la visión cultural del amor romántico.

- En los últimos cien años, el **cine** seguramente se ha convertido en la fuente cultural de educación emocional más grande que existe. El cine, el cine americano y, sobre todo, el cine americano infantil de Walt Disney se han erigido como educadores emocionales de millones de personas de todo el mundo. Por ejemplo, el caso de las películas de Walt Disney como *La Sirenita* tienen mucho que ver con esta concepción tan distorsionada de lo que es el amor romántico, erigiéndose como un agente cultural tan poderoso como la familia o el colegio. Si contásemos cuántas veces nos bombardean desde que nacemos con mensajes continuos de cómo debemos vivir la afectividad, las relaciones o nuestro rol sexual, entenderíamos a la perfección cómo somos menos libres en esto del amor de lo que creemos.
- En cuanto a la **música**, en todos los géneros musicales se transmiten los mitos del amor romántico. No solo en las baladas se habla de amor, sino que en el pop, en el rock, en el hip-hop... se canta al amor, a un amor que en muchas ocasiones transmite el ideal del amor romántico destructivo. No siempre somos conscientes de la transmisión de estos mitos a través de las canciones. *#CupidoMata* el amor real cuando solo somos capaces de identificar este tipo de *#AmorRomántico* incondicional, convirtiéndose en un práctica contraproducente.

Fuentes consultadas:

- *“Walt Disney y el amor”*, en *Filmoterapia*.
- *“Las canciones del amor”*, en *Movimientos de género* (Redes de mujeres para el empoderamiento).
- *“Mitos del amor romántico”*, en *Amor libre*.
- *“Modelo de amor romántico”*, en *Talleres por la igualdad*.



Ayuda
para el
docente

- [Me controla lo normal... la violencia machista contra las jóvenes](#), en YouTube.
- [“Educar en el amor: rutas de formación para el profesorado”](#), en *Educando en Igualdad*.
- Estébanez Ianire: [“El amor romántico: ¿nuevos modelos?”](#)
- [“Los 10 mitos del amor romántico”](#), en *Psicorumbo*.
- Sampedro Díaz, Pilar: [“El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja”](#).

Actividad de ampliación:

Detecta Amor

Detecta amor (<http://detectamor.appspot.com>) es una app desarrollada por la Junta de Andalucía con el objetivo de sensibilizar, prevenir y detectar la violencia de género entre la población joven, así como el abordaje y la detección de indicadores de abuso en las parejas jóvenes, de mitos de amor romántico y la importancia de mantener relaciones igualitarias y sin machismo. Se proyectará en la pizarra digital del aula alguno de los test de esta aplicación y se dividirá a la clase en 5 grupos para ir resolviendo a modo de concurso las cuestiones planteadas en los mismos. Con esta actividad se continúa ahondando en los mitos del amor romántico y, una vez finalizado el concurso, se realizará un debate a partir de las respuestas generadas por los grupos.

Fuente: <http://www.fundacionmujeres.es/img/Document/67259/documento.pdf>

Manual de uso de la aplicación Detectamor:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/2014/143531097.pdf>

Más información:

- <http://www.europapress.es/esandalucia/cordoba/noticia-iam-inicia-campana-prevencion-violencia-genero-parejas-adolescentes-institutos-20150324181108.html>
- <http://coeducando.educacion.navarra.es/2015/01/22/app-detectamor/>

Actividad de ampliación:

Amor de Reguetón

El reguetón es uno de los géneros musicales que supone una denigración para la mujer a través de sus letras en las canciones de amor. Los alumnos y alumnas pueden realizar un análisis y posterior debate de las imágenes y vídeo siguientes, alusivos a una campaña contra el reguetón, y de cómo este género musical puede influir o derivar en relaciones enfermizas, extremas, peligrosas, etc.

