

25 de Noviembre

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Propuestas didácticas para trabajar con el alumnado de Secundaria y Formación Profesional

25 de Noviembre

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

SABE FATAL

VIOLENCIA ES...

- Falta de respeto, intimidación, control, presión, amenazas.
- Discriminación, insultos, abuso, acoso, celos.
- Críticas, insultos, ofensas, golpes, patadas.
- ✓ Falta de autonomía.

te interesa saber

- El 60% de las chicas recibe insultos machistas de sus parejas en el móvil.
- El 10,8% de las chicas (de 14 a 19 años) reconocen que han sido maltratadas por sus novios.
- Un 4,0% de las chicas dicen haberse visto obligadas a prácticas sexuales que no deseaban.
- El 34,0% de las adolescentes piensan que los celos son una expresión de amor.
- El 11,7% de las chicas creen que está bien que los hombres salgan con muchas chicas, pero no al revés.
- El 38% de las chicas dice que su novio o novio/a le vigila a través del teléfono.
- El 23,0% de las chicas confiesa que su pareja la ha tratado de celoso de sus amistades.
- Un 1% de las adolescentes no consideran como maltrato conductas como que un chico le diga a su novio con quien puede hablar, dónde ir a qué hacer.

Tu relación es tóxica o de maltrato si...

- Te controla las llamadas/mensajes del móvil o redes sociales.
- Se le de sí delante de tus amistades.
- Te acusa de coquetear o ligar cuando te ves con otros chicos.
- Te amenaza cuando no haces lo que quiere o si le vas a dejar.
- Te acusa de que no estás de acuerdo con él.
- Sientes que hazgas lo que hazgas nunca es bastante para él.
- Chica: tu forma de vestir o pensar.
- Se molesta y te juzga mal con un amigo.
- Se enfada a veces sin el.
- Te compara con otras chicas/chicos.
- Prefiere anular tus decisiones.
- Se enfada por cosas sin importancia.
- Te acusa cuando se enfada.

si te hace sentir mal corta tu relación..... di NO!!!

si crees que tu relación es tóxica o tienes dudas, llama al 901 101 332

si crees que estás en una situación de riesgo, llama al 112

Región de Murcia

25 de Noviembre

Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

PROPUESTAS DIDÁCTICAS PARA TRABAJAR CON EL ALUMNADO DE SECUNDARIA Y FP

CONCIENCIATE, ES IMPORTANTE

La prevención de la violencia de género sólo empieza el día 25 de noviembre.

FINALIDAD

Este material está dirigido al alumnado de secundaria y FP para trabajar la eliminación de la violencia contra la mujer el día 25 de noviembre con el alumnado de secundaria y FP.

1.- El Amor Romántico es...

El amor romántico es una emoción que surge cuando nos enamoramos de alguien. Es una emoción que nos hace sentir bien y que nos impulsa a hacer cosas buenas por esa persona.

2.- Los Mitos del Amor Romántico

El amor romántico no es una emoción que surge cuando nos enamoramos de alguien. Es una emoción que nos hace sentir bien y que nos impulsa a hacer cosas buenas por esa persona.

3.- Las Redes Sociales, Amor y Control

Las redes sociales son una herramienta que nos ayuda a mantenernos en contacto con nuestros amigos y familiares. Sin embargo, también pueden ser una fuente de control y vigilancia por parte de nuestros parejas.

4.- Definiendo relaciones sanas o abusivas

Una relación sana es aquella en la que ambas partes se respetan y se apoyan mutuamente. Una relación abusiva es aquella en la que una de las partes ejerce control y violencia sobre la otra.

5.- Una Relación Sana y Segura debe:

- Respetar la autonomía de la otra persona.
- Comunicarse de forma clara y honesta.
- Respetar los límites personales de la otra persona.
- Trabajar juntos para resolver los problemas.

6.- i que el amor valga la elegria, no la pena!

El amor debe ser una fuente de alegría y felicidad, no de dolor y tristeza.

7.- Recomendaciones Finales

Es importante recordar que la violencia de género es un delito y que no se debe tolerar. Si estás en una situación de riesgo, llama al 112 o al 901 101 332.

“Todo educa. Cada gesto, la forma en que nos dirigimos al alumnado, la planificación de actividades, el uso de espacio, el lugar que ocupan las mujeres en el organigrama del centro e incluso la forma en que informamos a través de las cartas y notificaciones”

Educando en Igualdad. Guía para el Profesorado. Secretaría General de Políticas para la Igualdad y otras 200



ÍNDICE

CONTENIDOS		Nº Pag.
• PRESENTACIÓN		4
• INTRODUCCIÓN		5
• PROPUESTAS DIDÁCTICAS:		6
1. El amor romántico		9
2. Los mitos del amor romántico		14
3. Las redes sociales, amor y control		17
4. Definiendo relaciones sanas o abusivas		22
• RECOMENDACIONES FINALES		27



PRESENTACIÓN

La Comunidad Autónoma de la Región de Murcia a través de la Consejería de Sanidad y Política Social, ha elaborado este material destinado a la prevención de la violencia de género y dirigido al alumnado de Educación Secundaria y Formación Profesional.

La finalidad de este material es facilitar a los Centros Educativos, una serie de propuestas didácticas con motivo de la conmemoración del 25 de Noviembre, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

Los materiales se han editado en formato cartel para ser utilizado por ambas caras, con una doble finalidad, visibilizar la conmemoración de este día y ofrecer propuestas didácticas para que el profesorado trabaje con el alumnado actividades de prevención de violencia de género.

