

# MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO y VIOLENCIA DE GÉNERO entre adolescentes

PLAN DE IGUALDAD, GÉNERO Y TRATO EN EDUCACIÓN  
IES MIGUEL FERNÁNDEZ MELILLA

M<sup>a</sup> Cristina Hernández González

# ¿QUÉ ES EL AMOR?

---



**El AMOR** es una de las más intensas y deseables de las emociones humanas. Implica intimidad, pasión, compromiso, respeto, confianza y entendimiento. Modifica nuestra forma de entender el mundo y de percibir la realidad. También es abrir un espacio de interacciones con otra persona en nuestra vida.

Pero a veces confundimos el amor con "otra cosa" que puede causar daño. **Si duele, ya no es amor.**

# TIPOS DE AMOR

---

## **EROS** (amor pasional)

Se caracteriza por a atracción física y emocional, busca la imagen ideal de belleza en la otra persona, mantiene una comunicación abierta.

## **LUDUS** (amor lúdico)

Es un amor permisivo que evita el compromiso, hay poca implicación emocional y las relaciones son de corta duración.

## **STORGE** (amor amistoso)

Es un amor de compañerismo, con desarrollo del afecto en el tiempo y expectativas de compromiso basadas en el cariño y respeto mutuos.



# TIPOS DE AMOR

---



## **MANÍA** (amor obsesivo)

Es un amor posesivo, caracterizado por la preocupación de perder a la persona amada, puede tornarse en un amor celoso, turbulento y a veces violento.

## **PRAGMA** (amor pragmático)

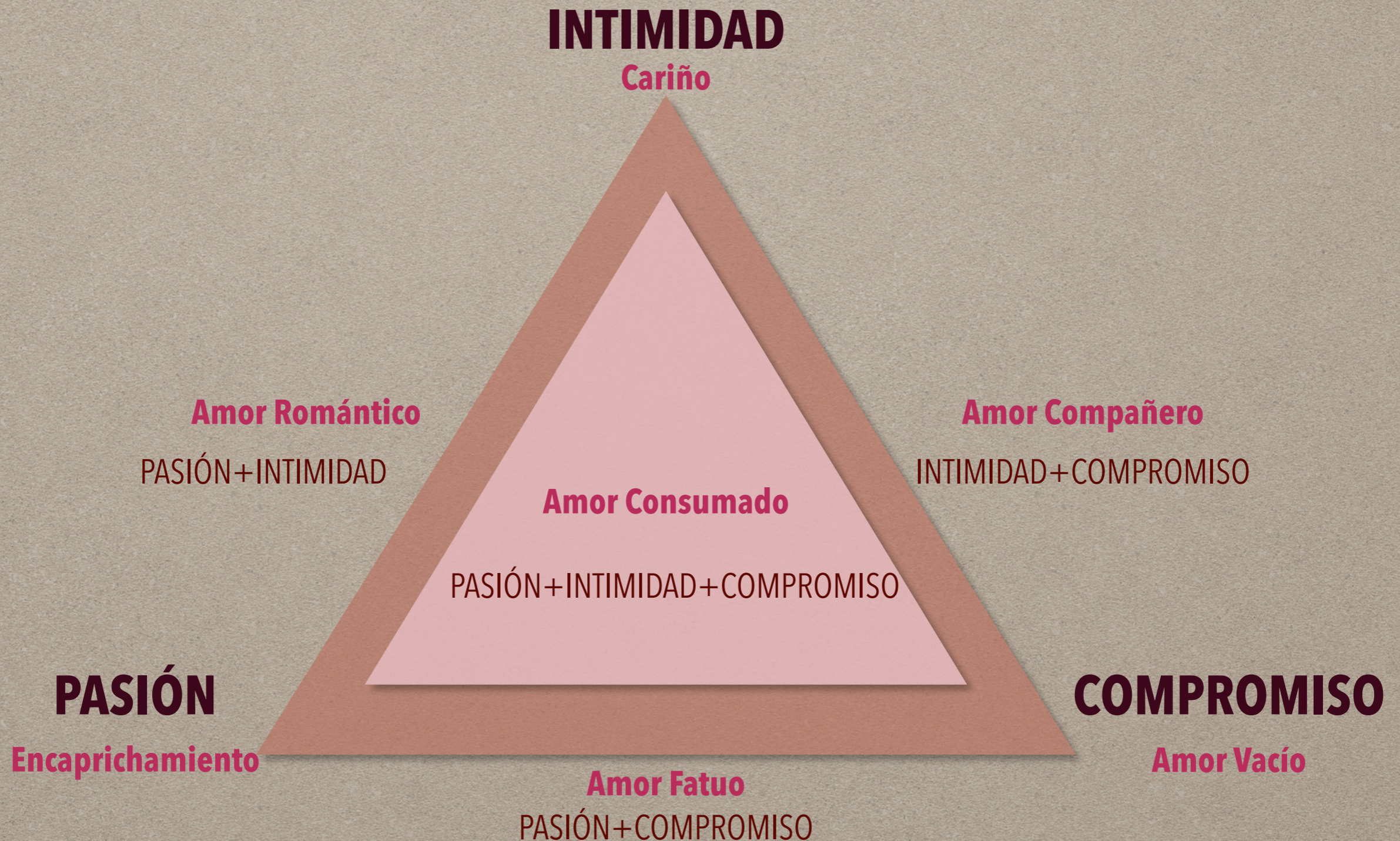
Práctico, amor basado en la selección adecuada de la pareja por sus características, afinidad u otros intereses.