Imágenes:

- “Impactante campaña contra el reggaeton en Colombia” (*Los Andes*): <http://www.losandes.-com.ar/article/lanzaron-una-fuerte-campana-contra-el-reggaeton-en-colombia?rv=1>
- “¿Por qué el reggaeton nos hace tanto daño?” (*Actitudfem*): <http://www.actitudfem.com/entorno/trabajo/lanzaron-campana-contra-reggaeton-y-sus-letras-sexistas>

Vídeo:

Gente reacciona a letras de reggaeton (1:50 min):

<https://www.youtube.com/watch?v=P8QcwVV3eXk>

Actividad 6: DESMONTANDO EL AMOR ROMÁNTICO

Objetivo: desmitificar el amor romántico y valorar la libertad en las relaciones sentimentales.

Tiempo previsto: 15-20 minutos.

Desarrollo: (Diapositivas 21 y 23)

Ya conocemos de forma más concreta cuáles son los mitos del amor romántico, y ahora queremos darle la vuelta a la tortilla. En pequeños grupos, los alumnos idearán expresiones contrarias a los mitos que conocen, con mensajes opuestos al ideal de amor romántico. En el siguiente enlace, el docente tiene algunas pistas de cómo podrían ser esos mensajes:

- “Claves para desmitificar el amor romántico y olvidarse de princesas y príncipes azules” (*Campus Relatoras*): <http://campusrelatoras.com/claves-para-desmitificar-el-amor-romantico-y-olvidarse-de-princesas-y-principes-azules/>

Además, se puede complementar la actividad seleccionando el *TOP TEN* de las cualidades que deberían ser más valoradas a la hora de tener pareja. Algunos ejemplos:

Respeto	Pasión	Deseo	Sinceridad
Confianza	Alegría	Fidelidad	Lealtad
Cariño	Tolerancia	Diálogo	Honestidad
Humor	Detallista	Educación	Sensibilidad
Atracción	Serenidad	Transparencia	Ternura
Compromiso	Complicidad	Amistad	Inteligencia
Independencia	Buen humor	Interdependencia	Corresponsabilidad

Actividad de ampliación:

Amar sin mitos ni timos

Realizar una campaña en contra del amor romántico para difundirla a través de las redes sociales con un mensaje para otros compañeros y compañeras, a modo de canción, vídeo, hashtag, artículo, imagen, infografía, montaje, lipdub, etc. Ejemplos:

- UJI 1026 Intervención Psicosocial 2016. *El amor romántico en la música* (0:54 min): <https://www.youtube.com/watch?v=pnRvvn3JsS8>
- UJI 1026 Intervención Psicosocial 2016. *Los 10 mitos del amor romántico* (0:59 min): <https://www.youtube.com/watch?v=EKMfOckT9ic>
- Escuela de igualdad Happy Lip Dub. *Sí, es amor*. IAJ 2014 (4:21): <https://www.youtube.com/watch?v=Jo9JppKvumk>
- Lipdub *Amor se escribe con Buenos Tratos* (4:38): <https://www.youtube.com/watch?v=g0eeggeOGGg&feature=youtu.be>

- *Estima'm lliure (Quiéreme libre)*: el rap de Sura (4:14 min):
https://www.youtube.com/watch?v=Wo3Wal8_7y0
- *Te quiero, pero no te necesito*:
<http://www.elportaldelhombre.com/desarrollo-personal/item/660-te-quiero-pero-no-te-necesito>
- *No te necesito, te prefiero*: <https://lamenteesmaravillosa.com/no-te-necesito-te-prefiero/>
- Alba Bravo. *Mitos Amor Romántico 2015/2016 Equidad* (5:34 min):
<https://www.youtube.com/watch?v=uZnQ64mQJU0>

Actividad de ampliación:

Participación en el Concurso Audiovisual “Ama en Igualdad: di no a la violencia de género”

Con motivo de la celebración del **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer (25 N)**, **FeSP-UGT** convoca anualmente el Concurso de Audiovisuales “Ama en igualdad: di no a la violencia de género” dirigido a centros educativos, para que los alumnos y alumnas muestren qué es para ellos amar en igualdad, a través de un formato audiovisual que puede realizarse con medios como teléfono móvil, tablet, cámara de vídeo, etc.