Estas propuestas didácticas se centran primordialmente en la necesidad de que los/as adolescentes reflexionen sobre los mitos del amor romántico y el peligro que suponen las redes sociales, ya que pueden convertirse en una herramienta de control y presión hacia la pareja.

Este cartel se desarrolla en el presente documento como herramienta de trabajo para que el profesorado lo ponga en práctica en las aulas.

Es necesario seguir insistiendo en la formación del alumnado en un tema de vital importancia como es la violencia de género, que sigue cobrándose la vida de muchas mujeres y el sufrimiento de otras, junto con sus hijos e hijas.

Creemos que no sólo se puede beneficiar el alumnado, sino que es una apuesta personal para el propio profesorado: formar parte de una sociedad que aporta sus conocimientos y su conciencia a eliminar cualquier tipo de discriminación por razón de sexo y por la erradicación de la violencia de género.



INTRODUCCIÓN

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, establece en su artículo 4, apdo. 4 sobre los principios y valores del sistema educativo que: "La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado la capacidad para relacionarse con los demás de forma pacífica y para conocer, valorar y respetar la igualdad de oportunidades de hombres y mujeres".

La violencia de género es un problema social que afecta a todos los sectores de la población, incluida la población infantil y juvenil. Los últimos estudios revelan un aumento alarmante de chicos adolescentes que ejercen la violencia de género hacia sus parejas. Esta violencia no se inicia normalmente con agresiones físicas, sino con comportamientos de violencia psicológica que se apoyan en la desigualdad, favoreciendo el dominio y el abuso, sin que en muchas ocasiones el chico tenga conciencia de estar ejerciendo violencia de género o la chica tenga conciencia de estar sufriendo dicha violencia.

Los prejuicios y estereotipos sexistas existentes en la sociedad así como la manera en que los interiorizamos y reproducimos, constituyen un terreno abonado para la aparición de las diferentes manifestaciones de la violencia de género. Se constata entre la población juvenil la presencia de ideas, actitudes, comportamientos y relaciones contaminadas por el machismo y sustentadas por la desigualdad.

Por tanto, resulta obvia la importancia de trabajar el principio de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y establecer estrategias de formación, prevención y toma de conciencia contra la violencia machista en la comunidad educativa.

25 DE NOVIEMBRE DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

PROPUESTAS DIDÁCTICAS PARA EL PROFESORADO DE SECUNDARIA Y FP

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó, en 1999, el 25 de de Noviembre como *Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres*.

Se eligió esta fecha para conmemorar el violento asesinato de las hermanas Mirabal, el 25 de noviembre de 1960, por parte de la policía secreta del dictador Rafael Trujillo en la República Dominicana. Patria, Minerva y María Teresa, eran activistas políticas.



<http://us.santo-domingo-live.com/upload/mirabal-sisters-vo48.jpg>

La Declaración de Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, proclamada en Diciembre de 1993 por la Asamblea General, afirma que la Violencia contra la mujer por razón de género es una violación de los Derechos Humanos y las Libertades Fundamentales. En el artículo 1 de dicha Declaración se define la Violencia de Género como: **“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”**.

LOS DATOS

TE INTERESA SABER QUE:

-  El **60%** de las chicas recibe insultos machistas de sus parejas en el móvil.
-  El **10,5%** de las chicas (de 14 a 19 años) reconocen que han sido maltratadas por sus novios.
-  Un **6,2%** de las chicas dicen haberse visto obligadas a prácticas sexuales que no deseaban.
-  Un **23,2%** de las chicas han sido insultadas y ridiculizadas.
-  El **36,3%** de los adolescentes piensan que los celos son una expresión de amor.
-  El **11,7%** de los chicos creen que está bien que los hombres salgan con muchas chicas, pero no al revés.
-  El **25%** de las chicas dice que su novio o exnovio la vigila a través del teléfono.
-  El **23,2%** de las chicas confiesa que su pareja la ha tratado de aislar de sus amistades.
-  El **7%** de las adolescentes afirman haber sufrido situaciones de control extremo por parte de su novio o exnovio.
-  Un **12%** de los adolescentes no consideran como maltrato conductas como que un chaval le diga a su novia con quien puede hablar, dónde ir o qué hacer.
-  Un **4%** de las chicas y un **16%** de los chicos no creen que haya riesgo en colgar en la Red una fotografía suya de carácter sexual.
-  Un **12,4%** de los adolescentes se muestra algo o muy de acuerdo con la afirmación de que para tener una buena relación de pareja es deseable que la mujer evite llevar la contraria al hombre.

“El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento investigación promovida por la delegación del gobierno para la violencia de género”.

Fuente: http://www.msssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/publicaciones/estudiosinvestigaciones/PDFS/El_Ciberac_Juventud.pdf

OBJETIVOS:

- Incorporar como valores básicos la lucha contra el sexismo, el machismo y la violencia de género.
- Favorecer la construcción de una identidad propia, positiva, no sexista y contraria a la violencia.
- Ayudar a que comprendan la naturaleza de la violencia de género: cómo surge, cómo evoluciona y el daño que produce a todas las personas que conviven con ella.
- Apoyar una orientación profesional para las alumnas y alumnos, en la que no se reproduzcan los estereotipos y actitudes sexistas.
- Difundir entre la comunidad educativa, los recursos especializados en violencia de género de la Región de Murcia.

