

# SEGUNDO PASO: ¿POR QUÉ NO NOS QUEREMOS Y NOS CUIDAMOS LIBRES, IGUALES Y SIN VIOLENCIA?

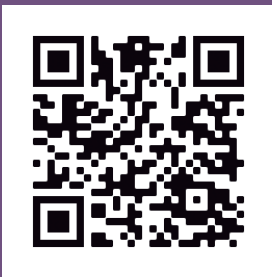
Como dice Pamela Palenciano en su monólogo – más que recomendable – “No solo duelen los golpes”, podemos detectar desde momentos muy tempranos en una relación de novixs adolescentes, conductas tóxicas que, trabajadas a tiempo, podrían prevenir mucho sufrimiento no solo físico – llegando incluso a la muerte, como sabemos– sino también psicológico. **Las relaciones tóxicas no empiezan con agresiones físicas**, si no quizás sería más fácil salir de ellas al identificarlas con claridad. **Hablamos de un entramado, que llega a ser una espiral de la que es verdaderamente difícil salir.**

Este modelo de amar y de relacionarnos no solo se reproduce en las personas heterosexuales, sino también en el resto de orientaciones afectivo-sexuales. Es por ello que, como docentes, debemos tomar conciencia de los mismos e intervenir para fomentar entre el alumnado relaciones saludables, consensuadas, horizontales y libres de violencias.



Puedes encontrar el Monólogo de Pamela Palenciano “No solo duelen los golpes” en el siguiente enlace:

- Vídeo: “No solo duelen los golpes”  
<https://bit.ly/2Te6Nc7>



## 2.1 Amor romántico o amor Disney

**Una de las maneras más potentes a través de la cual interiorizamos ideas sobre cómo relacionarnos con lxs demás es a partir de lo que denominamos amor romántico o amor Disney.** Este modelo de amor responde a la típica imagen que tenemos sobre qué es una historia de amor ideal, en la que el príncipe rescata a la princesa, se la lleva a su palacio, se casan y son felices para siempre. A simple vista, parece una historia de amor única y maravillosa. Pero si leemos entre líneas, en estas historias podemos sacar otras conclusiones no tan beneficiosas. **Suelen reproducir roles y estereotipos de género sobre cómo deben ser los chicos y las chicas a la hora de relacionarse**

- Se presenta a los chicos como valientes, fuertes, apuestos y salvadores.
- Se presenta a las chicas como guapas, dóciles y pasivas esperando a que un hombre las libere.
- Se suele presentar que la chica protagonista está rodeada de mujeres malas, feas, horribles y malintencionadas. Esta idea contribuye a que las chicas puedan ver al resto de compañeras como enemigas y no como compañeras o aliadas.
- Se suele presentar al príncipe como un señor de una clase social más alta que la de la chica, a la que liberará y se llevará a su reino. Esta idea puede contribuir a que las chicas interioricen que es bueno salir de su comunidad y dejarlo todo (amistades, familia, aficiones...) para irse con el hombre que le llevará a su entorno.

Estos son solo algunos ejemplos de los mensajes encubiertos que descansan en este tipo de historias. Y a su vez, estas historias son solo representaciones de una serie de mitos, que pueden ser la base de las distintas violencias de género o machistas.

## MITOS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO: ¿CÓMO RESPONDER ANTE ELLOS?

**Los mitos son una serie de falsas creencias que se consideran ciertas por gran parte de la sociedad, se naturalizan y se normalizan.** Como docentes, es muy importante intentar desmontar estos mitos que muchas veces están instalados en el alumnado (y también en el resto de población adulta), con el objetivo de ofrecer alternativas a los mismos. Así, lxs jóvenes podrán aprender a amar y relacionarse de una forma saludable, igualitaria y cuidadosa.

**Como ya hemos señalado, estos mensajes y mitos se transmiten de manera diferencial. El amor romántico no es ajeno a la socialización de género, sino fruto de la misma.** De esta forma, si queremos contribuir al desarrollo de relaciones basadas en los buenos tratos, es necesario que hayamos podido identificar y deconstruir todos estos pequeños y no tan pequeños mandatos de género.

En el siguiente apartado te presentamos algunas de las falsas creencias existentes sobre el amor romántico y te ofrecemos posibles respuestas que puedes utilizar para desmontarlos. Muchas veces escucharás en las clases estos mitos y es importante responder a ellos con asertividad.