Pueden participar escolares de 5º y 6º de Educación Primaria, y de cualquier curso de Educación Secundaria. En **2016** se ha convocado la **II edición**, y pueden consultarse las bases en el siguiente enlace:

<http://www.educandoenigualdad.com/ii-concurso-audiovisual-ama-en-igualdad-di-no-a-la-violencia-de-genero/>

Edición 2015:

<http://www.educandoenigualdad.com/2015/11/25/concurso-ama-en-igualdad-di-no-a-la-violencia-de-genero/>

Bibliografía:

Para elaborar esta guía se ha utilizado material procedente de:

- “El amor romántico ¿nuevos modelos?” de Estébanez, Ianire (2015), en *Mi novio me controla* [documento en línea <http://minoviomecontrola.com/wp-content/uploads/2015/05/A-mor-rom%C3%A1ntico.-Nuevos-modelos.-Ianire-Est%C3%A9banez.pdf>, acceso 13 de junio de 2016].
- “Desmontando los mitos románticos del amor”, en *Psicocambio* [documento en línea <http://www.psicocambio.com/?p=1504#>, acceso 13 de junio de 2016].
- “Walt Disney y el amor”, en *Filmoterapia* de Jaime Burque [documento en línea <http://jaimeburque.com/blog/walt-disney-y-el-amor/>, acceso 15 de junio de 2016].
- Herrera Gómez, Coral: “Los mitos del amor romántico”, extracto del libro “Los mitos del Amor romántico en la cultura occidental”.
- Sanpedro, Pilar: “El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja”, *Página Abierta*, junio 2014.
- “Amor 2.0: ¿Es necesario que cuentes toda tu vida en redes sociales?”, en *Websa100* [documento en línea, <http://www.websa100.com/blog/amor-2-0-necesario-cuentas-toda-vida-redes-sociales/>, acceso 22 de junio de 2016]
- Ruiz Repullo, Carmen: *La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia*, Diputación Provincial de Jaén, Jaén, 2014.
- Ortiz Barraza, Adriana: *El amor en los tiempos de las redes sociales*, Revista electrónica de la Organización de Candidatos de América Latina, México, 2014.
- Fundación Mujeres: *Programa de sensibilización sobre tipos de violencia contra las mujeres y prevención de violencia en adolescentes*, Proyecto “Educando en Igualdad”.
- “¿Amor romántico? mitos y realidades”, en *Mitos amor romántico* [documento en línea, <http://mitosamorromantico.blogspot.com.es/p/que-es-el-amor-romantico.html>, acceso 10 de junio de 2016]
- “App DetectAmor”, en *Coeducando* [documento en línea, <http://coeducando.educacion.navarra.es/2015/01/22/app-detectamor/>, acceso 11 de junio de 2016]
- “El amor en los tiempos de las redes sociales”, en *El País* [documento en línea, http://verne.elpais.com/verne/2014/10/15/articulo/1413391860_000136.html, acceso 15 de junio de 2016]
- “Coeducación y mitos del amor romántico” en *Fundación Mujeres* [documento en línea, http://www.fundacionmujeres.es/files/attachments/Documento/46001/image/_BOLETIN%20FM%2093.pdf, acceso 15 de junio de 2016]
- “Los riesgos de ligar por Internet”, en *Qué!* [documento en línea, <http://www.que.es/ultimas-noticias/curiosas/201502050800-riesgos-ligar-internet.html>, acceso 16 de junio de 2016]
- “Educar en el amor: rutas de formación para el profesorado”, en *Educando en igualdad* [documento en línea, http://www.educandoenigualdad.com/antiguaweb/spip.php?article492&var_mode=calcul, acceso 16 de junio de 2016]

- “Las canciones del amor”, en *Movimientos de género* [documento en línea, <http://www.movimientosdegenero.com/articulos/las-canciones-del-amor>, acceso 13 de septiembre de 2016]
- “Cosas que hacemos en las redes sociales cuando tenemos pareja”, en *MuyFan* [documento en línea, <http://muyfan.lavanguardia.com/mi-vida-es-asi/20151118/30234258812/amor-estudio-redes-sociales-pareja.html>, acceso 14 de septiembre de 2016]
- “Mitos del amor romántico”, en *Amor Libre Spain* [documento en línea, <http://amorlibrespain.blogspot.com.es/2015/04/mitos-del-amor-romantico.htm>, acceso 15 de septiembre de 2016]
- “Modelo de amor romántico”, en *CDP* [documento en línea, <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/glosario/item/109-modelo-de-amor-romantico/109-modelo-de-amor-romantico>, acceso 15 de septiembre de 2016]

Agradecemos a sus autores la posibilidad de usarlos.

