



## Dimensión afectivo sexual

LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO	
Etapa / ciclo	Desde 6º de Primaria hasta 4º de ESO
<b>Materias</b>	- Tutoría
<b>Objetivos:</b>	Conocer y desmontar los mitos (ideas erróneas) sobre el amor romántico
<b>Contenidos</b>	<p>Se exponen los mitos del amor romántico en el anexo 1 . Se muestran argumentos para desmontar los mitos en el anexo 3.</p> <p>A continuación se explican algunas características de una relación sana</p> <p><b>CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN SANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nos sentimos a gusto haciendo cosas juntos. No permitimos que la otra persona imponga siempre sus deseos, Acordamos las cosas que queremos hacer, no hacemos siempre lo que quiera la otra persona.</li><li>• También realizamos actividades por separado. Mantenemos nuestro espacio, con nuestras aficiones, amistades y familia.</li><li>• No necesitamos comportarnos de manera diferente a como somos para agradar a la otra persona.</li><li>• Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla. Apreciamos sus cualidades y aceptamos sus defectos.</li><li>• Las opiniones de los dos son igual de importantes, aunque sean diferentes.</li><li>• Cuando discutimos o tenemos problemas intentamos buscar soluciones satisfactorias para ambos, a través del diálogo y la negociación, sin usar la imposición, la amenaza o el chantaje afectivo (“si me quisieras de verdad...”).</li><li>• La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos de la relación. Podemos hablar de cualquier tema y expresar nuestros sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.</li><li>• Utilizamos la comunicación, expresándonos con respeto. Controlamos y evitamos las expresiones violentas de agresividad o coraje.</li></ul>





## Dimensión afectivo sexual

- Respetamos los límites de la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ellos.
- Tenemos relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de ambas partes. Aceptamos un NO sin problemas.
- Si uno de los dos decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo, sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.
- No esperamos que la otra persona nos haga siempre feliz o nos resuelva todos nuestros problemas. Cada uno asume la responsabilidad de su vida.
- Respetamos que somos personas diferentes. Tenemos en cuenta las opiniones e ideas de la otra persona . Apoyamos sus proyectos y decisiones
- Reconocemos el derecho de la otra persona a la libertad y a cuidarse por si mismo.
- Reconocemos la igualdad de género en las relaciones, con un ejercicio democrático del poder, sin que puedan existir personas dominantes ni dominadas.

### Actividades

En el anexo 1 está un documento con argumentos para desmontar los mitos del amor romántico.

En el anexo 2 hay una ficha de trabajo para entregar al alumnado.

En el anexo 3 está la ficha del alumnado pero rellena, que servirá de guía al profesorado.

En el apartado de metodología se explica el procedimiento a seguir en la sesión completa.

A continuación se exponen algunos de los vídeos que pueden utilizarse en esta sesión. Se recomienda el primero de la @Psicowoman:

-VÍDEO 1º de Psicowoman

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=gFq8WZvtwUs](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=gFq8WZvtwUs)

- RESTO DE VIDEOS DE PSICOWOMAN RELACIONADOS (Play List)

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLapT7p-s-vz6SAn\\_4Jygt2\\_xMwRcrfn5A](https://www.youtube.com/playlist?list=PLapT7p-s-vz6SAn_4Jygt2_xMwRcrfn5A)

- VÍDEO “Amor romántico versus amor libre”:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=89&v=JuvMDoR-gW0](https://www.youtube.com/watch?time_continue=89&v=JuvMDoR-gW0)

- VÍDEO: “Relaciones tóxicas”

<https://www.youtube.com/watch?v=-pO2XJrvG0s>

### Temporalización

Una sesión de 50-60 minutos.



## Dimensión afectivo sexual

### Metodología

Primero se les da al alumnado el anexo 2, y se les pide que lean con atención cada una de las frases que ahí aparecen, y que individualmente escriban al lado si están o no de acuerdo con cada una de ellas, y el por qué.

Una vez todas las personas lo hayan completado, se pone en común, debatiendo sobre cada uno de los aspectos, con el fin de acabar desmontando los mitos. Para ello el profesorado puede servirse del anexo 3, en donde aparece la misma tabla pero con argumentos que desmontan cada uno de los mitos.

Una vez finalizado el debate se pondrá uno de los vídeos relacionados en el apartado de contenido (se recomienda el 1º de Psicowoman).

Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles el alumnado –en grupos de 4 o 5 personas- hará varios lemas/resumen de algunos de los mitos (o uno de cada mito), a ser posible en verso.

