

# Dinámica sensibilización Educación Secundaria

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



**Edita:** Consejería de Bienestar Social, Sanidad, Vivienda, Juventud y Consumo del Cabildo de Fuerteventura.

**Proyecto:** Programa para la Educación en Valores desde la Igualdad de Género. Asociación Club de la Bici Verde.

**Textos y diseño:** Asociación Taller de Educación en Valores Alternativos.

**Financiado:** Consejería de Bienestar Social, Sanidad, Vivienda, Juventud y Consumo del Cabildo de Fuerteventura.





Promover situaciones, problematizar ideas preconcebidas y facilitar reflexiones personales y colectivas, desde una vivencia lúdica y participativa hacia:

- Las relaciones amorosas afectivo-sexuales.
- Los mitos relacionados con el ideal del amor romántico y los riesgos que estos implican.
- La diversidad de formas de entender y vivir el amor existentes.
- La importancia de vivir las relaciones desde el bienestar y el buen trato.





En la explosión de cambios que supone la adolescencia, uno de los más rupturistas es el tránsito hacia el mundo afectivo-sexual en el que se enmarcan las primeras experiencias sexuales y de enamoramiento (Lameiras, Rodríguez, Ojea y Dopereiro, 2010).

Entre todos los factores que entran en juego en el complejo mundo del amor y las relaciones amorosas, cobran especial relevancia las cuestiones de género y el sexismo. En este sentido, hay que tener en cuenta la influencia que tienen en el establecimiento de estas relaciones los mensajes sexistas proyectados desde los distintos agentes socializadores y que adquieren fuerza a través del propio grupo de iguales. Todo ello hace que en esta etapa se incremente el riesgo de mantener relaciones de dominación, control y dependencia, por lo que es un momento crucial para prevenir y detectar este tipo de situaciones (Muriel Ródenas Martínez y Paula Mejías Rosa).

En la actualidad, el valor que se le otorga socialmente a las relaciones de parejas es primordial, especialmente en la vida de las mujeres. Tal y como explica la Guía de Jóvenes por la Igualdad del Gobierno de Canarias, *"en el caso de las mujeres, y a pesar de los indudables cambios acaecidos en las últimas décadas (al menos en las sociedades occidentales), todo lo que tiene que ver con el amor (las creencias, los mitos,...) sigue apareciendo con particular fuerza en su socialización, convirtiéndose en el eje vertebrador y proyecto vital prioritario. Así, la consecuencia del amor y su desarrollo (el enamoramiento, la relación de pareja, el matrimonio, ...) siguen siendo el eje en torno al cual gira de modo completo o casi completo la vida de muchas mujeres; hasta el punto de que "sin él la vida carece de sentido" y así nos lo recuerdan la literatura, el cine, la música,... dirigidas a mujeres de todas las edades y condiciones; mientras que en la vida de los hombres lo prioritario siguen siendo el reconocimiento social y, en todo caso, el amor o la relación de pareja suele ocupar un segundo plano"*.



En el imaginario social existe un concepto del amor idealizado, socialmente construido, que dicta lo que debe significar de verdad enamorarse, qué emociones experimentar, cómo, cuándo, con quién sí y con quién no establecer relaciones, etc, lo que se conoce como ideal del amor romántico. Este ideal se interioriza desde que nacemos a través de una socialización diferenciada por género que perpetúa la cultura sexista, transmitiendo valores, creencias, mitos y estereotipos asociados a la masculinidad y la feminidad que dictan, entre otras cosas, cómo hombres y mujeres deben vivir el amor (Muriel Ródenas Martínez y Paula Mejías Rosa).

Durante el proceso de socialización y a través de los diferentes agentes socializadores (escuela, medios de comunicación, familia,...) nos llegan todo una serie de contenidos sobre las relaciones interpersonales y, específicamente, sobre las relaciones amorosas y de pareja que constituyen básicamente una transposición de los valores imperantes en la sociedad que nos rodea, que no son otros que los del sistema patriarcal (Guía de Jóvenes por la Igualdad del Gobierno de Canarias).