ANEXO I

“Mejor en vivo y en directo”. Comunicación real vs. Comunicación virtual

Objetivo: conocer y establecer las diferencias entre la comunicación real y la comunicación virtual, y la conveniencia o no de usar esta última en determinadas situaciones.

Tiempo previsto: 20-25 minutos.

Desarrollo:

Nuestros alumnos saben, porque lo han estudiado en materias como Lengua, que la comunicación oral y la comunicación escrita son dos formas de comunicación que empleamos de manera alternativa dependiendo del momento y el lugar en el que nos encontremos, de cuál sea nuestro interlocutor o del mensaje que queramos trasladar, y que ambas formas están marcadas por unas claras diferencias. Pues bien, salvando las distancias, podemos establecer un paralelismo entre comunicación virtual (comunicación escrita) y comunicación real (comunicación oral).

Con la irrupción de los servicios de mensajería instantánea y las redes sociales, algunos de nuestros jóvenes han llegado a priorizar la comunicación virtual sobre la comunicación real, tratando a través del móvil asuntos que bien requerirían de un encuentro cara a cara, lo que en ocasiones entraña graves riesgos. Este interesante corto de Dani Montes titulado *Yo tb tq* (5:00 min) lo pone de manifiesto: <https://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE>

Tras su visualización, proponemos a nuestros alumnos la actividad de ubicar las siguientes características en la columna indicada de la tabla:

- Emisor y receptor comparten el mismo espacio físico.
- Emisor y receptor se encuentran en espacios diferentes.
- Posibilidad de mantener un contacto físico, además de verbal.
- Imposibilidad de interactuar físicamente con la otra persona.
- Intervención de la expresión corporal: gestos, movimientos del cuerpo, mirada...
- Uso de emoticonos para expresar diferentes estados de ánimo o emociones.
- Presencia de recursos no verbales: intensidad de la voz, ritmo, tono.
- Presencia de recursos verbales: tipografía, uso de minúsculas / mayúsculas, signos de puntuación...
- Las palabras que se dicen desaparecen, duran lo que permanece el sonido en el ambiente.
- Las palabras permanecen pudiendo volver a ellas una y otra vez.

¿Qué otras características se les ocurren a los alumnos que no se hayan incluido ya?

Comunicación oral / cara a cara	Comunicación escrita / virtual

ANEXO I

“Mejor en vivo y en directo”. Comunicación real vs. Comunicación virtual

Seguidamente abrimos un turno de intervenciones en el que cada uno de nuestros alumnos exprese su opinión personal: ¿Comunicación real frente a comunicación virtual? ¿Qué prefieres y por qué? O mejor: ¿En qué momento optarías por el uso de las redes sociales o de aplicaciones como Whatsapp y cuándo elegirías comunicarte cara a cara con tu interlocutor?



Ayuda para el docente

Como sabemos, las redes sociales nos permiten tener una nueva concepción de la comunicación, acortando distancias y posibilitando la comunicación asincrónica. Ahora podemos conectarnos con quien queremos y cuando queramos, pero también es verdad que al ser virtualmente perdemos señas de identidad propias de nuestra expresión corporal, es decir, de nuestra comunicación no verbal (gestos, mirada...) a veces tan esencial para una buena comunicación.

Redes sociales como Facebook, Twitter o Whatsapp nos permiten una comunicación constante con aquellos que no tenemos la posibilidad de ver, pero ¿qué pasa con la comunicación con el que sí tenemos al lado? ¿Por qué priorizamos ese tipo de comunicación virtual? ¿Por qué tratamos con ellos de forma virtual asuntos delicados que afectan a nuestros sentimientos o emociones más íntimos?

El secreto, como siempre, está en que hay que saber buscar un equilibrio y aprovechar lo bueno que nos dan ambas tipos de comunicación.

