

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

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

**¡Sé el motor del cambio!**

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

## **Edita**

Fundación Mujeres

## **Elaboración de contenidos**

Irene Galindo Ortiz

Alicia Iglesias González

## **Maquetación**

Irene Galindo Ortiz

Alicia Iglesias González

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

## Introducción

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

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

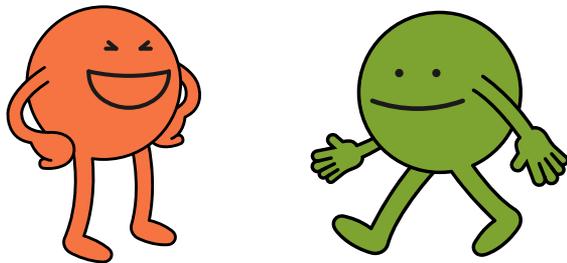
Conocemos que, en el caso de la violencia de género, los factores clave de riesgo son los factores socioculturales que se concretan en el aprendizaje de modelos de masculinidad y feminidad estereotipados y sexistas. Así, las actuaciones preventivas han de centrarse, por tanto, en dichos sistemas de creencias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

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

# ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

## Objetivos

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



## Amor Romántico Vs. Amor Igualitario

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

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

# ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

## Mitos del Amor Romántico

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

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

**Detecta Andalucía**<sup>1</sup> ha realizado una clasificación de **19 mitos** del amor romántico aglutinados en 4 grupos diferentes.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

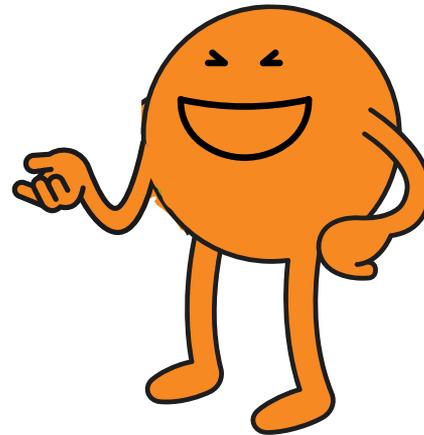
# ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

## Metodología

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

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

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



# ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

## Trabaja los mitos del Amor Romántico

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

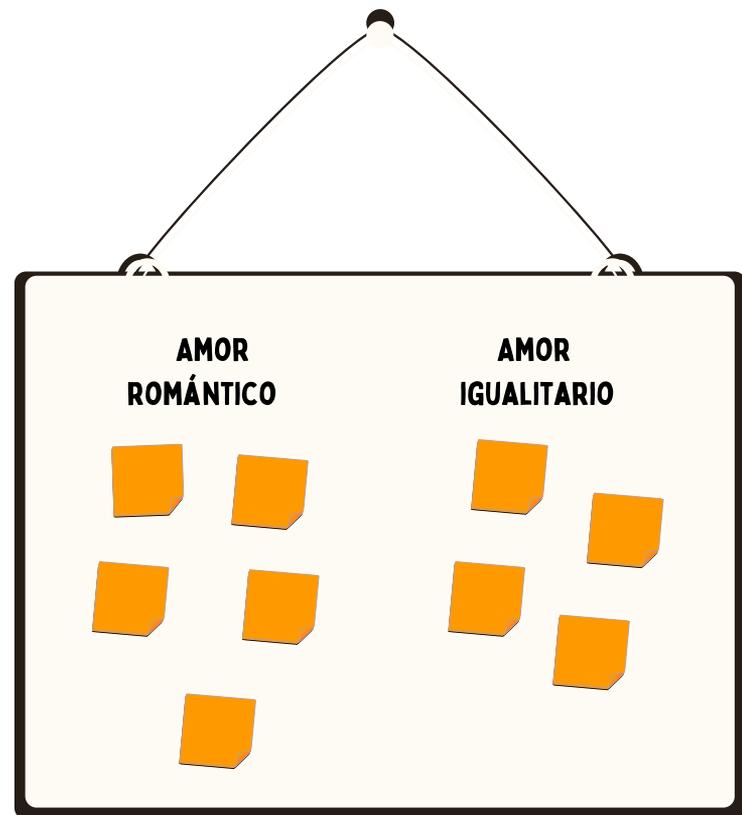
**Tiempo:** 50 minutos.

### Desarrollo de la dinámica:

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

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

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



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

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

# ROMPIENDO MITOS sobre el AMOR ROMÁNTICO

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

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

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

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

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



ROMPIENDO MITOS sobre el  
**AMOR** ROMÁNTICO

**VIÑETAS**

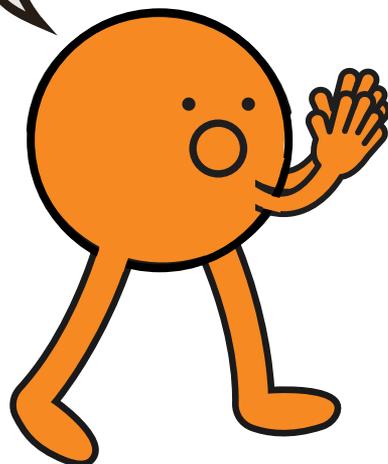
**SOBRE AMOR  
ROMÁNTICO**



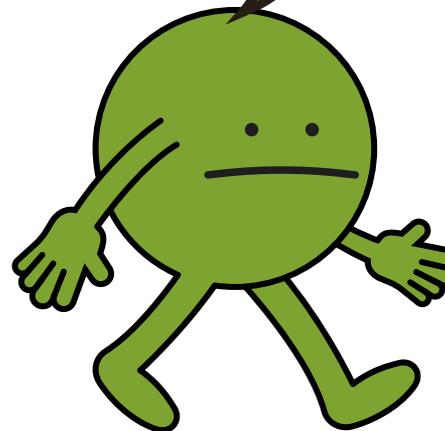
¡Inspírate!

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Perdóname, te  
juro que voy a  
cambiar



A buenas horas  
mangas verdes



## MITO 1

Las personas pueden  
cambiar por amor

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

¿Y qué  
hacemos?