1-EL AMOR ROMÁNTICO

Aprendemos a amar en función de nuestra socialización. La socialización es el proceso que se inicia en el momento del nacimiento y a través del cual las personas aprenden e interiorizan los valores, las actitudes, las expectativas y los comportamientos característicos de la sociedad en la que han nacido y que le permiten desenvolverse en ella (Giddens, 2001). Se trata pues del proceso por el cual las personas aprenden y hacen suyas las pautas de comportamiento social de su medio socio-cultural y *no es igual para chicas y chicos*. Es un proceso de socialización diferencial y tiene mucho que ver con cómo los chicos y las chicas viven el amor.

A los chicos se les socializa para la producción, para ser competitivos y progresar en el ámbito público, y en consecuencia se espera que sean exitosos en dicho ámbito, se les prepara para ello y se les educa para que su fuente de gratificación y autoestima provenga del mundo exterior. Se les enseña que deben ser fuertes, duros, reprimir sus emociones, que todo lo que se acerque a la feminidad es de mujeres y eso poco tiene que ver con el amor.

A las chicas por el contrario se las socializa para la reproducción, para el cuidado, para permanecer en el ámbito privado, potenciando y desarrollando las cualidades y habilidades para las que han sido destinadas: ser esposas y madres. En consecuencia se espera que tengan éxito en dicho ámbito, y por ello se fomenta en ellas la esfera afectiva y se les reprimen libertades y talentos que tienen que ver con la autopromoción.

El concepto de amor romántico, aunque surge en el siglo XIX, ha sobrevivido hasta nuestros días y actualmente, la mayor parte de las personas piensan que “el amor romántico es la razón fundamental para mantener relaciones matrimoniales y que “estar enamorado” es la base fundamental para formar una pareja y para permanecer en ella (Bosch Fiol, 2007).

Se trata de un tipo de afecto que, se supone, debe de ser:



- **Para toda la vida (*te querré siempre*).**
- **Exclusivo (*no podré amar a nadie más que a ti*).**
- **Incondicional (*te querré pase lo que pase*).**
- **Implica un elevado grado de renuncia (*te quiero más que a mi vida*).**

Fuente: <http://deysichavezcontreras.blogspot.com.es/2012/11/glosario-el-rincon-de-haika.html>

Características del amor romántico:

- 👉 Inicio súbito
- 👉 Entrega total a la otra persona y hacer de ella lo único y fundamental de la existencia.
- 👉 Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- 👉 Dependier de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio.
- 👉 Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- 👉 Estar todo el tiempo con la persona amada (fusión con el otro).
- 👉 Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- 👉 Desesperar ante la sola idea de que la persona amada se vaya.
- 👉 Vigilar constantemente cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la pareja.
- 👉 Idealizar a la otra persona no aceptando que pueda tener algún defecto.
- 👉 Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor.
- 👉 Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.

En definitiva los amantes se vuelven dependientes de la relación, la adversidad intensifica la pasión, se abriga la esperanza de que la relación, ya terminada, vuelva a resurgir y el deseo de tener en exclusividad al amado.



<p>“Contigo” Intérprete: Shakira <i>(...)Contigo mi vida quiero vivir la vida Lo que me queda de vida quiero vivir contigo Tú sabes mi vida estoy a tus pies (...)</i></p>	<p>“Dame Gasolina” Intérprete: Daddy Yankee <i>A ella le gusta la gasolina Como le encanta la gasolina (..) Esto va pa' las gatas de to's colores Pa' las mayores, pa' las menores Pa' las que son mas zorras que los cazadores Pa' las mujeres que no apagan sus motores (...)</i></p>
---	--

1 ACTIVIDAD

Test para chicos y chicas “Y el amor, ¿es romántico?”

<p>PREGUNTAS</p> <p>(marca la respuesta que te parezca correcta)</p> <p>SEXO: MUJER HOMBRE</p> <p>EDAD:</p>	<p>1.- Por amor sería capaz de...</p> <p>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 estilo de vida. d. Implicarme y dar pero no a cualquier precio.</p>
<p>2.- Encontrar el amor verdadero significa encontrar:</p> <p>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 misma/o</p>	<p>3.- Es fácil reconocer a quien amas porque:</p> <p>a. No puedes estar ni un minuto sin pensar en esa persona. b. Necesitas a esa persona para estar completa. c. Es la persona más perfecta del mundo. d. Cuando estás a su lado te sientes muy, muy bien.</p>
<p>4. Tu película de amor preferida tendría por título...</p> <p>a. Atracción fatal. b. Media Naranja. c. Morir de Amor. d. Amar para ser feliz.</p>	<p>5.- Para ti los ingredientes básicos del amor son:</p> <p>a. Pasión y lágrimas. b. Ternura y celos. c. Romanticismo y seducción. d. Comunicación y atracción.</p>
<p>6.- La frase popular con la que estás más de acuerdo es...</p> <p>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. Amar es el verdadero precio del amor.</p>	<p>7.- La frase que más te gustaría escuchar de tu pareja es...</p> <p>a. Me encanta que seas solo mía/o... b. Estas hecha/o para mí... c. Mi vida no tiene sentido sin ti... d. Estar contigo es lo más maravilloso que me ha pasado nunca...</p>
<p>8.- Para conseguir enamorar a alguien, lo mejor es ser una persona...</p> <p>a. Muy buena y sacrificada. b. Cariñosa y dispuesta a comprender todo. c. Que esté buena/o porque el físico es muy importante. d. Que se comporta y actúa según su forma de ser.</p>	<p>9.- El “amor verdadero” es muy importante porque:</p> <p>a. Nunca vuelves a ser la misma persona si lo pierdes. b. Sólo lo encuentras una vez en la vida. c. Necesitamos el amor de pareja para sentirnos completas/os. d. Es una experiencia maravillosa.</p>
<p>10.- Si tu pareja te hace sufrir y daña, la cosa tiene solución:</p> <p>a. Si estas dispuesta/o a perdonar lo que sea y seguir adelante. b. Si te pide perdón y te promete cambiar. c. Si lo ha hecho por amor, porque te quiere demasiado. d. Si te hace mucho daño, lo mejor es cortar la relación</p>	<p>11.- Si tu pareja tiende a mostrar celos injustificados...</p> <p>a. Lo aguanto con tal de no perderla. b. Es normal, los celos son una prueba de amor. c. Es porque te ama de verdad. d. Tienes un problema, esos celos son incompatibles con el amor.</p>