ANEXO II

Actividad 1: TWEETS DEL AMOR

DEDICATORIAS	RETUITEO	NO RETUITEO
No seas la mujer que necesita a un hombre, sé la mujer que el hombre necesita.		
Eres eso que no quiero perder nunca.		
No te confundas: soy feliz contigo, pero sin ti también.		
Quien te hace daño es que te necesita.		
Si buscas, te ignoran. Si ignoras, te buscan.		
La pareja que te quiere de verdad es aquella que,		
pudiendo hacer lo que quiere, te elige a ti en		
todo momento.		
No existe mejor calmante que un abrazo.		
O soy tu prioridad, o empiezas a ser una opción.		
Este es el amor que siempre soñé: tengo un novi@ de cuento de hadas.		
Eres el regalo que nunca pedí, la porción de cielo que no merecí.		
-Te amo - ¿Cuánto? - Lo suficiente como para aceptar que tienes defectos, y aún así pensar que eres la persona perfecta.		
Cuando el amor no es una locura, no es amor.		
La pareja perfecta te valora mientras te tiene, no después de que te perdió.		
No dependas de nadie en este mundo, porque hasta tu sombra te abandona cuando estás en la oscuridad.		
Si quieres saber el valor que tu pareja tiene en tu vida, piensa cómo sería todo sin ella.		

ANEXO II

Actividad 1: TWEETS DEL AMOR

DEDICATORIAS	RETUITEO	NO RETUITEO
Un error no se niega, se asume. Un pecado no se juzga, se perdona.		
Un amor no se grita, se demuestra.		
-¿Qué hacías antes de conocerme? - Te esperaba.		
Desde que la princesa besó al sapo, cualquier animal se cree príncipe.		
En las relaciones de pareja, es mejor algo difícil y duradero que fácil y pasajero.		
Cuanto más dura sea tu historia de amor, más grande deberá ser tu sonrisa.		
Dime lo que quieres que sea, y lo seré por ti.		
No dejes que nadie corte nunca tus alas, tú eres quien decide lo alto que quieres volar.		
Cuando dejes de buscar físicos perfectos, vas a encontrar hermosos corazones.		
Si te sigue queriendo a pesar del daño que le causaste, es la pareja perfecta.		
En el amor no se trata de encontrar a alguien con quien vivir, sino de encontrar a aquella persona sin la que no podrías vivir.		
Quien te hace daño es que al final te necesita.		
Mujer complicada, mujer que vale la pena.		
No te necesito, te prefiero.		

ANEXO II

Actividad 2: AMOR 2.0

YO	C D		MI PAREJA	C D	
Es normal que yo no quiera que mi pareja esté en determinados grupos de Whatsapp.			Es normal que mi pareja no quiera que yo esté en determinados grupos de Whatsapp.		
Pido permiso a mi pareja para publicar algunas de nuestras fotos en las redes.			Mi pareja me pide permiso para publicar algunas de nuestras fotos en las redes.		
Si le mando a mi pareja un Whatsapp estando en línea y no me contesta, me enfado.			Si mi pareja me manda un Whatsapp, y yo estando en línea no le contesto, se enfada.		
Tengo derecho a revisar los mensajes del móvil de mi pareja porque debemos confiarnos todo.			Mi pareja tiene derecho a revisar mis mensajes de móvil porque debemos confiarnos todo.		
Comento a mi pareja que prefiero no publicar nada sobre nuestros momentos más privados o íntimos.			Mi pareja me comenta que prefiere no publicar nada sobre nuestros momentos más privados o íntimos.		
Me gusta hacer un seguimiento de todas las publicaciones realizadas por mi pareja en las redes sociales.			A mi pareja le gusta hacer un seguimiento de todas mis publicaciones en redes sociales.		
Flirteo en las redes sociales con otr@s para darle celos a mi pareja.			Mi pareja flirtea en las redes sociales con otr@s para darme celos.		
Tengo necesidad de husmear en el móvil de mi pareja. Necesito saber si me está engañando.			Mi pareja tiene necesidad de husmear en mi móvil. A veces sospecha que le engaño.		
Me gustaría contactar con mi pareja a todas horas, pero también necesitamos nuestro espacio.			Mi pareja querría contactar conmigo a todas horas, pero también me deja mi espacio.		
Valoro que mi pareja tenga amistades en las redes con las que comparto gustos y aficiones que a mí no me interesan.			Mi pareja valora que yo tenga amistades en las redes con las que comparto gustos y aficiones que a él/ella no le interesan.		
Para demostrarle mi amor, es lógico que todos los días contacte con mi pareja de algún modo, sobre todo si no podemos vernos.			Para demostrarme su amor, es lógico que todos los días contacte conmigo de algún modo, sobre todo si no podemos vernos.		
Entiendo que mi pareja quiera seguir manteniendo como amigos en sus redes sociales a algunos ex.			Mi pareja entiende que yo quiera seguir manteniendo la amistad con algunos de mis ex en las redes sociales.		
Suelo pedir a mi pareja que active la geolocalización de su móvil para poder saber dónde se encuentra.			Mi pareja me suele pedir que active la geolocalización de mi móvil para saber dónde me encuentro.		