Ilustración creada por Amanda Allen Niday  
@amandaallenniday

**“Solo se quiere de verdad una vez, y si se deja pasar nunca más se volverá a encontrar el amor”.**

**Respuesta:** Este es el mito de la media naranja que nos dice que el amor de nuestras vidas será nuestra alma gemela, que solo seremos felices cuando encontremos a una persona con la que encajemos a la perfección, una única persona en el mundo que es “para nosotrxs” y que el destino pondrá en nuestro camino. Tenemos que hacer ver al alumnado que –contrario a lo que todavía tienden a reflejar la mayoría de películas románticas de Hollywood– esto no es así. Debemos intentar mostrarles que sí podemos elegir cuáles son las características que deseamos en una pareja, y que es muy probable que esas características sean compartidas por muchas personas en el mundo, de las cuales nos podríamos enamorar. Pero sobre todo, **hay que transmitirles que la felicidad no depende de la otra mitad, que todas las personas somos completas, que tener pareja o no tenerla es una decisión personal, pero nunca un requisito para ser felices.**



Fotografía realizada por el alumnado de 4º ESO de los IES Albayzín y Cartuja en el curso lectivo 2019-2020



Aquí tienes un cuento muy interesante de Nunila López Salamero y Myriam Cameros Sierra en formato de audio-libro:

- Audio-libro: “La cenicienta que no quería comer perdices”  
<https://bit.ly/2PqqwmB>



Te recomendamos el texto “Lo contrario del amor libre”, de H.R. Herzen. Puedes leerlo en la entrada del siguiente blog:

- Blog: Totamor  
<https://bit.ly/2HVII91>

“Los celos son una expresión de amor. Si no tiene celos no me quiere de verdad”.

**Respuesta:** Podemos intentar trasladar al alumnado que **los celos no son una muestra de amor, sino que son una expresión de inseguridad, de miedos, posesión, control y dependencia. Una relación debe basarse en la libertad y en la confianza.** En numerosas ocasiones los celos están en la base del abuso, del acoso o de la agresión.

El sacudirse los celos no es tarea sencilla, pero lo primero que debemos hacer es identificarlos y pensar que no nos hacen bien. **Así, es importante hacerse responsable de nuestros propios sentimientos de celos,** intentar encontrar de dónde vienen, y sobre todo evitar actuar acorde a ellos. **Lo peor de los celos no es la sensación desagradable que producen en nosotros, sino cómo actuar acorde a ellos nos lleva a herir a los demás.**

“Si me mira el móvil, el facebook o el instagram es porque me quiere”.

**Respuesta:** Es importante hacer ver al alumnado que **esta actitud es una muestra de control y de posesión.** Es recomendable ser consciente de los límites que establecemos a la hora de estar en una relación con otra persona. Hay que incidir en que no debemos permitir que nos interroguen, que nos espíen, que nos revisen el móvil, las redes sociales o que nos prohíban ver a amigxs. **Para poder ser feliz y tener relaciones de amor sanas, es esencial no dejar de ser unx mismx, de tener nuestro propio espacio.** “Compartirlo todo” – dando claves de acceso a móviles o cuentas en redes sociales – no significa que confías más en la otra persona, y nunca debe ser un requisito para tener una relación con alguien.

Al mismo tiempo, demandar esta información privada personal a otrxs como una muestra de confianza en nosotrxs, lo que verdaderamente señala es que nosotrxs no confiamos en la otra persona.

Es básico para el desarrollo personal durante toda la vida, pero especialmente en la adolescencia: **nunca en una relación hay que renunciar a las amistades,** pues las relaciones amorosas pueden finalizar, y si hemos abandonado a nuestras amistades o familiares podemos quedarnos aisladx. **Es muy necesario recomendar al alumnado que tengan sus espacios individuales y sus espacios compartidos, a la vez que hacerles considerar como una “bandera roja” el hecho de que nos demanden renunciar a dichos espacios.**

#

Un vídeo que puede ayudar a lxs adolescentes a desmontar el mito del amor omnipotente es el de “Amor, rayadas y límites” de la PsicoWoman:

- Vídeo: “Amor, rayadas y límites”  
<https://bit.ly/2T7acK5>



#

Aquí otro vídeo de la Psicowoman, esta vez hablando sobre el amor Disney:

- Vídeo: “Amor del bueno, Disney y maltrato”: <https://bit.ly/32rv2a1>



“Los que se pelean son los que más se desean”.

**Respuesta:** Este mito puede justificar o tolerar algunos comportamientos que son ofensivos o violentos, todo por permanecer en la relación y luchar por el amor. Es una falsa creencia que está muy interiorizada porque desde pequeñxs nos dicen que si alguien te hace burla o se mete contigo es porque le gustas... **A esto hay que responder que no, que quien te quiere te da abrazos, besos, mimos, te valora, te escucha o te dice cosas bonitas.**

“El amor lo puede todo”.