Resultados:

➡ Mayoría de respuestas “a”:

El amor es lo más importante de tu vida. Naciste para amar, eres capaz de entregar lo mejor de ti sin esperar nada a cambio, en el amor eres una persona generosa y das a manos llenas tus sentimientos. Hay muchas personas como tú, pero también hay muchas personas que no son capaces de responderte en la misma medida, que no son capaces de recibir con respeto ni de reconocer tus valores.

El amor puede ser lo más importante en tu vida pero amar a alguien no debe ser más importante que tú misma/o. Tú eres la persona que más valor debe tener para ti misma, es a ti a quien más debes querer, es contigo con quien tienes que mostrar toda tu generosidad. 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. Sólo entendiendo esto podrás amar sin recibir daño y disfrutar del amor verdadero que mereces...

➡ Mayoría de respuestas “b”:

Tienes la seguridad de que en algún sitio está tu alma gemela, esa persona que te dará la felicidad, ese alguien que te complementa, que te dé lo que ahora parece que te falta. Piensas que cuando llegue tu amor verdadero te darás cuenta enseguida, habrá alguna señal. Algo te dirá que esa persona es por quien has estado esperando. Tienes la ilusión de que será un amor completo y perfecto, que te dará lo que tú necesitas y tú se lo darás a él o ella, el resto del mundo tal vez no os entienda, pero habrás encontrado tu media naranja y eso será suficiente.

¿Sabes que hay muchas maneras distintas de enamorarse? ¿Sabes que para cada persona puede haber muchas oportunidades de encontrar amores verdaderos? Cuando, sobre todo a las chicas, nos hacen creer que amor hay sólo 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. Recuerda que eres una preciosa naranja entera, no hay ninguna mitad esperándote en ningún sitio, ni ninguna pareja que pueda sustituir todo lo que recibes de otras personas que te quieren. Si tienes curiosidad por encontrar a la persona más maravillosa del mundo empieza por buscarte a ti misma/o. El amor verdadero vendrá después y entonces serás capaz de disfrutarlo a tope...

➡ Mayoría de respuestas “c”:

Llevas tanto tiempo volando que se te olvidó aterrizar, así que vamos a regalarte un paracaídas para que no te hagas demasiado daño al caer. Eso que tú esperas... ¡no existe! Alguien les contó a las chicas una vez (y si eres chico te conviene saber esto, así que sigue leyendo) que si eran lo suficientemente buenas, obedientes y bellas algún príncipe aparecería en su caballo blanco y serían felices

para siempre y, aunque sea un cuento... ¡muchas chicas lo creyeron! No existen los príncipes azules (de hecho las que aseguraron encontrarlo luego aseguraron eso de que “los príncipes azules destiñen al primer lavado”)... No existe ningún chico o chica perfecta para ti, no hay ningún amor eterno, ni hay nada que tú puedas hacer para cambiar eso. En el amor verdadero hay pasión, arrebató, seducción y una pizca de locura, pero nadie vive en este estado para siempre... ¡Sería imposible!

Vives esperando y temiendo el amor, esperándolo como lo más grande de tu vida y temiendo que no seas capaz de mantenerlo. Cuando te enamoras, muestras lo que consideras mejor de ti y temes perder a tu amor si el nivel “baja”, pero ¡relájate!, la mayoría de las veces lo mejor de ti está mucho más adentro y sale cuando además de pasión, consigues intimidad y confianza con la pareja. Aprovecha tú vena romántica para expresar tu creatividad, abre los ojos al mundo real y no temas estar sin pareja... ¡a menudo la soledad nos enseña también a disfrutar de nosotras y nosotros mismos!

➡ **Mayoría de respuestas “d”:**

¡Eres una auténtica chica o chico del siglo XXI! Si eres chica, eres de esas que están empezando a vivir su vida plena y libremente sin esperar a que venga un chico para indicarle el camino más adecuado. Y si eres un chico, eres de los que piensa que tú por ser un tío no tienes que ir de machito o príncipe salvador de nadie porque piensas en tu pareja de igual a igual... donde ambos os ayudáis mutuamente con vuestros miedos. Quieres amar y que te amen, enamorarte, disfrutar de la pasión y de tu sexualidad, compartir espacios y tiempos con alguien que te guste especialmente y con quien puedas planear cosas importantes en la vida ¡pero no a cualquier precio!

Eres bastante sensata/o al entender el amor verdadero como algo cambiante, en continua construcción y crecimiento.

No te equivocas al suponer que necesitas tener tu propia vida, tus propias amistades, aficiones y gustos, al igual que tu pareja necesita tener los suyos; tan solo respetando vuestras propias vidas podréis conseguir una relación que os sirva como personas y os haga felices. Claro que amar a alguien siempre tiene un punto de riesgo, pero si no abandonas todo por alguien nunca lo pierdes todo si ese alguien te “abandona” a ti.

