

SESIÓN 1

DINÁMICA 1: La idealización del amor

SIN TI NO SOY NADA

Amaral

Sin ti no soy nada,
Una gota de lluvia mojando mi cara
Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
Solía pensar que el amor no es real,
Una ilusión que siempre se acaba
Y ahora sin ti no soy nada
Sin ti niña mala,
Sin ti niña triste
Que abraza su almohada
Tirada en la cama,
Mirando la tele y no viendo nada
Amar por amar y romper a llorar
En lo más cierto y profundo del alma
Sin ti no soy nada

Los días que pasan
Las luces del alba
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Me siento tan rara
Las noches de juerga se vuelven amargas
Me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
Soy solo un actor que olvidó su guión,
Al fin y al cabo son solo palabras que no dicen nada
Los días...

SESIÓN 1

DINÁMICA 1: La idealización del amor

Si quiero a una persona, es normal que sienta celos	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	No todo es perdonable y justificable en nombre del amor	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
Sin me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadada/o sin tener que preguntárselo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	El hecho de estar enamorada/o no implica que tu pareja controle con quién hablas, qué haces y dónde estás en todo momento, los mensajes del móvil etc.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
El amor no es igual a sufrimiento, hay otras formas de amar	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	El amor no implica anteponer las necesidades, intereses y deseos del otro a los tuyos	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	Si es amor de "verdad" hay que hacerlo todo juntos, pensar los mismo y disfrutar de las mismas cosas, compartirlo todo	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotra/os será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que nunca has tenido.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	Si estás enamorada/o, no puede gustarte ni puedes sentirte atraída/o por otras personas, si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F

SESIÓN 2

DINÁMICA 3: Letra de la canción *Sin ti soy yo*

No te necesito, para ser feliz
me valgo por mí misma.
Ni santa ni puta,
Solo una mujer que reclama una vida.
Solía pensar en un amor ideal,
Un amor de entrega absoluta
Y que sin él no era nada.
Sin un caballero, sin príncipe azul
que venga a liberarme.
Decido yo misma,
no acepto tus normas, no sufro por nadie.
Amar no es sufrir ni querer renunciar,
No es entregar tu cuerpo y tu alma,
No soy tuya ni de nadie.
Levántate y brilla,
Con tu rebeldía..
Rompe tus cadenas mujer, no te sirven de nada. (Estrofa 1)
Porque yo...
Yo soy estupenda,
Tú eres estupenda,
Somos estupendas. (Estrofa 2)

Me siento más libre,
mi felicidad no depende de nadie.
Me acepto a mí misma,
Con una sonrisa pintada en la cara.
Soy solo una actriz que no sigue un guión,
Al y al cabo son solo unas normas
Que no dictan quiénes somos.
Levántate y brilla,
Con tu rebeldía..
Rompe tus cadenas mujer, no te sirven de nada. (Estrofa)
Qué no daría yo por gritarle a este mundo,
Por poder disfrutar del amor mientras todo cambia,
Porque yo...
Yo soy estupenda,
Tú eres estupenda,
Somos estupendas. (Estrofa 2)

ANEXOS PARA EL PROFESORADO 1/3

Test del amor romántico – Desarrollado

Después de realizar el test y en el momento de debatir con el alumnado, estas ideas básicas sobre el mito del amor romántico pueden ayudar a la persona dinamizadora a encauzar el debate y transmitir algunos mensajes claros respecto a este tema:

El ideal romántico que impera en nuestra cultura ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que “de verdad” significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, con quien sí y con quién no.

Este modelo cultural de cómo deberían ser las relaciones hace que desarrollamos creencias e imágenes idealizadas en torno al amor, que en numerosas ocasiones dificultan el establecimiento de relaciones sanas y provocan la aceptación, normalización, justificación y tolerancia de comportamientos abusivos y ofensivos.

