



*"El amor no transforma a las personas violentas en personas pacíficas, ni a los promiscuos en monógamos, ni cura a la gente celosa, ni resiste vivo si ha de soportar demasiado dolor durante demasiado tiempo.*

*El amor no puede ser incondicional: si no hay respeto y buen trato, por ejemplo, no hay condiciones para el amor".*

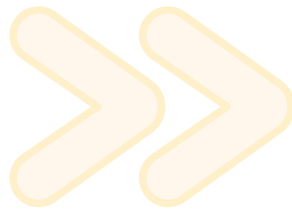
Coral Herrera Gómez

-Desmontando  
el amor romántico-



## **Actividades**

**- 4 -**



## **Anexos**

**- 8 -**



## **Material complementario**

**- 13 -**



# Actividades

## OBJETIVOS

1. Eliminar el ideal de amor romántico que nos lleva a generar relaciones tóxicas, mediante el análisis de los mitos.
2. Transformar los mitos del amor romántico en situaciones reales que fomenten relaciones sanas.

## DESCRIPCIÓN

En primer lugar, se dividirá la clase en grupos de 3/4 personas, donde lo primero que se hará será nombrar a una persona portavoz en cada uno de estos.

En segundo lugar, se asignará un mito (anexo 1) a cada grupo. El cual tendrán que analizarlo y transformarlo en una frase más positiva que fomente relaciones sanas e igualitarias (anexo 2).

Por último, cada grupo tendrá que exponer al resto de la clase el trabajo realizado, con la finalidad de que se cree un debate entre todos y todas.

Para finalizar la actividad, y a modo resumen, visualizar el siguiente vídeo de la psicóloga y sexóloga Isa Duque, más conocida en redes sociales como *La PsicoWoman*:

<https://www.mancohortasud.es/media/3297/mitos-amor-romantico-psico-woman.mp4>

## DURACIÓN

40 minutos

## OBJETIVOS

1. Eliminar el ideal de amor romántico que nos lleva a generar relaciones tóxicas.
2. Transformar los mitos del amor romántico en situaciones reales que fomenten relaciones sanas.

## DESCRIPCIÓN

Para esta actividad os proponemos hacer una o varias pancartas entre toda la clase, para después colgarlas en el aula o en algún punto del centro.

La idea es crear representaciones de situaciones y/o conversaciones cotidianas entre dos personas donde se aprecie una relación sana, y plasmarlas en las pancartas.

Previamente, se trabajará en pequeños grupos el apartado de "Conceptos básicos" y el de "Para reflexionar". En la página 7 tenéis un ejemplo de conversación para la actividad.

El alumnado podrá incluir en las pancartas alguno de estos *hashtags* #RelacionsSanes #DesmuntaElMite #EstimaSenseControl #AmorEnlgualtat, o proponer otros relacionados con la temática.

Para finalizar, podéis subir a redes el material resultante de la actividad y mencionarnos, ¡por supuesto! en @igualtathortasud para que podamos compartirlo en nuestro perfil de Instagram. 🙄

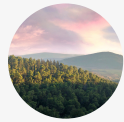
## DURACIÓN

50 minutos.



19:40

100%



Amore

en línea



Hola!  
¿Qué tal te ha ido el día?

17:30

Esta tarde nos han suspendido  
el entrenamiento ¿Quedamos?

17:31

¡Holaaaa!  
Ay, te leo ahora... ¿Cómo estás?

19:20 ✓

¡Hola! Bien, en el parque con estos. No  
pasa nada, me he imaginado que  
estarías ocupada.

19:31

Sí... Y tengo mil cosas que hacer   
Terminar esta tarde dos trabajos e ir al  
ensayo con la banda. Ah! Este finde me  
ha invitado Paula al cumpleaños de su  
hermano... No sé cuándo podré quedar.  
Intentaré sacar un hueco, ¿vale? ¿Tú que  
harás? Ya me cuentas. ¡besoteeee. Tengo  
muchas ganas de verte.

19:33 ✓

¡Yo también tengo muchas  
ganas! Pero, vale. Ya me dices.   
¡¡¡Pásatelo muy bien!!!

19:40



# Anexos



## Mitos del amor romántico

"El amor verdadero puede con todo"

" En alguna parte hay alguien destinado para cada persona: Mi media naranja"

"El amor es ciego"

"Si, a veces, duele es que es amor verdadero"

"Los celos, en su justa medida, son una muestra de amor"

"Sin ti no soy nada"

# Mitos del amor romántico

## ¿cómo transformarlos?

► **"El amor es ciego"**



► **"Los celos, en su justa medida, son una muestra de amor"**



# Mitos del amor romántico

## ¿Cómo transformarlos?

► "El amor verdadero puede con todo"



► "Sin ti no soy nada"



# Mitos del amor romántico

## ¿Cómo transformarlos?

- "En alguna parte hay alguien destinado para cada persona: Mi media naranja"



- "Si a veces duele, es que es amor verdadero"



# **Material complementario**

## Refrescamos conceptos básicos...

**Sexo:** Se determina en base a las características biológicas, fisiológicas, genéticas y anatómicas asociadas típicamente con hembras o machos de una especie. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud es la condición orgánica que distingue a los hombres de las mujeres.

**Género:** Construcción social y cultural que define las diferentes características tanto emocionales como afectivas e intelectuales, así como también los comportamientos que cada sociedad asigna como propios y naturales a los hombres y a las mujeres. Ejemplos de esta es pensar que las mujeres son habladoras, cariñosas y organizadas y los hombres son activos, fuertes y emprendedores. Reproduciendo las palabras de la psicóloga y escritora Victoria Sau: <<el género es la construcción psicosocial del sexo>>.

**Estereotipos de género:** Idea o imagen generalizada basada en una serie de hipótesis sobre cómo es o debe ser una persona en función de unas ciertas características como su sexo biológico, su orientación sexual o su identidad o expresión de género.

**Socialización de género:** Es el proceso por el cual, desde la infancia, las personas aprendemos a través de nuestro entorno, las expectativas sociales, actitudes y comportamientos asociados a hombres y a mujeres.

## Para reflexionar...

¿Qué concepto del amor os han transmitido desde que sois pequeños y pequeñas?

Ahora que estáis reflexionando sobre ello ¿consideráis un problema la idea que se tiene del amor romántico?

¿Qué son los mitos del amor romántico?

¿Cuántos mitos, a parte de los vistos, identificáis?

¿Qué diríais que es una relación tóxica?

¿Cuáles son los principios en los que tendría que basarse una relación para considerarse saludable?

Se dice que de los hombres y de las mujeres se esperan papeles, comportamientos y expectativas diferentes dentro de la pareja.

¿Qué pensáis?