Eso no es  
suficiente

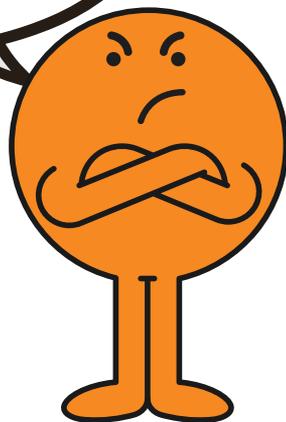
Nada, si lo  
importante es que  
nos queremos

**MITO 2**

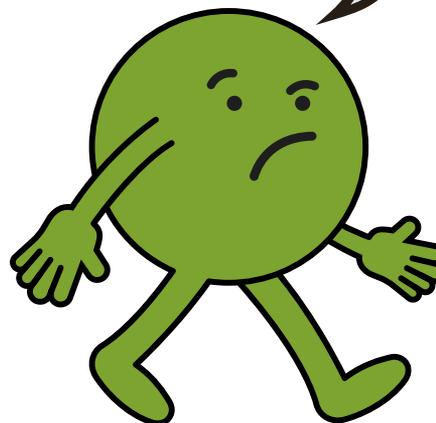
El amor lo puede todo

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Es normal que discutamos, estamos empezando



Pues para mí ya está acabando

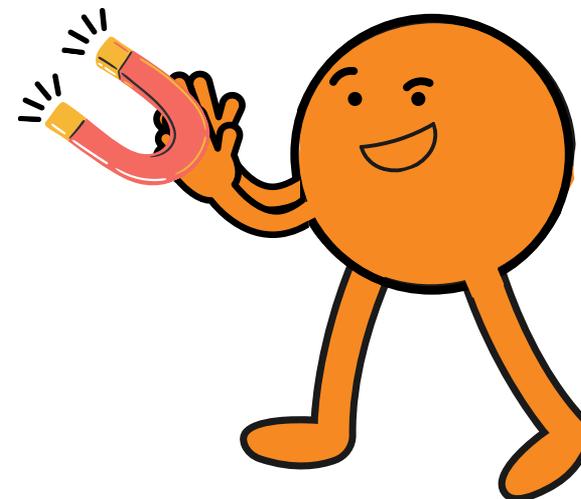


## MITO 3

Discutir es normal en una pareja

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

¡Ni con esas!



**MITO 4**

Los polos opuestos se atraen

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Esto lo hago por  
tu bien y porque  
te quiero

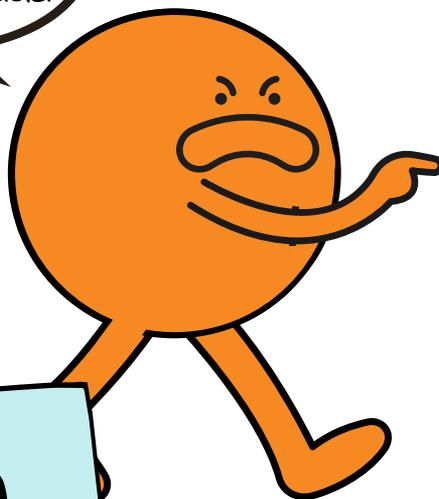
El amor no  
duele

## MITO 5

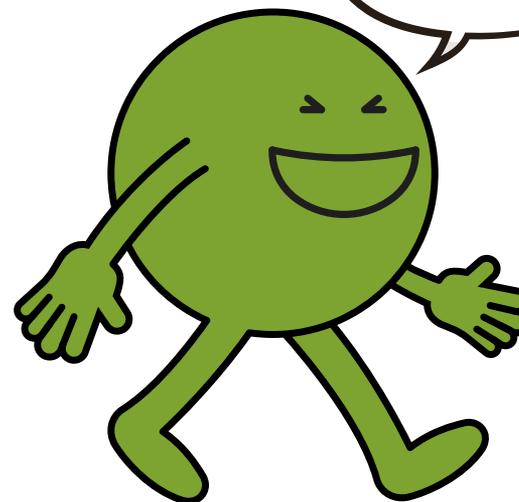
Quien bien te quiere, te  
hará sufrir

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

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



¡Me quiero más a  
MÍ!!!



## MITO 6

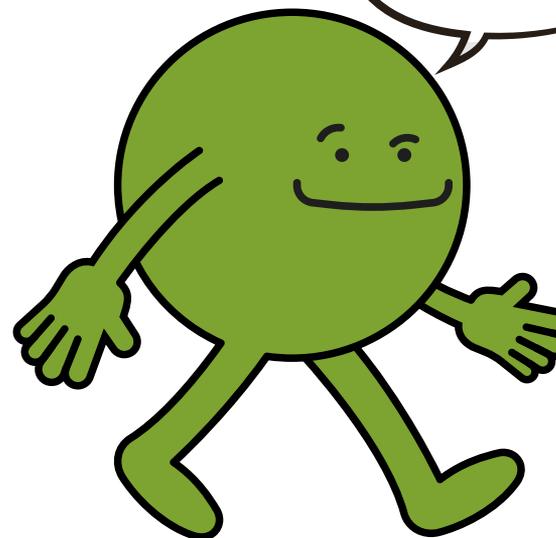
El amor verdadero lo  
perdona todo

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

Por fin te he encontrado



¡Ah! Pues justo me iba



## MITO 7

Buscamos nuestra  
persona ideal

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**



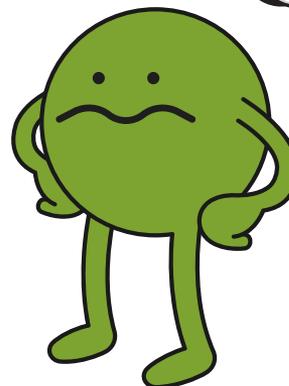
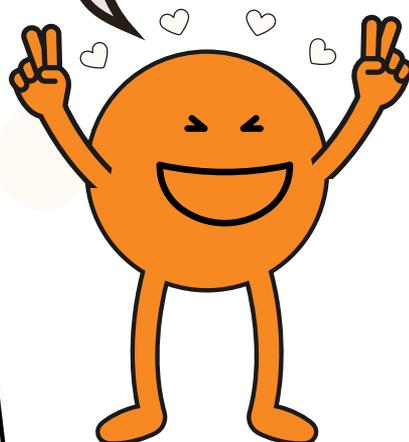
**MITO 8**

Nuestra pareja nos completa

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

iTe querré  
toda la vida!

Uf...  
¡Qué agobio!