Hay muchas cosas importantes en la vida además de amar o ser amada/o por alguien y estás dispuesta/o a defender tu filosofía sobre eso: el amor es el combustible de la vida, pero en ningún caso la vida es el combustible del amor. Es decir, eres de las personas que ama a tope cuando lo siente, pero sin dejar de pensar en ti ni dejarte el pellejo en ello.

2 LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

INTRODUCCIÓN

El amor romántico está mitificado por los y las jóvenes y esto provoca, a menudo, situaciones bastante graves. 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. 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 dificulta el establecimiento de relaciones sanas y provoca la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos.

- **Mito de la “media naranja”**, o creencia de que elegimos a la pareja que teníamos predestinada de algún modo y que ha sido la única elección posible. La idea de que todas las personas tenemos una media naranja, otra mitad que nos complementa es una idea muy extendida, pero nos lleva a plantearnos el amor de forma errónea. Esta idea la suelen asumir sobre todo las mujeres, y eso hace que lleven una especie de militancia del amor de dos por uno, y para conseguir esa deseada unidad se enfrenten en ocasiones a situaciones poco saludables. Para lograr que funcione el mito de la media naranja es muy frecuente, que sobre todo las chicas, se sometan a los deseos del otro, o impongan sus deseos para mantener esa supuesta unidad. Eso significa ser TODO para mi, y TODO para él, y así la relación se convierte en un vínculo asfixiante. La aceptación de este mito puede llevar a un nivel de exigencia excesivamente elevado en la relación de pareja, con el consiguiente riesgo de decepción (Clara Coria, 2011).
- **Mito del emparejamiento o de la pareja**, creencia de que la pareja 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 da lugar a conflictos internos en otras aquellas personas que se desvían de esta norma (personas que no están emparejadas, que los están con otras personas de su mismo sexo, etc.).
- **Mito de la exclusividad**, o creencia en que es imposible estar enamorado/a de dos personas a la vez. La aceptación de esta creencia puede suponer conflictos internos para la persona (dudas...), además de evidentes conflictos relacionales.

- **Mito de la fidelidad**, o creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la propia pareja, si es que se la ama de verdad. Desde una perspectiva social y biológica, las relaciones fuera de la pareja son un universal humano, por lo que resultará problemático llevarlo a la práctica, y en caso de no hacerlo, causará sanciones sociales se tome la alternativa que se tome.
- **Mito de los celos**, o creencia de que son un signo de amor, e incluso el requisito indispensable de un verdadero amor. Este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos y, en ocasiones, violentos.
- **Mito de la equivalencia**, o creencia en que el “amor” (sentimiento) y el “enamoramamiento” (estado más o menos duradero) son equivalentes y, por tanto, si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja y, por ello, lo mejor es abandonar la relación.
- **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 o internos sobre la pareja, y es suficiente con el amor para solucionar todos sus problemas. La aceptación de ese mito puede generar dificultades en tanto en cuanto puede ser usado como una excusa para no modificar determinados comportamientos o actitudes y puede llevar a una valoración negativa de los conflictos de pareja dificultando su afrontamiento.
- **Mito del matrimonio o de la convivencia**, creencia de que el amor romántico pasional debe conducir a la unión estable de la pareja y constituirse en la única base de la convivencia de la pareja. Este mito establece una relación entre dos elementos, uno que se pretende duradero como es el matrimonio, y un estado emocional transitorio como es la pasión, lo que no sólo resulta difícil sino que puede llevar fácilmente a la decepción.
- **Mito de la pasión eterna o 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. Los estudios realizados sobre el tema coinciden en que la “pasión amorosa” tiene fecha de caducidad, con lo que esta creencia es falsa y antes o después quedará de manifiesto en cualquier relación de pareja, por lo que la aceptación de este mito tiene consecuencias negativas tanto sobre la estabilidad emocional de la persona como sobre la estabilidad emocional de la pareja. (*En Bosch Filho, 2007*)

Aferrarse a los mitos conduce a la infelicidad, de modo que si nuestro amor se corresponde con un mito, es posible que la felicidad no llegue porque los mitos no se realizan, son mitos.

2 ACTIVIDAD

REFLEXIÓN

- Identifica cuáles son tus mitos amorosos.
- ¿Cómo crees que influyen en tu forma de vivir el amor?
Identifica tu fantasía amorosa, en diferentes etapas de tu vida

LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

FICHA DE TRABAJO			
SEXO: MUJER HOMBRE			
EDAD:			
Lee detenidamente cada enunciado y expresa si estás de acuerdo o no y por qué.			
ENUNCIADO	V	F	¿Por qué?
Si es tan celoso conmigo, es porque me quiere de verdad...			
Amar es sufrir			
El amor es algo mágico			
Los chicos y las chicas viven el amor de forma diferente			
No podré ser feliz si no tengo una relación de pareja			
Sacrificaría cualquier cosa por amor			
Con mi amor haré que cambie y todo irá bien entre nosotros...			
El amor lo puede todo			
Alguna vez me ha humillado, pero yo sé que me quiere...			
El amor es lo más importante en la vida			

CONSECUENCIAS

Según ciertas personas analistas, este modelo de amor idealizado crearía falsas expectativas y conduciría irremisiblemente a la frustración y el fracaso afectivo, al confundir apego (que es un estado afectivo perdurable) con enamoramiento (que es un proceso previo al apego y de menor duración). El amor romántico se basaría en la anulación a través de la renuncia de uno mismo, y sería la base, en cierta medida, de la violencia en el noviazgo. Así, y según estas teorías, aunque originalmente el amor romántico habría supuesto un estímulo para la emancipación femenina, al haber interiorizado la mujer un rol social incompatible con la felicidad, terminaría atrapada en una maraña invencible de obligaciones que le dificultaría finalizar la relación o aceptar el duelo que supone la ruptura, debido a presiones de la sociedad, de la familia o de ella misma.