En los últimos años se están realizando cada vez más investigaciones acerca del ideal del amor romántico y sus consecuencias. Por ejemplo, según un estudio publicado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud y la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (Rodríguez y Megías, 2015) se han identificado tres grupos de estereotipos que se dan en torno a la pareja en la adolescencia. El primero está relacionado con la necesidad de tener pareja para ser una persona completa y realizada; el segundo está relacionado con la visión de que poseer a la otra persona dentro de la pareja es algo normal (esto se concreta en comportamientos como sentir y expresar celos, revisar el móvil de la otra persona, que el chico deba proteger a la chica o, dejar de ser un individuo para fundirse con otra persona); y el tercero se refiere a las renunciaciones que se consideran necesarias para que la pareja funcione (dejar de lado las propias aficiones y/o amistades, responder a las exigencias de la otra persona, vestirse de una u otra forma...).

Como apunta Montserrat Cano "ese amor único, fuente de plenitud y felicidad, que conlleva al sacrificio permanente [...] además, es voluntario". Nos atamos a relaciones de dependencia, renunciaciones, posesiones, miedos, entrega total, violencias... buscando la "supuesta verdadera naturaleza del amor".

Tornándolo a una mirada en positivo, tenemos la capacidad y la posibilidad de realizar un trabajo desde lo individual y lo colectivo para destrozarnos estos mitos, analizar cómo la cultura nos afecta y nos reprime en muchos casos, valorar positivamente la diversidad, comenzar a querer de verdad, desde la libertad y no desde el miedo.

Pero "Quién dijo que todo está perdido, yo vengo a ofrecer mi corazón" (Fito Páez), a ofrecerlo sin olvidarme de mí misma/o, desde el amor en los diferentes ámbitos, la libertad, sin hacer a nadie responsable de mis necesidades, no creando dependencias ni sometiéndome, dándole importancia a toda la diversidad de afectos y amores existentes, sabiéndome vulnerable, sin idealizar... no como un ser incompleto que necesita su otra mitad para desarrollarse, su media naranja, hacerlo sabiéndome mandarina completa.





## EXPLICACIÓN DINÁMICA

La dinámica consiste en hacer diferentes pruebas por grupos que están relacionadas con mitos del amor romántico y que provienen de diferentes agentes socializadores. Creemos que esta dinámica mejora si ya se ha trabajado en otras sesiones el clima grupal. La dinámica se puede realizar completa o realizar algunas de **las adaptaciones que planteamos**.

En un primer momento, se divide al grupo grande en cuatro, que se separarán en las cuatro esquinas de la sala, sentados en semicírculo mirando hacia el centro. Se les explica que van a jugar a la ruleta de las mandarinas felices y que cada gajo de la ruleta contiene una prueba que tienen que superar participando todas las personas del grupo, que van a tener 10 minutos para preparar la prueba y que después las pondrán todos los grupos en común.

Una persona de cada grupo hace girar la ruleta (*si no es posible hacer una ruleta, se podría adaptar con los seis lados de un dado, o coger un papel de 6*) donde están las 5 pruebas y la casilla estrella, es decir 6 casillas en total. Cuando caes en la casilla estrella el grupo puede decidir en menos de 1 minuto qué prueba quiere (solo puede ver el título).

Posteriormente a cada grupo se le dará un "sobre" (para seguir el hilo argumental, nuestra idea es que esté hecho con forma de gajo con goma eva) donde puede encontrar una breve descripción del mito que tiene que analizar y a través de qué prueba se le propone hacerlo. Tienen 10 minutos para prepararlo. **Ver pruebas en instrucciones y fichas.**

Transcurridos los 10 minutos, la persona dinamizadora irá dando pié a los diferentes grupos para que realicen la prueba, cuenten brevemente qué mito tenían que desmontar y cómo lo han hecho.

Cuando los cuatro grupos hayan pasado su prueba, habrá algún momento para la evaluación final, una puesta en común donde se podrá profundizar. **En el apartado evaluación damos algunas pistas para realizarla.**

La dinámica que presentamos puede realizarse tal y como está planteada, o puede considerarse como 5 dinámicas que se pueden realizar por separado, dedicándoles un mayor tiempo al desarrollo de las pruebas y sacándole más partido a la puesta en común.

En ese caso, puede ser interesante formar dos grupos mixtos, un grupo solo de chicos y otro de chicas y compartir las diferentes experiencias en la puesta en común.

Toda la dinámica podría desarrollarse en dos sesiones, donde en la primera se preparan las pruebas con más detenimiento y en la segunda se pone en común.