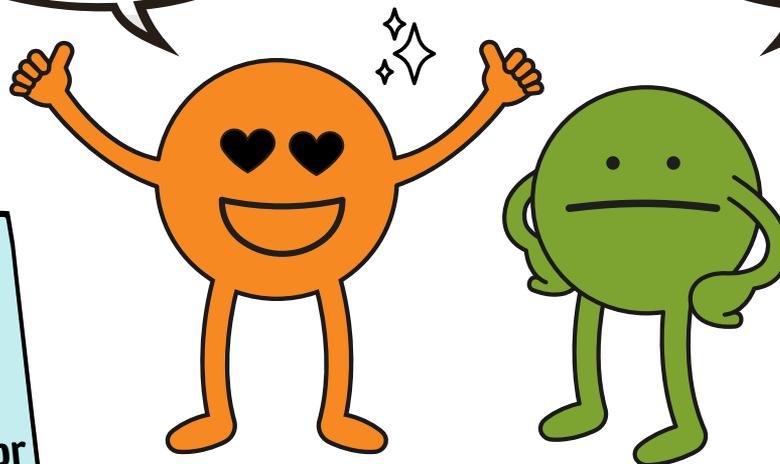
## MITO 9

Solo hay un amor  
verdadero en la vida

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Siento  
mariposas en el  
estómago

Yo también  
tengo hambre



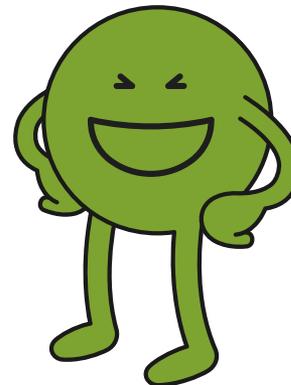
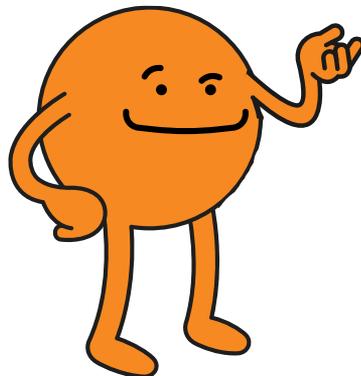
## MITO 10

La pasión inicial del amor  
dura para siempre

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

No sé qué hace  
la gente que no  
tiene pareja

¡Vivir!



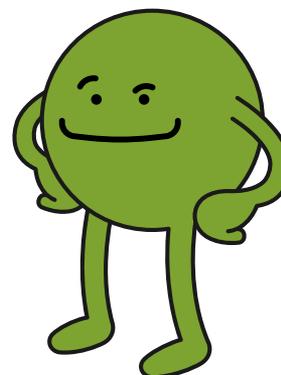
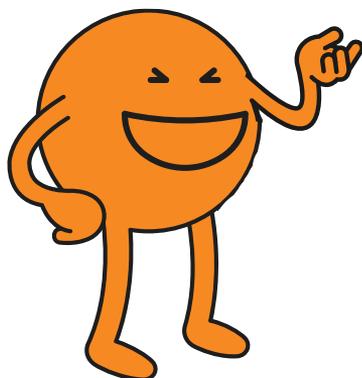
**MITO 11**

Lo normal es tener  
pareja

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Soy tan feliz  
gracias a ti

No todo el  
mérito es mío



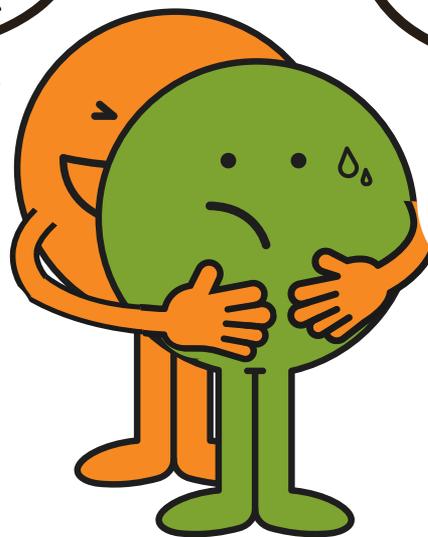
## MITO 12

Nuestra pareja es quien  
nos proporciona  
felicidad

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

¿A qué  
universidad  
vamos a ir?

Yo a la que más  
me convenga a  
MÍ



## MITO 13

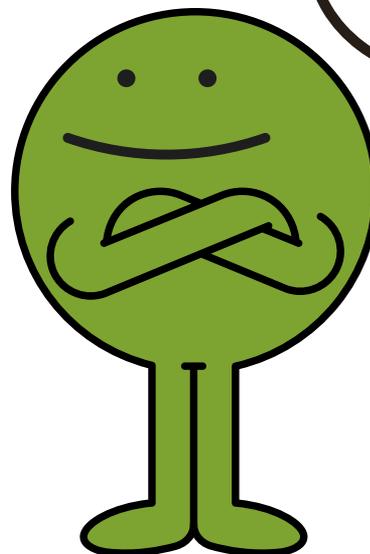
Las parejas lo hacen  
todo juntas

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Lo hago por amor



Yo prefiero hacerlo por gusto

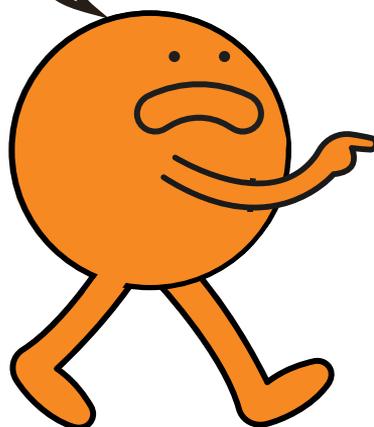


## MITO 14

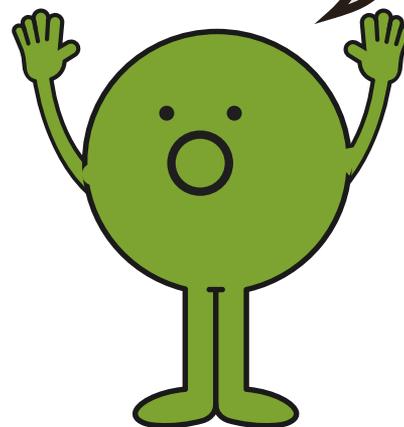
El amor implica sacrificios personales

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

¡Dame tus  
contraseñas!



Manos arriba,  
¡esto es un  
atracó!