Los elementos que constituyen dicho modelo cultural son los siguientes:

- **El mito de la media naranja y la complementariedad.** Es un mito que expresa la idea de que estamos predestinados el uno al otro; es decir, que la otra persona es inevitablemente nuestro par, y solo con ella nos sentimos completos. Según esta idea la pareja es para toda la vida y no hay elección posible. Esto puede llevar a una tolerancia excesiva y a permitir y justificar cualquier conducta de la otra persona, porque “es la pareja que me tocó”.

- **Los celos como prueba de amor verdadero.** Este mito se basa en la creencia de que “los celos son un signo de amor”. Suele usarse para justificar comportamientos controladores, represivos y, en ocasiones, violentos. Sin embargo, los celos parten de la desconfianza en una misma y en la otra persona, y terminan por ser perjudiciales para ambos.

- **El sufrimiento y la entrega como pasos indiscutibles para conseguir el amor verdadero.** El sufrimiento y los obstáculos en una pareja se viven como pruebas de amor. Con este mito se acepta que el amor es compatible con el sufrimiento, con el engaño y con el trato desigual.

- **La centralidad de la pareja por encima de todo.** Nuestra cultura coloca la relación de pareja en el centro, todo gira en torno a la pareja (sobre todo heterosexual y monógama). Por lo tanto, acabamos focalizando nuestras vidas en ello, dejando de lado otros aspectos: nuestras amistades, nuestras aficiones. Además esperamos que la pareja esté disponible para nosotras/os.

Es importante recalcar que este prototipo cultural se apoya además en los roles de género. Aun cuando es un modelo negativo en sí para todo el mundo, los roles de género que se refuerzan hacen que mujeres y hombres tengamos papeles, responsabilidades e incluso diferentes aptitudes a la hora de gestionar las relaciones, y observamos que la unión del modelo afectivo y los roles de género crean relaciones muy desequilibradas, que repercuten muy negativamente en las mujeres.

ANEXOS PARA EL PROFESORADO 2/3

Test del amor romántico – Desarrollado

Si quiero a una persona, es normal que sienta celos	<input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> F	No todo es perdonable y justificable en nombre del amor	<input checked="" type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
Sin me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadada/o sin tener que preguntárselo	<input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> F	El hecho de estar enamorada/o no implica que tu pareja controle con quién hablas, qué haces y dónde estás en todo momento, los mensajes del móvil etc.	<input checked="" type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
El amor no es igual a sufrimiento, hay otras formas de amar	<input checked="" type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	El amor no implica anteponer las necesidades, intereses y deseos del otro a los tuyos	<input checked="" type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal	<input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> F	Si es amor de “verdad” hay que hacerlo todo juntos, pensar los mismo y disfrutar de las mismas cosas, compartirlo todo	<input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> F
Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotra/os será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que nunca has tenido.	<input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> F	Si estás enamorada/o, no puede gustarte ni puedes sentirte atraída/o por otras personas, si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja.	<input type="checkbox"/> V <input checked="" type="checkbox"/> F

ANEXOS PARA EL PROFESORADO 3/3

Test del amor romántico – Desarrollado

- Si quiero a una persona, es normal que sienta celos.

Los celos, al igual que el miedo, la alegría, o la rabia, son emociones. Los sentimos por algo, los sentimos por miedo a la pérdida de cariño de una persona querida. Es el miedo a perder a alguien, a que alguien nos sustituya. En el fondo, es falta de confianza en uno/a mismo/a.

Todas las emociones tienen su función, no están mal de por sí y es necesario identificarlos y ser sinceros/as con las emociones que sentimos. Pero toda emoción desmedida puede tener consecuencias negativas en nosotros/as mismos/as y en la relación con las demás personas: pueden llegar a ser irracionales, pueden llegar a alterar nuestra percepción de la realidad, incluso a condicionar la vida de las personas que están a nuestro alrededor.