Las tarjetas de explicación de los mitos se pueden simplificar, seleccionando solo aquellos peligros en los que nos queramos centrar o quitándolos todos, pudiendo abordarlos en la puesta en común. Pero nos parece que al menos poner algunos, abre el debate y ayuda a que no salgan reforzados.







## MATERIALES

- Ruleta para que los grupos elijan por azar las pruebas que deben realizar o las adaptaciones que sean necesarias (dado, sobres...).
- Sobres con las pruebas (si fuera posible proponemos una maquetación en forma de gajo de mandarina).
- Para poder realizar las pruebas:



PRUEBA: CONSTRUYENDO EL GUIÓN DE MI HISTORIA DE AMOR.

- Tarjeta prueba.
- Imágenes.
- Tarjeta explicativa mito.
- Si se desea algo para pegar las imágenes en la pared/pizarra /cartulina para realizar la presentación al resto del grupo.



PRUEBA: CONTIGO Y SIN TI.

- Tarjeta prueba.
- Tarjeta explicativa mito.
- Letra de la canción (según el número de participantes pensar el número de copias para agilizar la lectura).
- Canción (formato solo audio o también videoclip para analizar también imágenes si hay tiempo para ello).
- Rotulador para subrayar (marcador fluorescente)
- Dispositivo (reproductor, ordenador, tablet, móvil...) para poder escuchar la música y silenciar (mute) cuando el grupo lo vea. Si en lugar de silenciar se quiere utilizar otros sonidos (bocinas, silbato...).



PRUEBA: Y COLORÍN COLORADO...  
¿ Y SI ESTE FINAL NO ME HA GUSTADO ?

- Tarjeta prueba.
- Tarjeta historia (según el número de participantes pensar el número de copias para agilizar la lectura).
- Tarjeta explicativa mito.
- Folios y rotuladores por si quieren utilizar ese soporte para contarle la nueva historia al resto del grupo.



PRUEBA: LAS PELÍCULAS QUE NOS MONTAMOS

- Tarjeta prueba.
- Soporte para ver vídeo (tablet, ordenador, proyector con altavoces)
- Escena de la película para analizar.
- Tarjeta explicativa mito.
- Folios y bolígrafos para escribir los nuevos diálogos con los que realizarán el doblaje.



PRUEBA: PARECE AMOR, PERO  
¿ LO ES REALMENTE ?

- Tarjeta prueba. Soporte para ver vídeo (tablet, ordenador, proyector con altavoces).
- Vídeo youtuber. Propuesta psicowoman.
- Tarjeta explicativa mito.
- Folios y bolígrafos para desarrollar la idea de su youtuber.





### **TIEMPO TOTAL: 50 MINUTOS**

- Explicación de la dinámica: 5 min.
- Momento para que los grupos escojan las pruebas al azar haciendo girar la ruleta: 5 min.
- Trabajo por grupos: 10 min.
- Tiempo para exponer por grupos: 20 minutos (5 minutos por grupos).
- Puesta en común: 10 minutos.



Después de que todos los grupos realicen sus pruebas, vemos necesario realizar una puesta en común para ver los mitos de una forma más global y abordarlos desde diferentes puntos.

Algunas preguntas sugerentes (no hay que hacerlas todas, pero las escribimos para facilitar la tarea de la persona dinamizadora, que tendrá que adaptarlas).

Preguntas para abordarlo desde lo emocional:

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo os sentís y cómo os afectan estos mitos en vuestro cotidiano? ¿Os afectan de igual forma a chicos y a chicas?

¿Os ha indignado, llamado la atención, gustado algo de lo que habéis visto, escuchado o leído?

¿Qué sensación general se os queda?

Preguntas para abordarlo desde el trabajo de grupos:

¿Cómo han funcionado los grupo?

¿Cómo se han comunicado (a nivel de escucha, expresión, comprensión)?

¿Cómo se han tomado las decisiones?

¿Ha habido diferencias en la participación entre chicos y chicas?

Preguntas para abordar los mitos del amor romántico en su conjunto:

¿De dónde creéis que vienen esos mitos?

¿Los percibís en vuestra realidad? ¿Qué opinión tenéis?

¿Creéis que sois libres a la hora de amar como queréis?

¿Qué cosas os gustaría que cambiaran?