## MITO 15

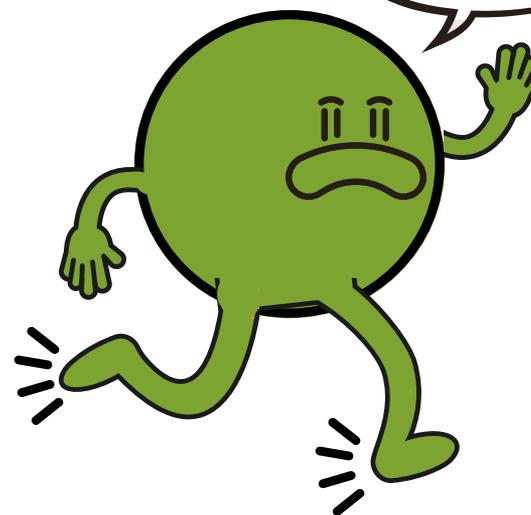
En el amor no hay  
secretos

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

Te esperaré  
hasta el  
matrimonio



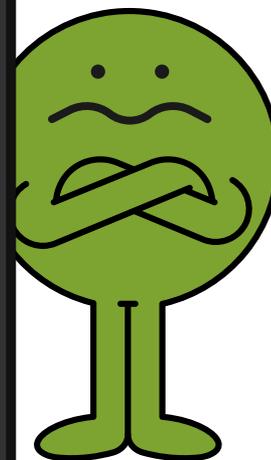
Pues si que vas a  
esperar tiempo



## MITO 16

Las relaciones de amor  
acaban en matrimonio

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

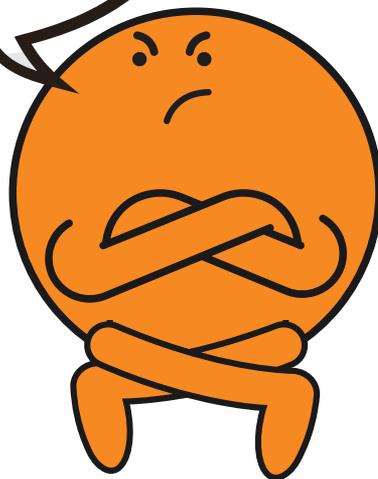


## MITO 17

Los celos son una muestra de amor

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

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



Pues sigue en  
solitario con lo  
de toda la vida



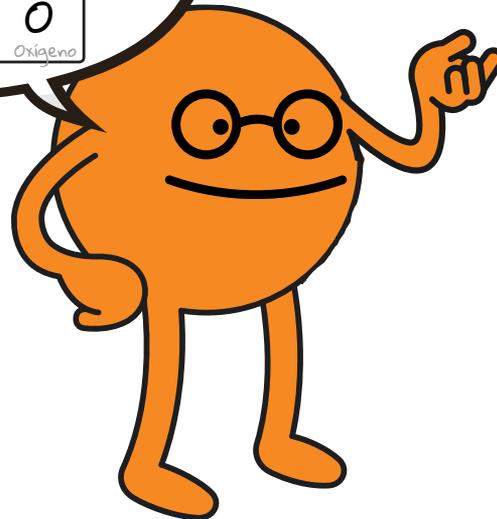
## MITO 18

La fidelidad es  
indispensable en una  
pareja

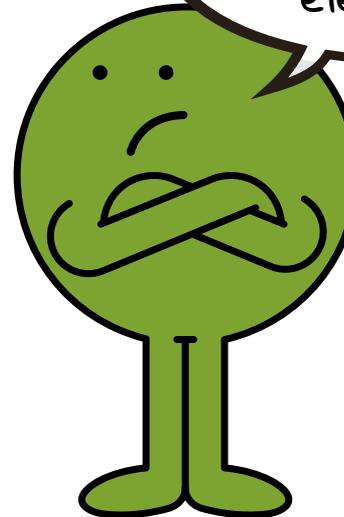


# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

El amor es pura  
química



Pues a veces hay que  
luchar contra los  
elementos

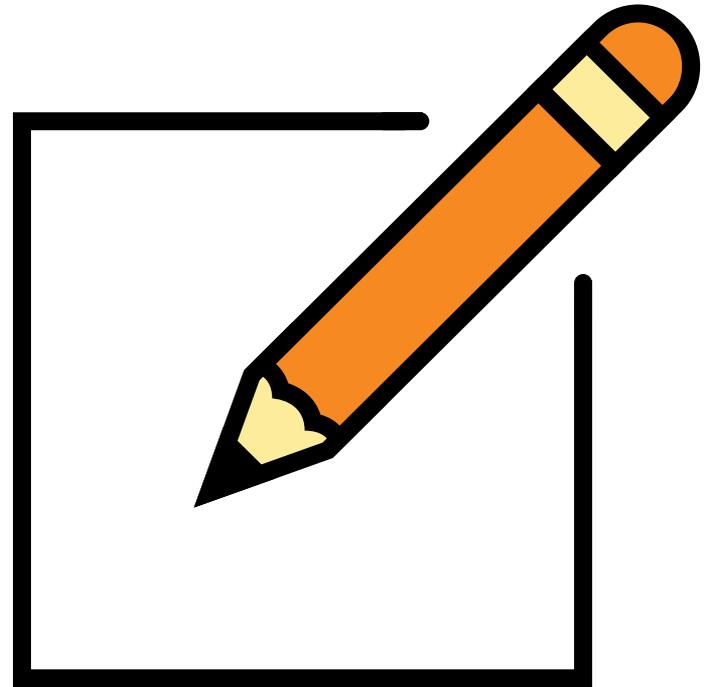


## MITO 19

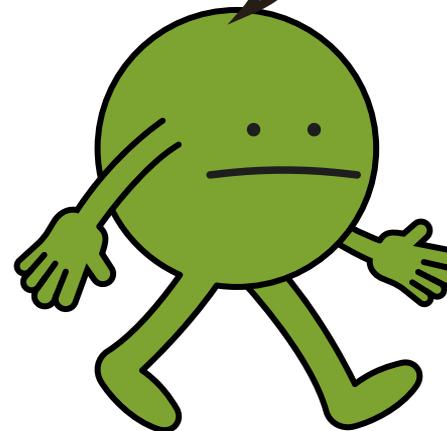
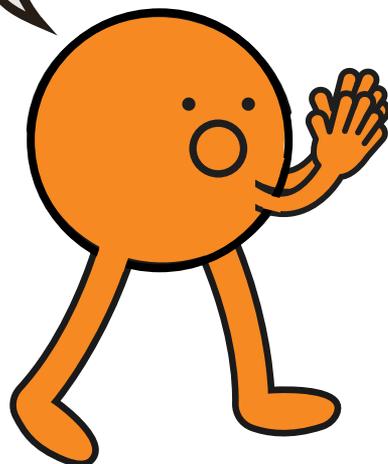
El enamoramiento se  
mantiene por la química  
que tenemos con nuestra  
pareja