3 LAS REDES SOCIALES, AMOR Y CONTROL

INTRODUCCIÓN

Facebook es una de las redes sociales más populares en todo el mundo con millones de personas conectadas entre sí.

La esencia de Facebook es muy sencilla; es una red que conecta unas personas con otras. Cuando abres una cuenta en Facebook, entras en una red social que conecta a amistades, familiares y negocios. Aunque es una plataforma que puede tener todos estos usos, su espíritu está más orientado a las vidas personales.

La plataforma te permite publicar y hacer visibles los datos que tú quieras. Si no quieres publicar nada, lo único que aparecerá será tu nombre y/o dirección de email. Pero también puedes elegir hacer público, tu lugar de residencia, tu estado civil, tu fecha de nacimiento, tus relaciones con otros usuarios/as, tus creencias religiosas o políticas, tu carrera profesional, tus aficiones, etc.

El problema llega cuando esta plataforma, además de ser usada como medio de comunicación y entretenimiento, es usada con frecuencia por los jóvenes como herramienta de control, muestras de amor y presión hacia la pareja.

Podemos decir que los ciberacosadores utilizan Internet para alcanzar a la víctima y llevar a cabo una estrategia fundamentada en el chantaje emocional. La finalidad de esta estrategia es hacer reconsiderar las decisiones de su ex pareja y, de esta manera, conseguir volver a mantener una relación directa con la víctima. Así pues es posible destacar que el ciberacoso se fundamenta, más que en la violencia física, en una forma de violencia de índole simbólica y psicológica.

En definitiva, el ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género implica todo un conjunto de consecuencias que afectan a las víctimas en el plano de su emotividad individual, puesto que las sensaciones de agobio, culpabilidad, vergüenza y miedo rompen sus equilibrios emocionales, así como en sus relaciones sociales tanto en el mundo offline físico como en el mundo digital u online, haciendo resaltar su mayor fragilidad y vulnerabilidad individual y social.

Fuente: Decálogo por la ciberconvivencia positiva y contra el cyberbullying
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4960&cat=50

OBJETIVOS

- Crear un espacio de reflexión en torno a las relaciones desiguales entre los géneros.
- Visibilizar cotidianidades discriminatorias en las relaciones de noviazgo.
- Remover una nueva conceptualización del amor dentro de las relaciones de pareja.

Esta actividad servirá para hacer reflexionar al alumnado cotidianidades discriminatorias en las relaciones de pareja a través de las redes sociales.

Los ciberacosadores utilizan Internet para alcanzar a la víctima y llevar a cabo una estrategia fundamentada en el chantaje emocional. La finalidad de esta estrategia es hacer que la otra persona reconsidere las decisiones de su ex pareja y de esta manera vuelva a mantener una relación directa con la víctima.

3 ACTIVIDAD

1- PROPUESTA DE TRABAJO GRUPAL

Dividir la clase en grupos de 4-5 alumnos/as.

FICHA DE TRABAJO ¿FACEBOOK COMO SEÑAL DE AMOR? (Valorar los ítems de 1 a 5, siendo 5 la valoración más positiva)					
SEXO: MUJER HOMBRE					
EDAD:					
	1	2	3	4	5
Reconoce actitudes discriminatorias en las relaciones de pareja a través de las nuevas tecnologías					
Identifica actitudes de acoso y control en la pareja a través de la red social Facebook					
Rechaza la violencia hacia las mujeres, sea del tipo que sea					
Adopta una actitud crítica hacia las desigualdades entre hombres y mujeres					
Observaciones:					

CUENTA Y EVALÚA	SI	NO
Chicos y chicas coinciden en opiniones contra la violencia hacia las mujeres		
Observaciones:		

2- PROPUESTA



En el apartado de Facebook “viajes y experiencias” las opciones son las siguientes en la opción PRIMER BESO:

1. ¿Crees que esta publicación podría molestar a tu pareja?
2. ¿Crees que debes de llegar a un acuerdo con tu pareja sobre qué publicar o no en las redes sociales?
3. ¿Puede repercutir negativamente determinadas publicaciones en vuestra relación de pareja?

Cuando accedes a la pestaña de información desde tu muro de Facebook puedes encontrar la siguiente información. En el apartado de “familia y relaciones” tienes la opción de añadir relación o familiares.

1. ¿Crees importante rellenar esta parte de tu información?
2. ¿Qué tu pareja no ponga esta información en su perfil de facebook es señal de que lo vuestro no es serio, que no te quiere?
3. ¿Estarías dispuesto/a a publicar en las redes sociales con quién mantienes una relación si tu pareja te lo pide? ¿Qué puede pretender con ello?
4. ¿Dejarías de utilizar las redes sociales si tu pareja te lo pidiera?

Facebook te da la posibilidad de actualizar tu estado, y lo hace mediante la pregunta “¿Qué estás pensando?”. Estos son algunos de los ejemplos de actualización relacionados con el amor y las relaciones de pareja:

1. ¿Qué opinión te merece que uno de los estados sea “estoy buscando el príncipe azul”?
2. ¿Qué interpretación darías al estado “estoy buscando amor en el lugar equivocado”? ¿si sabes que mantienes una relación equivocada, seguirías manteniéndola?