¿Cómo os gusta que os traten las personas que os quieren y que queréis?

¿Podríais dar ejemplos de buenos tratos?





- Expondremos aquí las cinco pruebas y mitos que proponemos trabajar.
- Será el material que vendrá en cada sobre.

# INSTRUCCIONES Y FICHAS

## LAS PELÍCULAS QUE NOS MONTAMOS





## LAS PELÍCULAS QUE NOS MONTAMOS

- Vuestra prueba consiste en analizar un trozo de una película, con las gafas del mito del “Amor todo lo puede”.
- Os proponemos ver las escena de la película **Crepúsculo** ¿Qué mensajes se nos da en la película sobre el amor? ¿Qué opináis?
- Para pasar la prueba os proponemos que construyamos unos nuevos diálogos para doblarla a vuestro estilo, tienen que ser diálogos en los que intentemos dar otra versión de la realidad... en la que el amor solo no puede con todo y hay que utilizar otras herramientas.

## LAS PELÍCULAS QUE NOS MONTAMOS

Este mito se basa en creer que el amor puede con todo y que teniendo un amor "verdadero" se solucionarán todos los problemas de la pareja y ningún obstáculo externo o interno influirá en la relación.

Se perdona y se justifica todo en nombre del amor y se pone en el pedestal la relación de pareja, dejando las otras partes de tu vida u otras relaciones afectivas en un plano inferior.

### PELIGROS

- El amor **no puede con la violencia**, con los malos tratos, la desigualdad y el machismo, con el egoísmo o con las relaciones que no funcionan.
- Hay trabajos que se deben hacer individualmente para poder estar bien con nosotros/as mismos/as y así relacionarnos mejor con el resto de personas, entre ellas nuestra pareja. No podemos utilizar el amor como excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes, no podemos poner en manos del pretendido amor de la otra persona, que **nos aguante respuestas violentas**, malos tratos, egoísmos...
- El amor **se construye** a medida que se van afrontando los conflictos que van surgiendo, vamos negociando, llegando a acuerdos, comunicándonos, expresando nuestros sentimientos, las cosas que nos molestan. El amor por sí mismo no soluciona los problemas y si no aprendemos a afrontar los conflictos que surgen no habrá espacio para el amor. Si solo confiamos en el amor para solucionar nuestros problemas, es más fácil que nos frustremos cuando éstos no se solucionan por sí solos.



# GUIÓN ESCENAS

## ESCENA 1

- Florecianos... eso es lo que hay en Jacksonville.
- ¿Podrías mirar al menos por donde andas? Oye, siento ser tan grosero contigo pero creo que es lo mejor.
- *Bella, ¿adivina quien me ha invitado al baile?*
- ¿Quién?
- *Estaba convencida de que Mike te lo pediría a tí, no te importa, verdad?*
- No, para nada, hacéis buena pareja.
- (Mira mira... es un gusano, qué asqueroso...)
- Bella es mejor que no seamos amigos.
- Es una lástima que no lo hubieras pensado antes, si hubieras dejado que la furgoneta me hiciera puré ahora no tendrías que lamentarte.
- ¿Crees que me arrepiento de haberte salvado?
- Ya se que sí, pero no se por qué.
- Tú no sabes nada.
- Hola, ¿vas a venir con nosotros?
- No, nuestro autobús está lleno.

## ESCENA 2

- ¿De verdad no vas a comer?
- No, sigo una dieta especial.
- Tienes que darme algunas respuestas.
- Sí, no... para al otro lado, a 1,772...
- No quiero saber la raíz cuadrada de pi.
- ¿Lo sabías?
- ¿Cómo supiste donde estaba?
- No lo sabía.
- ¿Qué? Oye, no te vayas, yo...
- ¿Has estado siguiéndome?
- Me siento muy protector contigo.
- Así que me has seguido.
- Intentaba mantener las distancias a menos que necesitaras mi ayuda y entonces he oído lo que pensaban esos desgraciados.