ROMPIENDO MITOS sobre el  
**AMOR** ROMÁNTICO

**CREA**  
**TUS PROPIAS**  
**VIÑETAS**



# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 1

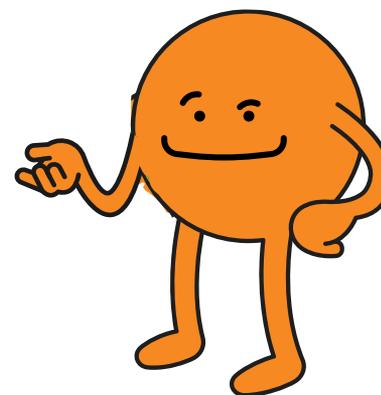
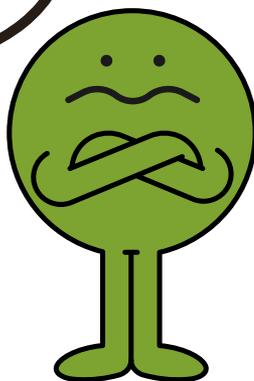
Las personas pueden  
cambiar por amor

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

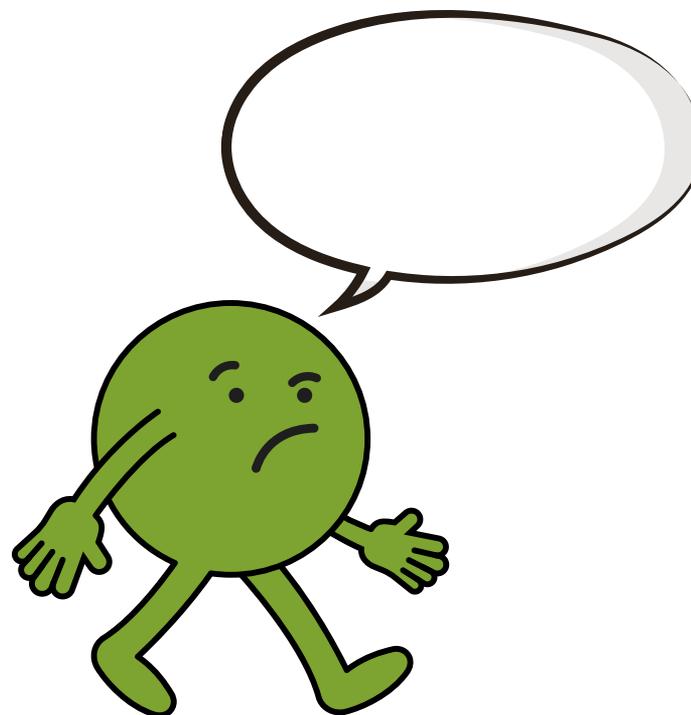
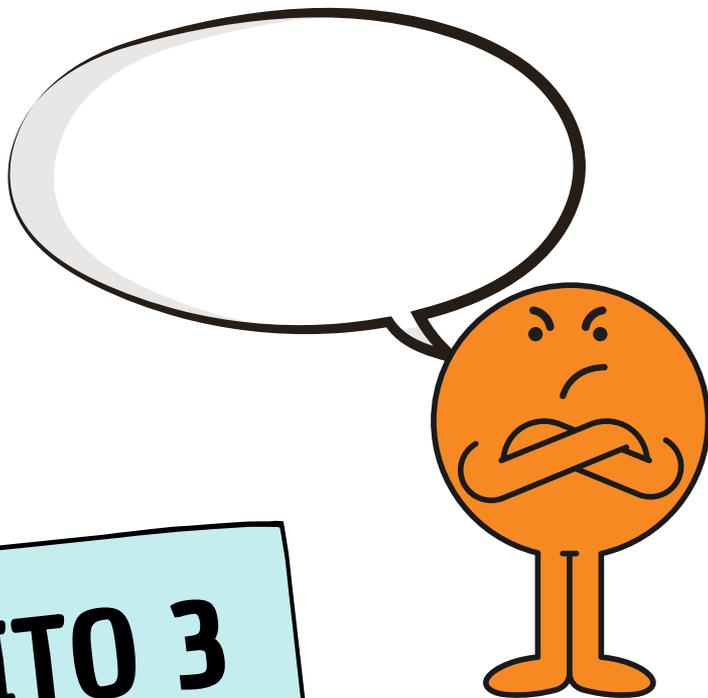


## MITO 2

El amor lo puede todo



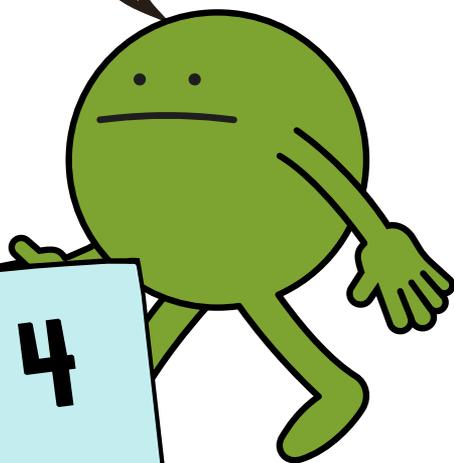
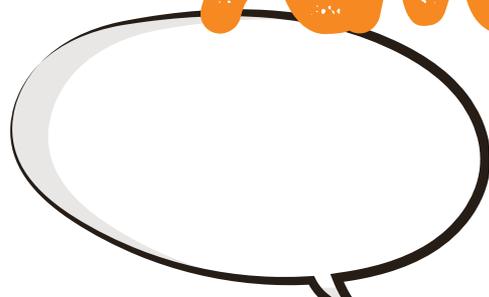
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 3