C: relación basada en la confianza D: relación basada en la desconfianza

ANEXO II

Actividad 2: AMOR 2.0

Fuente: <http://www.fundacionmujeres.es/img/Document/67259/documento.pdf> (Páginas 42 y 43)

¿Y TÚ, QUÉ TIPO DE AMOR PRACTICAS?

<p>1. Por amor sería capaz de...</p> <ul style="list-style-type: none">a. Darlo todo sin esperar nada a cambio.b. Cambiar incluso algo que me gusta de mí para conseguir a quien amo.c. Cambiar, si mi pareja me lo pidiera, mi manera de vestir o mi estilo de vida.d. Implicarme y dar, pero no a cualquier precio.	<p>5. Para ti, los ingredientes básicos del amor son...</p> <ul style="list-style-type: none">a. Pasión y lágrimas.b. Ternura y celos.c. Romanticismo y seducción.d. Comunicación y atracción.
<p>2. Encontrar el amor verdadero significa encontrar...</p> <ul style="list-style-type: none">a. A la persona que dará sentido a tu vida.b. A la persona que encajará contigo a la perfección.c. A la persona que te hará feliz para siempre.d. A alguien que te ame y te haga sentir bien contigo mism@.	<p>6. La frase popular con la que estás más de acuerdo es...</p> <ul style="list-style-type: none">a. Quien bien te quiere te hará sufrir.b. Los polos opuestos se atraen.c. Si nos queremos de verdad, nada puede salir mal.d. Amor es el verdadero precio del amor.
<p>3. Es fácil reconocer a quien amas porque...</p> <ul style="list-style-type: none">a. No puedes estar ni un minuto sin pensar en esa persona.b. Necesitas a esa persona para estar complet@.c. Es la persona más perfecta del mundo.d. Cuando estás a su lado te sientes muy, muy bien.	<p>7. La frase que más te gustaría escuchar de tu pareja es...</p> <ul style="list-style-type: none">a. Me encanta que seas solo mí@.b. Estás hech@ para mí.c. Mi vida no tiene sentido sin ti.d. Estar contigo es lo más maravilloso que me ha pasado nunca.
<p>4. Tu película de amor preferida por título es...</p> <ul style="list-style-type: none">a. Atracción fatal.b. Media naranja.c. Morir de amord. Amar para ser feliz.	<p>8. El “amor verdadero” es muy importante porque...</p> <ul style="list-style-type: none">a. Nunca vuelves a ser la misma persona si lo pierdes.b. Solo lo encuentras una vez en la vida.c. Necesitamos el amor de pareja para sentirnos complet@s.d. Es una experiencia maravillosa.

ANEXO II

Actividad 2: AMOR 2.0

Resultado del Test para comentar con alumnado

Mayoría de respuestas A:

El amor puede ser lo más importante en tu vida, pero amar a alguien no debe ser más importante que tú mism@. El camino del amor puede tener dificultades, pero en ningún caso está lleno de sufrimientos. Si alguien te quiere debe procurar hacerte feliz. Si alguien te hace sufrir es porque realmente no te quiere.