REFLEXIÓN

1. Si iniciaras una relación, ¿lo publicarías en Facebook? ¿Por qué?
2. ¿Te preocupa que todo el mundo conozca con quién sales o tienes una amistad especial? ¿Hay alguien que te preocupa en especial?
3. ¿Quién crees que suele publicar más esta información, chicas o chicos? ¿por qué?
4. ¿Crees que este tipo de publicaciones puede repercutir en tu vida de un modo positivo o negativo? Razona tu respuesta
5. Si tu pareja te pide tu contraseña de facebook ¿Qué harías? ¿Por qué?
6. ¿Crees que dar tu contraseña a tu pareja es señal de amor?
7. ¿Crees que facebook puede ser motivo de peleas, desconfianza y discusión en la pareja? ¿Por qué?
8. ¿Conoces casos en los cuales facebook haya influido negativamente en una relación de pareja?

4 DEFINIENDO RELACIONES SANAS O ABUSIVAS

INTRODUCCIÓN

La elección de pareja, que por lo general se realiza en la inconsciencia debido a la nube de endorfinas, ilusiones y fantasías, se caracteriza por el enamoramiento. Es sumamente compleja y no se halla libre de influencias y complicaciones, ya que se encuentra más influida por la propia historia personal, que por las características de la persona elegida. Nos referimos a que las personas eligen a su pareja en base a los modelos de pareja que aprendieron en su familia de origen, en los conceptos de hombre y mujer construidos, y en la idea que tienen sobre ellas mismas.

4 ACTIVIDAD

Es muy frecuente ver como muchas historias de amor empiezan cuando un hombre se fija en una mujer por su coquetería, simpatía, creatividad e inteligencia. Pero pasado un tiempo y movido por un miedo atroz a perderla, le resulta insoportable que ella ande suelta, que siga mostrando todas las cualidades que tanto le atrajeron en su día, que siga desplegando su libertad. Sentir qué nos hace libres, y qué es lo que no, es sencillo: escuchar que es aquello que me desordena y me hace sufrir es una señal. No hace falta una teoría para saber que es la libertad.

Es importante dar valor a nuestras intuiciones y sentimientos aun cuando no tengamos palabras ni recursos para entender el malestar cuando lo siento (Yago Alonso, 2007).

1ª FICHA DE TRABAJO

SEXO: MUJER
HOMBRE

EDAD:

Lee detenidamente este caso y responde a las preguntas:

Javier y Ana son novios desde hace 7 meses. Están muy bien juntos y son muy felices. El pasado fin de semana fueron por la noche a una discoteca. Al entrar, Ana vio en la barra a un antiguo novio suyo, con el que mantuvo una buena relación y al que hacía mucho tiempo que no veía. Ella se acercó hasta donde estaba, muy contenta, y se saludaron con dos besos. Javier no se acercó y observó la escena desde lejos. Cuando Ana volvió junto a él, Javier le dijo: “A mí no me vuelvas a hablar, eres una puta”.

1.- ¿Qué crees que sintió Javier?

2.- ¿Qué crees que sintió Ana?

3.- ¿Por qué crees que Javier ha actuado así?

4.- ¿Por qué crees que Ana ha actuado así?

5.- ¿Tienen derecho a actuar como han actuado cada una de estas dos personas y por qué?

6.- ¿Qué alternativas darías a cada una de las dos personas para que puedan solucionar este conflicto?

7.- ¿Cómo sería la historia si cambiáramos los papeles: Javier fuera Ana y Ana fuera Javier?

2ª FICHA DE TRABAJO

SEXO: MUJER
HOMBRE

EDAD:

Indicadores de control a los que las chicas deben prestar atención	SI	NO
Controla lo que haces, exige explicaciones por todo y pretende conocer hasta tus pensamientos. No quiere que tengas "secretos" para él.		
Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, dónde estuviste y con quién, cuánto tiempo vas a estar fuera y a qué hora volverás. Te llama continuamente para comprobarlo o se "pasa" por tu casa o por donde estés.		
Te vigila de manera permanente, te critica o intenta que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte o, simplemente, que cambies de forma de hablar o de comportarte.		
Te prohíbe o te amenaza respecto a los estudios, tu trabajo, tus costumbres, tus actividades o relaciones que tienes.		
Quiere conocer a tus parientes, amistades, vecindario, compañeras y compañeros de estudios o trabajo para saber cómo son. Después se pasa la vida controlándolos, sospechando, desconfiando...		
Monta escándalos en público o en privado por lo que tú u otras personas dijeron o hicieron.		
Te suele dejar "plantada" en salidas o reuniones, sin dar explicaciones ni aclarar los motivos de su reacción.		
No expresa ni habla acerca de sus sentimientos. Sin embargo, pretende que adivines sus deseos y que estés pendiente de él.		
A veces te da órdenes y otras te "mata" con su silencio y con actitudes desagradables. No abandona este comportamiento aunque obtenga lo que quiere.		
Demuestra enfado y frustración por todo lo que no resulta como él quiere, sin distinguir lo importante de lo superfluo.		
Te culpa a ti de todo lo que ocurre y te convence de que es así, dando vuelta a las cosas hasta que consigue confundirte.		
No reconoce ninguna responsabilidad sobre la relación que mantenéis, ni sobre lo que os sucede a los dos.		
No te pide disculpas por nada.		
Te compara con otras personas, dejándote incómoda y humillada. "Si te parecieras a fulana yo no tendría que...";		
Impone reglas sobre la relación (días, horarios, tipos de salidas, etc.) de acuerdo con su conveniencia.		
Ejerce la doble moral "haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago"		