# GUIÓN ESCENAS

## ESCENA 3

*Había tres cosas de las que estaba absolutamente segura,*

- la primera: Eduard era un vampiro;*
- la segunda: una parte de él y no sabía lo potente que podía ser esa parte, tenía sed de mi sangre;*
- y la tercera: estaba incondicional e irrevocablemente enamorada de él.*

## ESCENA 4

- Eduard, ¿por qué me salvaste? Si hubieras dejado extenderse el veneno, ahora podría ser como tú.
- No sabes lo que dices, no querrías esto.
- Te quiero a ti, siempre.
- No pienso acabar con tu vida.
- Ya me estoy muriendo, cada segundo estoy más cerca, envejezco.
- Así es como debe ser.
- Alice dijo que me vio siendo como tú, la oí.
- Sus visiones cambian.
- Según lo que decide la gente, y yo, ya lo he decidido.
- Eso es con lo que sueñas? ¿con convertirte en un monstruo?
- Sueño con estar contigo para siempre.
- Para siempre...



# INSTRUCCIONES Y FICHAS

CONSTRUYENDO EL GUIÓN DE MI  
HISTORIA DE AMOR.  
Y tú ¿cómo amas?.



## CONSTRUYENDO EL GUIÓN DE MI HISTORIA DE AMOR. Y tú ¿cómo amas?

Tenéis aquí **diferentes imágenes** para construir un **guión de una historia de amor**. Utilizando las imágenes que queráis de las que os ofrecemos, tenéis que inventaros una historia y colocar las imágenes como si fuera una línea del tiempo. Queremos que lo hagáis rápido, con lo primero que os venga a la mente.

Después os pedimos que leáis la tarjeta explicativa que viene junto al sobre: ¿cumplía vuestra historia de amor el mito del amor “normal universal”? ¿Se os ocurren otras historias posibles de amor que se salgan de lo convencional “normal” en nuestra cultura?

Comentar entre vosotros/as: ¿cómo amáis? ¿creéis que sois libres para amar como queréis? ¿qué pensáis de las formas de amar diferentes a las “normales”?



## MITO DEL AMOR "NORMAL UNIVERSAL"

Hay muchos tipos de amor, de pareja, familia, amistades, compañeras/os... Con el mito del amor "normal universal" pensamos que todas las personas viven y aman de la misma manera, estén donde estén, sean quienes sean...

En nuestra cultura desde la infancia aprendemos que lo "normal" es que el amor erótico se limite a una sola persona del sexo contrario, con la que nos fusionaremos, nos casaremos, formaremos una familia, con la que conviviremos en exclusividad, compartiremos nuestra economía, y serán la persona más importante de nuestra vida hasta la muerte.



### PELIGROS

Hay muchas formas de vivir el amor que no responden a la descripción de "cómo debe ser", podemos amar a personas del mismo sexo, no querer tener pareja y explorar otras formas de amor, querer vivir en grupo o priorizar la relación con tus amistades, querer disfrutar de la soledad, amar a varias personas en diferentes momentos de nuestra vida o en el mismo, querer o no tener descendencia o casarte... Cuando estas formas las consideramos "anormales" "raras" "malas" tendemos a discriminar a las personas que las eligen (aunque seamos nosotras/os mismos, sin permitirnos ser como somos, sentir lo que sentimos, hacer lo que deseamos, amar como amamos).

Para desarrollarnos como personas necesitamos desarrollar diferentes ámbitos de nuestra vida, si siempre anteponemos a la pareja, ¿dónde quedan las demás partes de nuestro yo y de nuestra vida?



# INSTRUCCIONES Y FICHAS

CONTIGO Y SIN TI



## CONTIGO Y SIN TI

- A través de diferentes medios, entre ellos las **canciones**, se nos ofrecen mensajes, en muchos casos tienen que ver con una idea del amor romántico que no siempre se cumple, ni es tan brillante como parece.

- Os pedimos que **leáis la tarjeta del mito** que tenéis que analizar, "El mito de la media naranja", y después le paséis el test a la canción de "El Perdón" de Enrique Iglesias y Nicky Jam (tenéis la letra de la canción y la música), **subrayando** aquellos mensajes que transmiten la idea del amor que se explica en el mito.

- A la hora de realizar la prueba tenéis que darle al **mute/silencio** en aquellos párrafos, frases o palabras que habéis señalado, al estilo censura. ¿Cómo queda la canción? ¿Qué os parece este mito? ¿Creéis en las medias naranjas?



## MITO DE LA MEDIA NARANJA

El mito de la media naranja se basa en la creencia de que elegimos a la pareja que teníamos predestinada de algún modo y que es una persona que nos va a completar.