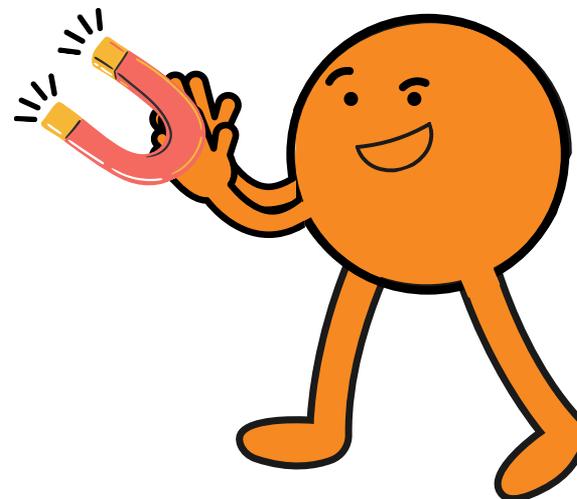
Discutir es normal en  
una pareja

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO

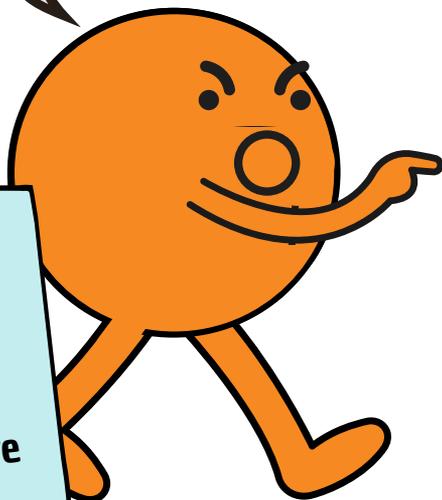


**MITO 4**

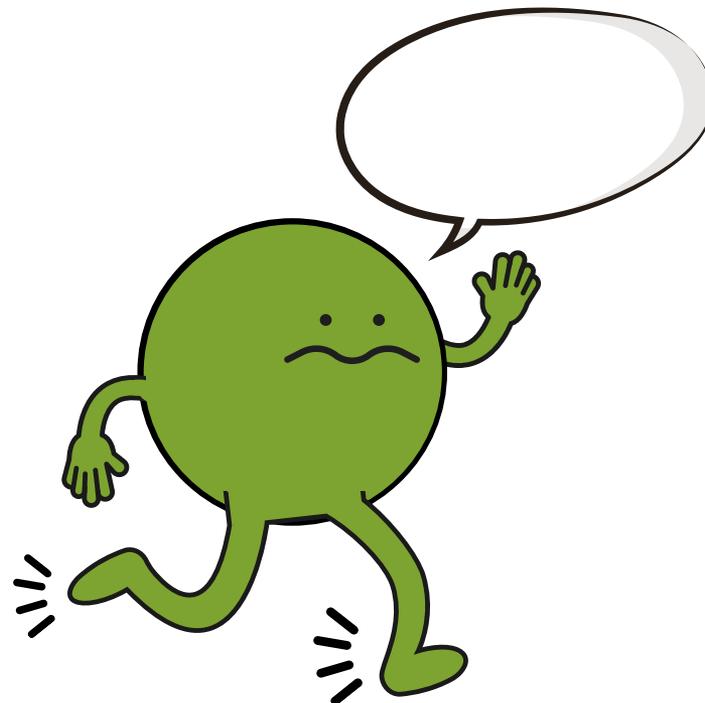
Los polos opuestos se atraen



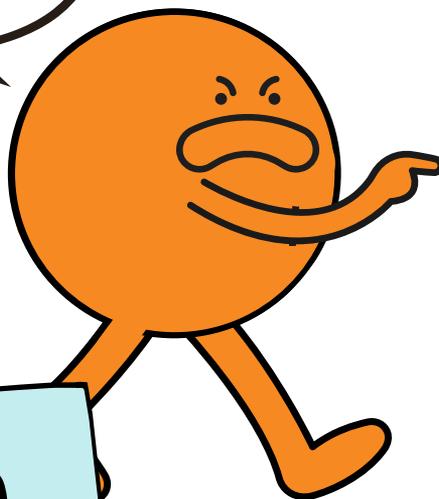
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



**MITO 5**  
Quien bien te quiere, te  
hará sufrir



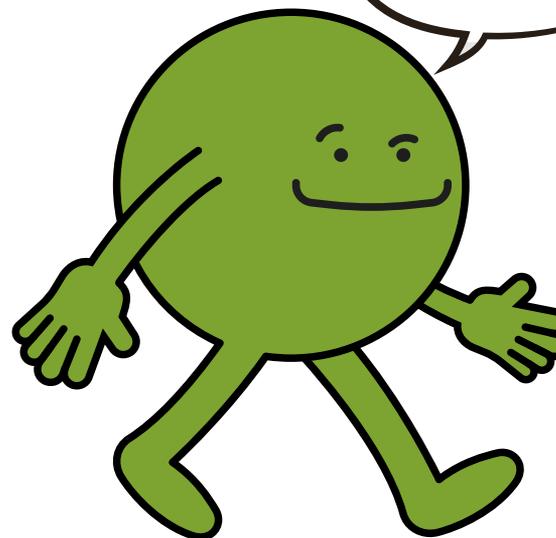
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**



## MITO 6

El amor verdadero lo perdona todo

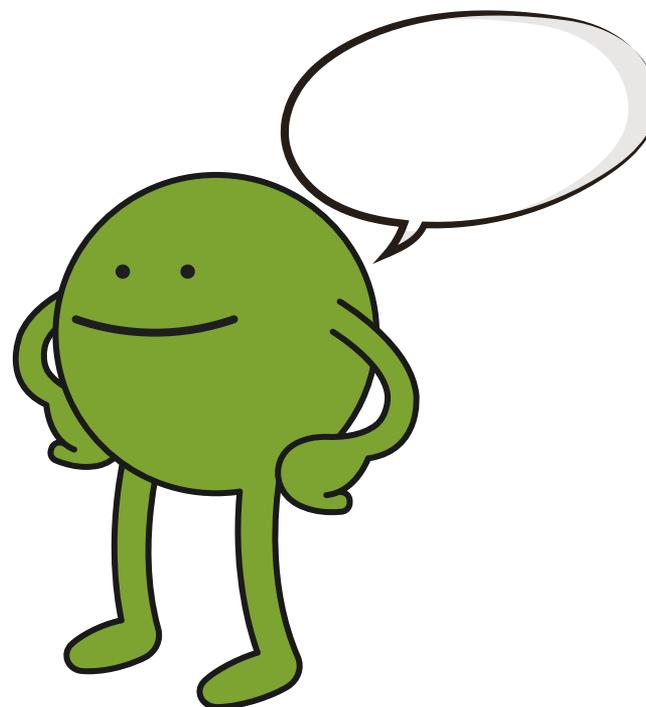
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 7