DEFINIENDO

Relaciones sanas. Relaciones abusivas

El amor sano existe. Seguidamente se describen una serie de indicadores y situaciones que nos definen qué es una relación sana o insana:

- 🕒 **En una relación sana**, tu pareja te dice: “Adelante, vete a hacer ese curso al extranjero, sé que es importante para ti y te impulsará en tu carrera”, aunque tenga que pasar tres meses lejos de ti.
- 🚫 **En una relación insana**, tu pareja tratará de disuadirte de diversos modos. Puede que te diga que te quiere tanto que no podría vivir sin ti tres meses (¿es amor o es egoísmo?); o puede que te reproche que no la amas de verdad porque si la amaras no podrías estar tres meses lejos de ella (¿Es amor o es chantaje emocional?); o puede que te diga: “Adelante, si eso es lo que quieres, yo no soy nadie para impedirte”, pero se hunde en la desesperación y durante los días siguientes ves como se arrastra con expresión de dolor y abandono en su cara (¿Es amor o es manipulación?).
- 🕒 **En una relación sana**, alguien de la pareja puede sentirse mal por algo que la otra persona ha hecho o dicho, pero no por eso la desprecia o maltrata. Lo que hace es rechazar ese comportamiento pero no a la persona.
- 🕒 **En una relación sana**, tu pareja siempre deja abierta una puerta para la comunicación y la resolución de conflictos, incluso si se enfada contigo por algo.
- 🚫 **En una relación insana o abusiva**, tu pareja se encierra en una habitación y se niega a hablarte durante varias horas o durante días, o se va de casa. Si le preguntas adónde va y cuándo volverá, no te responde, o te dice que no sabe cuando volverá o que tal vez no vuelva nunca (amenaza de abandono). De este modo, no sólo niega toda posibilidad de comunicaros y de resolver el problema, sino que da a entender que la única persona responsable de lo sucedido eres tú y niega toda responsabilidad por su parte.
- 🕒 **En una relación sana**, tu pareja no intenta separarte de tus familiares o amistades para impedir toda influencia externa sobre ti y mantenerte bajo su control. Confía en ti y en la relación.

- 🌐 **En una relación sana** tu pareja no es cruel, no es violenta, no te desprecia, no te insulta, no convierte tu casa en tu prisión.
- 🌐 **En una relación sana**, los comportamientos de tu pareja no están basados en el miedo a perderte, sino en un deseo sincero de estar contigo y de relacionarse en un plano de igualdad. Si tu pareja te dice: “Te quiero tanto que no puedo soportar que estés ni un momento con otra persona que no sea yo”, no te está hablando de amor, te está hablando de dependencia, miedo y control.
- 🌐 **En una relación sana**, tu pareja te dice: “Te quiero tanto que deseo lo mejor para ti y quiero que compartas también tu vida con otras personas que son importantes para ti”. Eso sí es amor (*En Muñoz González, A. 2006*)

Formas adecuadas de relacionarse

- Respetar nuestros valores y creencias.
- Evitar mitos y falsas creencias sobre el amor.
- Sentirse segura como para admitir compartir miedos y dudas.
- Aceptar que un “no” es una negativa.
- Admitir que las relaciones sexuales se viven entre personas iguales.
- Respetar el espacio físico de la pareja.
- Expresarse de una manera no violenta.
- Respetar el derecho a tener diferencias en cuanto a sentimientos y actividades.
- Asumir responsabilidades compartidas.
- Tener la libertad de tomar decisiones respecto al trabajo, la educación y el dinero.
- Prestar apoyo a las metas de la pareja.
- Escuchar y comprender.
- Basar la relación en la confianza y evitar los celos.
- Valorar la opinión de la pareja.

RECOMENDACIONES FINALES

- ▶ Es necesaria la implicación de todo el personal del centro así como de los Consejos Escolares y otros órganos consultivos, para incorporar los criterios y medidas que permitan alcanzar la igualdad de oportunidades y la prevención de la violencia de género.
- ▶ Promover una revisión del curriculum, los textos, la organización del centro, el espacio, el tiempo... para contribuir a que chicas y chicos tengan los mismos derechos.
- ▶ Si se detecta una situación de violencia de género en las aulas, es conveniente adecuar un espacio para la escucha activa y posteriormente derivar el caso a los servicios especializados, al teléfono **901 101 332** ó **112**.
- ▶ Es necesario utilizar una metodología participativa, activa, tanto para el profesorado que la pone en práctica como para el alumnado que la desarrolla. Trasladar la idea de igualdad de género que se pretende transmitir, es más asumible cuando el alumnado trabaja en equipo y especialmente en parejas mixtas.

**¡QUE EL AMOR VALGA LA ALEGRÍA,
NO LA PENA!**



**SI CREES QUE TU RELACIÓN ES “TÓXICA” O TIENES DUDAS
LLAMA AL 90111332**

**SI CREES QUE ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO
LLAMA AL 112**

SI QUIERES SABER MÁS BUSCA EN:

<http://violenciadegenero.carm.es/inicio/index.html>

<http://yoligoyodecido.wordpress.com/>

<http://minoviomecontrola.blogspot.com.es/>

<http://lacoctelera.com/gracias.html>

<http://www.kolokon.com/cas/index.aspx>

<http://grabatelo.wordpress.com/>

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4960&cat=50