Se entiende que las personas somos seres incompletos (generalmente con roles muy diferenciados para chicos y chicas) y que necesitamos a otra persona (la pareja, una y para toda la vida), para completarnos y, así, ser felices.



### PELIGROS

- Hacernos personas dependientes de la pareja, que sin una pareja, no conseguimos ser seres completos, independientes y felices. Miedo a la soledad y creer que vale menos quien no tiene pareja.
- Tener un nivel de exigencia hacia tu pareja demasiado elevado. Responsabilizándola a ella de alguna forma de tu felicidad y de responder a todas tus necesidades, y olvidarte del trabajo individual para buscar tu felicidad y desarrollarte como una persona completa.
- No poder desarrollar tus propias habilidades y llegar a donde te gustaría y podrías hacerlo.



# EL PERDÓN. ENRIQUE IGLESIAS Y NICKY JAM

Dime si es verdad...

Me dijeron que te estás casando

Tú no sabes como estoy sufriendo

Esto te lo tengo que decir

Cuéntame

Tu despedida para mí fue dura

Será que él te llevo a la luna

Y yo no supe hacerlo así

Te estaba buscando

Por las calles gritando

Eso me está matando

Te estaba buscando

Por las calles gritando

Como un loco tomando...

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Esto no me gusta

Esto no me gusta

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Eso no me gusta

Eso no me gusta

Vivir sin ti no aguanto más

Por eso vengo a decirte lo

que siento

Estoy sufriendo en esta soledad

Y aunque tu padre no aprobó

esta relación

Yo sigo insistiendo a pedir

perdón lo único que importa

está en tu corazón

Te estaba buscando

Por las calles gritando

Eso me está matando

Te estaba buscando

Por las calles gritando

Como un loco tomando...

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Esto no me gusta

Esto no me gusta

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Eso no me gusta

Eso no me gusta

Yo te juré a ti eterno amor

Y ahora otro te da calor

Cuando en las noches tienes frío

Yo sé que él te parece mejor

Pero yo estoy en tu corazón

Y por eso pido perdón

Vivir sin ti no aguanto más

Por eso vengo a decirte lo

que siento

Estoy sufriendo en esta soledad

Y aunque tu padre no aprobó

esta relación

Yo sigo insistiendo a pedir

perdón lo único que importa

está en tu corazón

Te estaba buscando

Por las calles gritando

Eso me está matando

Te estaba buscando

Por las calles gritando

Como un loco tomando...

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Esto no me gusta

Esto no me gusta

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Eso no me gusta

Eso no me gusta

Yo te juré a ti eterno amor

Y ahora otro te da calor

Cuando en las noches tienes frío

Yo sé que él te parece mejor

Pero yo estoy en tu corazón

Y por eso pido perdón

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Esto no me gusta

Es que yo sin ti

Y tú sin mí

Dime quién puede ser feliz

Esto no me gusta

Dicen que uno no sabe lo que tiene

hasta que se pierde, pero

Vale la pena luchar por lo que

uno quiere

Y hacer el intento

No quiero vivir así

No quiero vivir así

(Y te pido perdón)

# INSTRUCCIONES Y FICHAS

COLORÍN, COLORADO... Y SI ESTE  
FINAL NO ME HA GUSTADO?





## COLORÍN, COLORADO... ¿Y SI ESTE FINAL NO ME HA GUSTADO?

- Os proponemos que leáis **la historia** de Pedro y María que os presentamos y a continuación os leáis la tarjeta explicativa del mito que os ha tocado analizar “los celos son una muestra de amor”.
- Teniendo en cuenta vuestras experiencias y la explicación del mito: ¿os gusta cómo se desarrolla la historia? ¿Qué otras opciones para otro final se os ocurren? ¿Os atrevéis a escenificarlo, al menos verbalmente?
- ¿Qué opináis sobre los celos como muestra de amor?  
¿Conocéis casos similares? ¿Cómo influyen las redes sociales y mensajerías online en vuestro entorno?



## COLORÍN, COLORADO... ¿Y SI ESTE FINAL NO ME HA GUSTADO?

Este mito se basa en la idea de que poseer a la otra persona dentro de la pareja es algo normal y, por tanto, querer controlarla también lo es. Es la creencia de que los celos (en mayor o menor medida) son un signo de amor, e incluso el requisito indispensable de un verdadero amor.