Buscamos nuestra  
persona ideal

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 8

Nuestra pareja nos completa

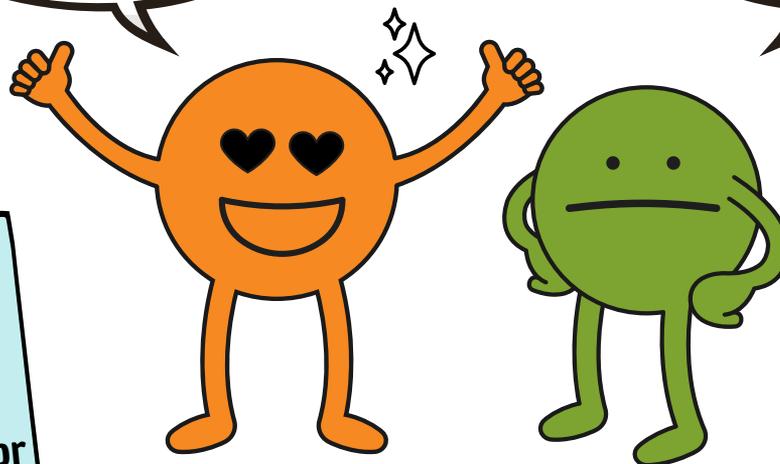
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 9

Solo hay un amor  
verdadero en la vida

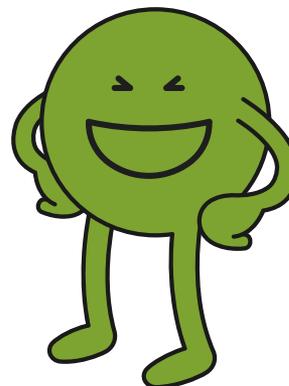
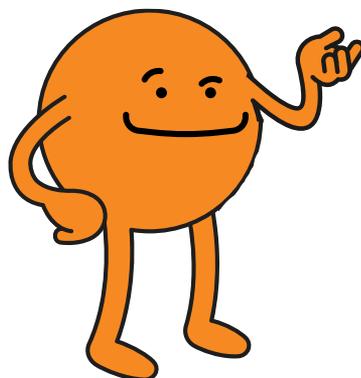
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 10

La pasión inicial del amor  
dura para siempre

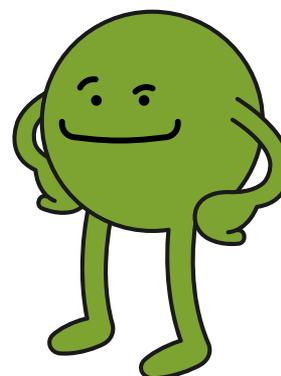
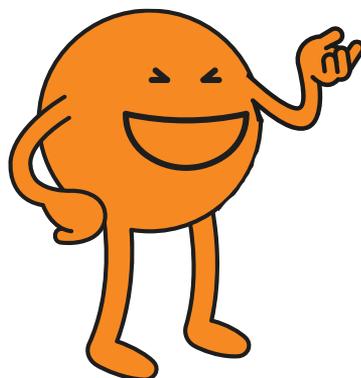
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 11

Lo normal es tener  
pareja

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 12

Nuestra pareja es quien  
nos proporciona  
felicidad

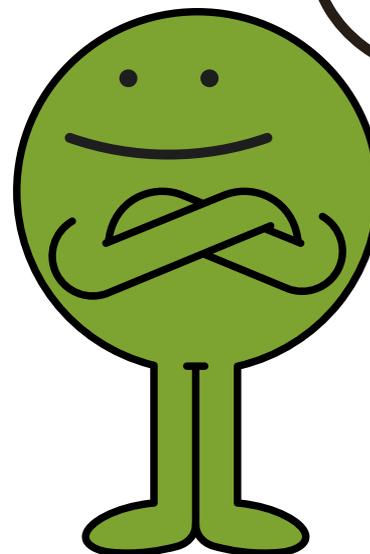
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 13

Las parejas lo hacen  
todo juntas

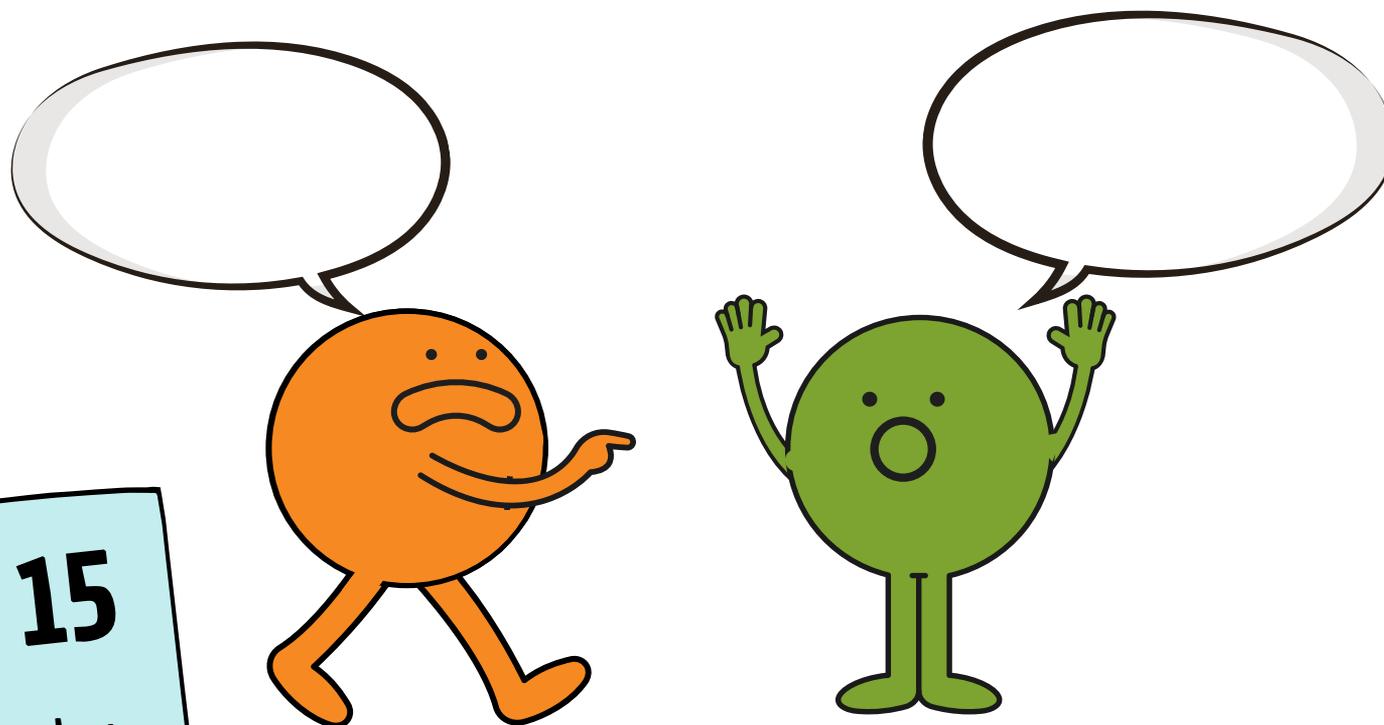
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 14