Mayoría de respuestas B:

Cuando nos hacen creer que “amor” solo hay uno, nos están “obligando” a soportarlo todo, nos están haciendo creer que si nuestro amor va mal, tenemos que sacarlo adelante porque esa es nuestra única oportunidad de tener pareja. Si tienes curiosidad por encontrar a la persona más maravillosa del mundo, empieza por buscarte a ti mism@.

Mayoría de respuestas C:

Cuando te enamoras, muestras lo que consideras mejor de ti y temes perder a tu amor, pero ¡relájate!, lo mejor de ti está mucho más adentro y sale cuando además de pasión, consigues intimidad y confianza con la pareja. No existe la persona perfecta, no hay ningún amor eterno. Abre los ojos al mundo real y no temas estar sin pareja. A menudo la soledad nos enseña también a disfrutar de nosotros mismos.

Mayoría de respuestas D:

¡Eres una persona del siglo XXI! Entiendes el amor verdadero como algo cambiante, en continua construcción. Necesitas tener tu propia vida, tus propias amistades, aficiones y gustos, al igual que tu pareja necesita tener los suyos. Hay muchas cosas importantes en la vida, además de amar o ser amad@, por eso defiendes que el amor es el combustible de la vida, pero en ningún caso la vida es el combustible del amor.

ANEXO II

Actividad 5: “...FUERON FELICES Y COMIERON...”

CREENCIAS Y MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Mito de la omnipotencia: el amor verdadero todo lo puede, todo lo aguanta, todo lo perdona; y es sacrificio si hace falta. Este mito está unido a la falacia del cambio por amor, es uno de los mitos más típicos, que además favorece el maltrato en una relación. La idea de que nuestra pareja, por muchos fallos que tenga, cambiará para complacernos y así poder ser felices eternamente... TODO POR AMOR.

Normalización del conflicto: va unida al mito anterior. Como el amor lo puede todo, lo perdona todo e incluso logrará que mi pareja cambie por mí, se normalizan actitudes que no son ni respetables ni sanas, simplemente porque seguimos pensando que el amor lo arreglará todo.

Mito de la media naranja: el amor está predestinado, hay alguien en este mundo que se complementa a la perfección con nosotros, es nuestra pareja ideal. Solo hay un amor verdadero en la vida, y si no lo encontramos estamos fracasados. Este mito facilita la creencia de que sin pareja somos seres infelices e incompletos.

Mito de la exclusividad: el amor requiere entrega total a una sola persona, requiere pasar todo el tiempo posible con la persona amada. Ese amor justifica la existencia de nuestras vidas.

Mito de la perdurabilidad: el amor verdadero es para toda la vida; da la felicidad, es una pasión eterna que nunca se apaga, y de ser así, es que no es amor “verdadero”.

Mito de la equivalencia entre la pasión y el amor: el amor verdadero se vive siempre de forma apasionada, entregada, como algo intenso, donde a veces las personas sufren. “Si no es complicado, no es el amor de tu vida”.

Mito de los celos: los celos son un signo de amor; son requisito para que el amor sea verdadero.

Mito de entender el amor como despersonalización: entender el amor como pérdida de mi esencia, porque ahora lo que importa es el conjunto que formamos esa persona y yo. “Yo he dejado de existir como persona porque ahora solamente existo a su lado”. Esto implica perder mi intimidad y mi espacio, para que todo sea compartido con la pareja, porque todo debemos confiárnoslo...

Mito del sacrificio: amar implica sufrir y darlo todo por el otro. “Los que pelean, se desean”, “quien bien te quiere, te hará llorar”, “polos opuestos se atraen”.... Este mito defiende que el maltrato y el amor son compatibles.

Mito del emparejamiento o matrimonio: creencia de que la pareja (heterosexual) es algo natural y universal, y que la monogamia amorosa está presente en todas las épocas y todas las culturas. La aceptación de esta creencia dará lugar a conflictos internos en todas aquellas personas que se desvíen de algún modo de esta norma.

Mito del libre albedrío: mis sentimientos amorosos son íntimos, solo dependen de mí, y no están influidos por factores ajenos a mi voluntad (amigos, familia, cultura, etc.)