### PELIGROS

- Este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos. Creemos que las relaciones difíciles son lo normal, en donde existe desconfianza, y se culpa a la otra persona de nuestras propias inseguridades...
- Los celos son una señal de manipulación e inseguridad y no permiten a la otra parte de la pareja decidir libremente sobre sus relaciones, sus pensamientos, decisiones... sobre su vida.
- El control, el querer saber todo lo que haces, decirte cómo debes vestirte (o cómo no puedes), o con quién puedes o no salir, o prohibirte hablar con ciertas personas... no es amor, es una forma de controlarte.
- Sentir celos no nos da permiso para hacer uso de la violencia o para chantajear. No podemos decidir qué sentimos pero si podemos decidir qué hacemos con lo que sentimos.

**Pedro** ❤️  
Hola wapa!!!! 😊😊 19:00 ✓✓

**Pedro** ❤️  
Xq no me constas??? Ya no kieres saber nada de mí?  
😭😭 19:05 ✓✓

Estaba en mis clases d pintura, perdona. Nos hemos kedado +tp porque vms a hacer un mural!!! 😊😊😊 19:06

**Pedro** ❤️  
Se ve que con ellos te diviertes más que conmigo  
19:07 ✓✓

No seas tonto... me encanta estar contigo  
😘😘😘 19:08

**Pedro** ❤️  
Hay chicos en tu clase de pintura?  
19:15 ✓✓

Eso k importa! 😬 19:17

**Pedro** ❤️  
Hay o no hay? RESPONDE A LA PREGUNTA!!!!  
19:18 ✓✓

Si hay 19:18

**Pedro** ❤️  
¿Son simpáticos?  
19:22 ✓✓

Qué mas da!! Yo te quiero a ti!!!! ❤️❤️❤️ 19:22

**Pedro** ❤️  
Y cómo se ke me quieres? Lo que se es que en lugar de estar conmigo prefieres estar con ellos.  
19:21 ✓✓

**Pedro** ❤️  
Qué! No dices nada!!! 😡 19:25 ✓✓



# INSTRUCCIONES Y FICHAS

PARECE AMOR, PERO ¿LO ES  
REALMENTE?





## PARECE AMOR, PERO ¿LO ES REALMENTE?

- Vuestra prueba consiste ver el siguiente vídeo de LaPsicoWoman, en el que analiza diferentes aspectos del amor romántico que tienen que ver con el mito del sacrificio por amor: Si me quieres, debes...
- Para pasar la prueba os proponemos os leáis la tarjeta de vuestro mito y que construyáis un mensaje para dar al resto de las compañeras y compañeros, como si fuerais youtuber hablando de vuestra opinión sobre las exigencias y renunciaciones en el amor.

# MITO DEL SACRIFICIO POR AMOR. SI ME QUIERES, DEBES...

Este mito se basa en la idea de creer que hay responder a las exigencias de tu pareja, dejar de lado la individualidad, renunciar a partes importantes de tu vida, para que el amor sea verdadero y funcione.

Cuando tenemos interiorizado este mito, asumimos la entrega total a la otra persona, nos hacemos dependientes de ella, postergando lo propio (amistades, aficiones, ideas y opiniones), sentimos que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.

## PELIGROS

- Querer a otra persona incluye una serie de compromisos que han de ser adoptados libremente y no se pueden imponer (ni violenta ni manipulativamente) a la otra persona.
- Pretender que la otra persona adapte su comportamiento en todo momento a lo que queremos no es amor, es egoísmo. Lo que importa no es la felicidad de la otra persona sino la propia.
- Sentir la necesidad de dejar nuestra propia autonomía y libertad, para amar a la otra persona, supone quitarnos valor a nosotras/os mismos, con el riesgo de dejar de lado la propia individualidad y felicidad. Y por el otro lado, creerse con derecho a decidir y controlar la vida de otra persona, es situarse por encima de ella y no respetar su autonomía y libertad.
- Todas las personas tenemos muchas formas de autorealizarnos, si renunciamos a ellas buscando solo la realización por amor, nos negaremos a nosotros/as mismos/as, a la larga nos frustraremos y la relación, y sobre todo nuestras vidas, se resentirán.







