El amor implica  
sacrificios personales

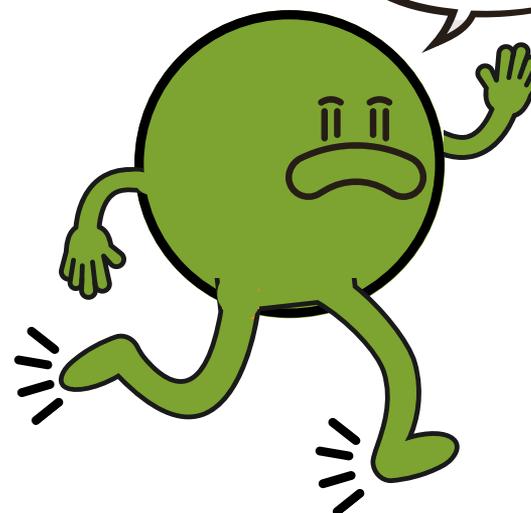
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 15

En el amor no hay  
secretos

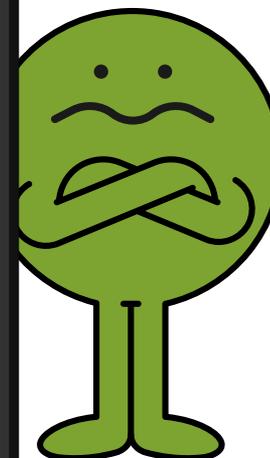
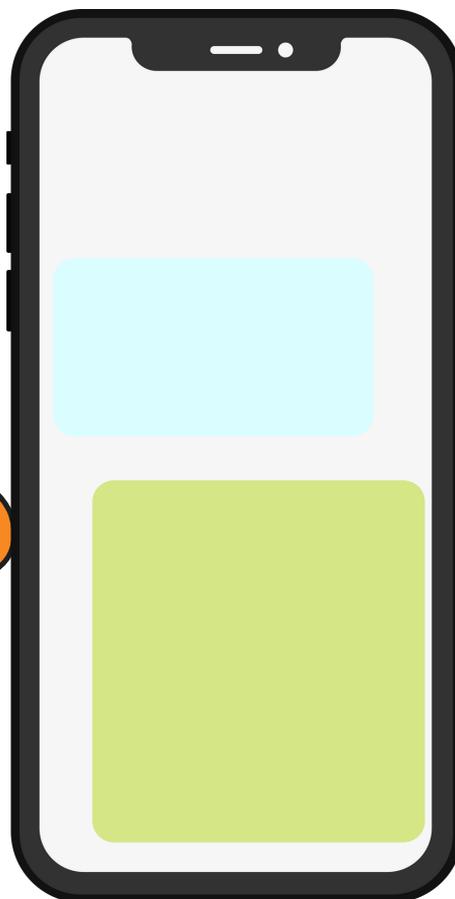
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 16

Las relaciones de amor  
acaban en matrimonio

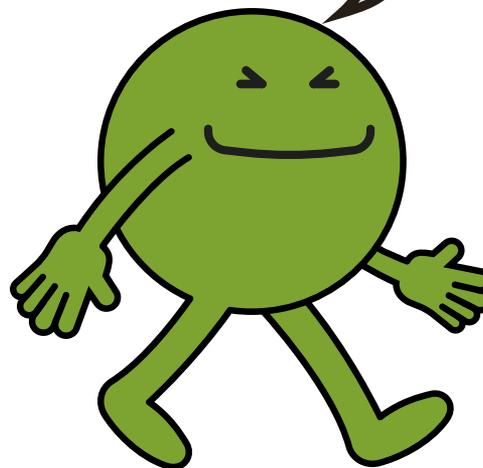
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 17

Los celos son una  
muestra de amor

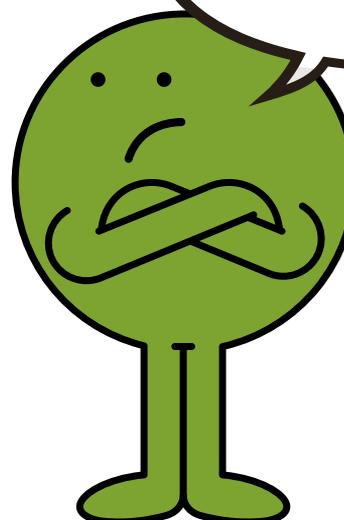
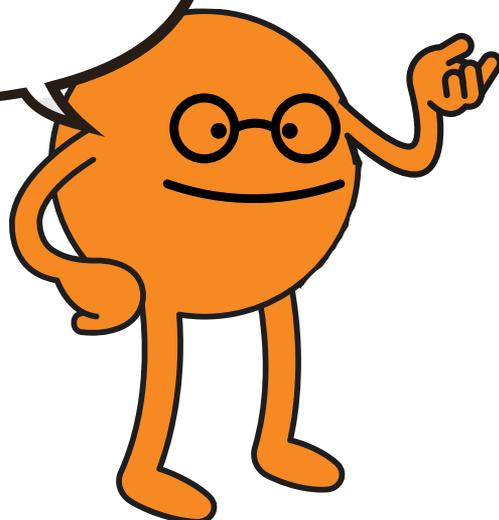
# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 18

La fidelidad es  
indispensable en una  
pareja

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR** ROMÁNTICO



## MITO 19

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

# ROMPIENDO MITOS sobre el **AMOR ROMÁNTICO**

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

**¡Sé el motor del cambio!**