**Respuesta:** Puedes comentar con el alumnado que es un mito creer que el amor lo puede todo, es decir, que si surge algún problema en la relación, con esfuerzo todo se puede superar. **Esta creencia de que el amor es sacrificio puede justificar insultos, ofensas o golpes.** Por eso no es saludable. No siempre las personas van a cambiar por amor. **Aunque se quiera a una persona y se crea que las cosas van a mejorar, no se debe tolerar que nos hagan daño y que nos hagan sentir mal.** Lo mejor es recomendar que se alejen de relaciones de este tipo. **Lo que siempre debe prevalecer es el amor por unx mismx; el amor propio, y es en nombre de este amor propio por el que debemos luchar.**

“Quien bien te quiere te hará sufrir”.

**Respuesta:** Sería conveniente intentar trasladar al alumnado que esto no es cierto. **El amor nunca resta, siempre suma, siempre nos hace crecer, y si nos hacen sufrir eso no es un amor sano.** Crecer con la idea de que el amor lleva asociado una parte de sufrimiento tendrá consecuencias negativas no solo en la relaciones con otrxs, sino también en la relación que establecemos con nosotrxs mismxs, pues asumir este mito puede llevarnos a iniciar relaciones en las que seremos más permisivxs ante determinadas situaciones. **Hay que hacer ver que las personas que te quieren te tratarán con respeto, con paciencia, con cariño. En definitiva, te cuidarán.**

#

Aquí tienes un vídeo sobre los mitos del amor romántico, esta vez de Noemí Casquet:

- Vídeo: “Mierdas del amor romántico que deberían arder en el infierno”  
<https://bit.ly/32Are6o>



#

Aquí puedes ver una entrevista a Raquel Córcoles, más conocida como Moderna de Pueblo. Es autora de la novela gráfica “Idiotizadas”: <https://www.planetadelibros.com/libro-idiotizadas/254451>

• Vídeo: “Idiotizadas de Moderna de Pueblo”. <https://bit.ly/39YC9t0>



**“Si él liga mucho es un machote. Si ella liga mucho es una p...” .**

**Respuesta:** Es importante transmitir al alumnado que **cada persona es dueña de su cuerpo y que tiene el derecho de hacer con él lo que quiera**, ya sea acostarse con alguien, bailar, practicar deporte o salir de fiesta. Podemos enseñar a lxs alumnxs que este mito es un ejemplo de cómo se encarnan en las personas los roles y estereotipos de género, y cómo la sociedad, en cierta medida, penaliza a quien no cumple con estas normas no escritas. Es por ello, que es muy importante que nos sacudamos dichos mandatos para vivir y relacionarnos de una manera más libre y respetuosa.

## 2.2 Síntomas del amor insano

**Los mitos del amor romántico llevados a un extremo pueden tener consecuencias muy graves. Al existir las desigualdades de género que venimos explicando, las chicas suelen ser las principales afectadas por los mismos.** Algunas de estas consecuencias son la dependencia (emocional, económica, social), la falta de autoestima, la obsesión por encontrar esa persona “ideal” y no saber estar sin pareja, la creencia de que la felicidad depende de otra persona, etc.

**Muchos de estos síntomas son sutiles y al tenerlos tan interiorizados, en ocasiones, resulta difícil detectarlos.** En muchos casos lxs jóvenes no han adquirido las herramientas necesarias para concebir ciertos síntomas como violentos. Por ello, es necesario que sepamos identificar estos síntomas negativos para intervenir y ofrecer alternativas más saludables. A continuación te presentamos una tabla-resumen con algunos de estos síntomas:

Síntomas	Expresiones
Los celos	“Es celosx porque me quiere”
El control	“Te mando mensajes al móvil porque me preocupo por ti”
El aislamiento	“No hagas caso de lo que dice tu madre, le caigo mal y me odia”, “no me gusta que salgas con tus amigxs”
El acoso	Seguir, vigilar, perseguir, esperarle a la salida, acosar por teléfono o redes sociales...
La descalificación	“Eres tontx, no sirves para nada”
La humillación	Desprecios, burlas, reproches, reírse en público de la persona, etc.
Las amenazas	“Si me dejas me mato”, “si sigues ahí me voy”, amenazas de agresiones físicas.
El chantaje emocional	“Si no haces esto, me voy a enfadar”
La indiferencia afectiva	Muy sutil, pero muy importante: silencio, desatención, frialdad o muestras de indiferencia como método de extorsión.
La presión y negligencia social	Presionar para que se acepten relaciones sexuales cuando la otra persona no quiere, a modo de chantaje, “si no quieres hacerlo, me busco a otrx que sí quiera”, “eso es que tú ya no me quieres”...