Si me siento celoso/a por alguien, tendré que descubrir por qué y tendré que gestionar esas emociones. Si creemos que esa persona nos está mintiendo, que no está siendo sincera/o con nosotras/os, tendremos que comunicarnos y expresar nuestros sentimientos. De esa forma, estaremos gestionando nuestras emociones. En cambio, al andar mirando el móvil, vigilando escondidas, intentando controlar su forma de vestir y sus relaciones etc. no estamos haciendo frente a esas emociones, estamos dejándonos llevar por ellas. Y, además, estamos limitando la libertad e intimidad de las otras personas.

Las personas no son nuestra propiedad, tenemos que quererlas tal y como son.

- Si me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadado/a sin tener que preguntármelo

Frases típicas de las películas románticas: “con solo mirarnos a los ojos, sabíamos lo que estábamos pensando el uno y el otro”. Como si tuviéramos poderes telepáticos.

Esperamos que la persona, nuestra pareja, sepa lo que nos pasa sin tener que decírselo, porque se supone que esperamos que nos conozca tanto que sea consciente de todo. Pero eso es bastante difícil y bastante injusto para la otra persona: hay cuestiones que podemos prever y/o presuponer, pero otras bastante imposibles.

- El amor no es igual a sufrimiento, hay otras maneras de amar.

En las películas y en las series parece que cuanto más luches por conseguir el amor de una persona, mayor será la recompensa. O que a cuantos más problemas se les haga frente en una relación, cuanto más se sufra y se sufre, más verdadera será esa historia de amor.

¿Pero acaso no es igual de verdadera cuando nos reímos, compartimos aficiones y gustos, cuando lo pasamos bien?

- El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal// Si tengo mi historia de amor, todo lo demás, por malo que sea, quedará en un segundo plano.

Además del amor, nos ocurren muchas más cosas, algunas incluso más fuertes e importantes que nuestra historia de amor.

- Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que nunca has tenido.

En las películas, cuando dos personas se enamoran, las escenas de sexo suelen ser muy idílicas: no hay tropezones, todo va sobre ruedas y aparentemente las dos personas disfrutaban un montón. Parece que cuando dos personas se atraen, el sexo sale solo. Pero no siempre es así, casi nunca a la vez.

Cada persona tiene su modo de vivir la sexualidad, de buscarlo y de sentirlo. De la misma forma que cuando conocemos a una persona necesitamos tiempo para llegar a saber cómo es, también necesitaremos tiempo para conocerla en el plano sexual y para que la otra persona nos conozca también. Para ello, la comunicación es importante: contar qué nos gusta, cómo nos gusta, negociar las prácticas sexuales...

El sexo entre dos personas debe basarse en los gustos de las dos personas, no en los de una sola persona. Todas las personas tenemos nuestra sexualidad, y no hay una única forma de vivirla.

- No todo es perdonable y justificable en nombre del amor.

Algunas situaciones, actitudes y acciones nos pueden llegar a hacer daño, sobre todo, cuando éstas se llevan a cabo de forma continuada. Nos cuestan cuenta de ellas, saber cuándo algo nos está haciendo mal. Sobre todo cuando el daño proviene de nuestras parejas, podemos llegar a ser permisivos, podemos llegar a pasar aspectos que con otras personas no pasaríamos.

Hemos oído muchas veces que en la pareja hay que tener paciencia, que no hay que hacer una montaña de un granito de arena. Pero ¿por qué aguantar algunas situaciones que nos están haciendo daño? Ante los problemas es importante hablar y tomar decisiones. Si alguien nos hace daño tenemos que hacérselo saber, para que sea consciente y para que no vuelva a ocurrir.

- El hecho de estar enamorado no implica que tu pareja tenga que saber con quién hablas, qué haces y dónde estás en todo momento, los mensajes del móvil, etc.

A veces, se confunde la confianza con control: "si no me dejas ver con quién hablas, qué escribes en las redes o por whatsapp, es que no confías en mí que tengo algo que esconder". No tenemos por qué compartir todo con nuestra pareja, no tiene por qué saber todo acerca de nosotras/os. Todas y todos tenemos derecho a nuestro propio espacio y a nuestra propia intimidad.