### Espacios

- Aula ordinaria

### Evaluación

- participación en clase

## Anexo 1

### 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.





## Dimensión afectivo sexual

### 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.).

## Anexo 2

LAS RELACIONES DE PAREJA...	
Di si estás de acuerdo o no con cada una de estas afirmaciones, y justifica tu respuesta	
1. Si no siento celos en mi relación, es que no amo de verdad a esa persona. Sentir celos es la prueba definitiva de que estoy enamorado@	
2. Si estoy en una relación, mi pareja tiene que saber lo que me pasa sin tener que preguntármelo. Los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro necesita.	
3. El amor todo lo puede, si nos	





### Dimensión afectivo sexual

queremos de verdad nada puede salir mal en nuestra relación.	
4. Cuantas más preocupaciones me provoca una relación tanto mejor será esta; si una relación me provoca mucho sufrimiento y llanto es que es una relación muy intensa y por lo tanto muy buena.	
5. Cuando tengo una relación debería hacerlo todo junto a la persona con la que tengo esa relación.	
6. Puedo y debo transformar a la persona con la que tengo una relación.	
7. Si mantengo una relación la confianza con la otra persona debe ser total; debo contárselo todo y no puedo tener secretos para ella.	
8. Las personas con características opuestas son las ideales para una relación, pues los opuestos se atraen y se complementan.	
9. El romanticismo es la base de una buena relación.	
10. Tengo que hacer feliz a la persona con la que tengo una relación.	
11. La persona con la que mantengo mi relación debe hacerme feliz.	
12. Si estoy bien en una relación no pueden gustarme ni sentirme atraído por otras personas. Si me sucede es que quiero de verdad a mi pareja.	
13. La relación debe servir para alcanzar todos nuestros sueños.	
14. Si la otra persona decide terminar la relación debes "aferrarte" a ella y luchar por la relación.	



## Dimensión afectivo sexual

### Anexo 3

LAS RELACIONES DE PAREJA...	
PENSAMOS QUE...	LO QUE PASA REALMENTE ES QUE...
Si no siento celos en mi relación, es que no amo de verdad a esa persona. Sentir celos es la prueba definitiva de que estoy enamorado@	Los celos son muestra de inseguridad, de dominio y de posesión
Si estoy en una relación, mi pareja tiene que saber lo que me pasa sin tener que preguntármelo. Los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro necesita.	La comunicación es la base de las relaciones. Si sustituyo la comunicación por la adivinación nunca funcionará la relación.
El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal en nuestra relación.	Una relación va a funcionar o no por la influencia de muchos factores además de amor. Si tenemos amor y no tenemos respeto, amistad, confianza... la relación nunca va a ser positiva.
Cuantas más preocupaciones me provoca una relación tanto mejor será esta; si una relación me provoca mucho sufrimiento y llanto es que es una relación muy intensa y por lo tanto muy buena.	Los desacuerdos e incluso los conflictos son inevitables en las relaciones, pero las relaciones funcionan mientras nos sentimos la mayor parte del tiempo bien el uno al lado de la otra persona.
Cuando tengo una relación debería hacerlo todo junto a la persona con la que tengo esa relación.	Aunque me gusta hacer las cosas con la persona con la que mantengo una relación, sigo teniendo una vida, unas amistades, una familia y unas actividades que me gustan.
Puedo y debo transformar a la persona con la que tengo una relación.	No tengo el derecho, ni la capacidad de cambiar a la persona con la que tengo una relación
Si mantengo una relación la confianza con la otra persona debe ser total; debo contárselo todo y no puedo tener secretos para ella.	La sinceridad en la relación es positiva, pero en asuntos relacionados con esa relación. Mi vida es más amplia que mi relación y tengo derecho a mi intimidad.
Los personas con características opuestas son las ideales para una relación, pues los opuestos se atraen y se complementan.	Aunque todas las personas somos diferentes, el tener afinidades con la otra persona va a facilitar el buen funcionamiento de la relación.
El romanticismo es la base de	Las bases de una buena relación





### Dimensión afectivo sexual

una buena relación.	son el respeto, la comunicación y la confianza.
Tengo que hacer feliz a la persona con la que tengo una relación.	Es importante estar a gusto en la relación, pero cada un@ debe buscar la felicidad por si mism@.
La persona con la que mantengo mi relación debe hacerme feliz.	Esta forma de pensar genera dependencia: no tengo la capacidad de ser feliz a menos que otros me lo hagan sentir.
Si estoy bien en una relación no pueden gustarme ni sentirme atraíd@ por otras personas. Si me sucede es que no quiero de verdad a mi pareja.	Que otras personas nos atraigan o nos gusten es natural. Que esa atracción se convierta o no en algo más es una decisión que debo tomar en función de mis deseos y de los compromisos que tenga establecidos con la persona con la que mantengo mi relación
La relación debe servir para alcanzar todos nuestros sueños.	No podemos “echar esa carga” sobre la relación. Al ser esto imposible solo provocará frustración.
Si la otra persona decide terminar la relación debes “aferrarte” a ella y luchar por la relación.	Aunque nos duela, debemos respetar la decisión de la otra persona.