## **ÁGAPE** (amor altruista)

Es un amor intenso pero a la vez amigable, que perdona y apoya a la pareja a pesar de sus defectos.

# TEORÍA TRIANGULAR DEL AMOR

---



# AMOR ROMÁNTICO

---

La violencia de género puede llegar a buscar justificaciones en el AMOR ROMÁNTICO, sobre todo, entre adolescentes. La juventud se aferra a unos MITOS que defienden este tipo de relación afectiva, desconociendo el factor de RIESGO que conlleva este tipo de creencias.

**Los mitos del amor romántico son falsas verdades compartidas que perpetúan desigualdad en la relación y pueden derivar en violencia.**

Estos mitos son FALACIAS, falsedades, mentiras, que tomamos como creencias verdaderas e inamovibles. Al concentrar una gran carga emotiva, suelen ser muy resistentes al razonamiento y al cambio. Refuerzan los sexismos y dificultan la sensibilización y la prevención de la violencia de género entre adolescentes.

# ORÍGENES

Cada período histórico ha desarrollado una concepción diferente del amor y ha ido cambiando a lo largo del tiempo. En la Grecia antigua aparece el **mito de la media naranja** o de las "almas gemelas", que se mantiene y adopta nuevas formas durante la Edad Media y el Romanticismo. Con el cristianismo, el **mito de los celos** asoma cuando se impone la idea de exclusividad de la pareja y el pecado de la infidelidad. Durante el Renacimiento y el Barroco, el amor es considerado un **impulso incontrolable** que está por encima de toda norma social y moral. A partir del siglo XX, la idea del **amor "libre"** convive con el **amor romántico**, el matrimonio y la búsqueda de la persona ideal.

Estos tipos de amor son creaciones de momentos históricos determinados, contruidos sobre las tradiciones culturales, las condiciones socio-económicas y la ideología dominante. Varios mitos pueden darse en una misma época, fundirse y mezclarse, adaptarse a las circunstancias, crear nuevos tipos. Pero **todos afirman tener el secreto de la "verdadera naturaleza" del amor**. Lo que es imposible y demuestra su falsedad. Es necesario entonces **educar en formas más sanas del amor**, enseñar a adolescentes a querer de forma igualitaria, libre y respetuosa.



# DIMENSIONES

Todos los mitos del amor romántico se caracterizan por presentar las siguientes dimensiones:

**1. Idealización del ser amado.**

**2. El uno y único.**

**3. Amor a primera vista.**

**4. Amor por encima de todo.**

**5. Glorificación o exageración de las emociones personales.**





# MITOS



## **Mito de la media naranja**

Se basa en la creencia de la predestinación de una persona como única pareja posible, en la unión de almas gemelas y la idea de complementariedad. Este mito justifica aceptar todo de la otra persona y esconde injustas relaciones de poder y sumisión.

## **Mito del emparejamiento**

Se cree que la relación en pareja (monógama y heterosexual) es un patrón natural en la humanidad y un modelo universal en todas las culturas, dejando fuera otras formas de amar y otros modelos de pareja y familia.

## **Mito de la fidelidad-exclusividad**

Creencia de que todos los deseos los debe satisfacer una sola persona. Se asume la imposibilidad de amar a dos personas a la vez y valora de forma distinta la infidelidad para el género masculino y el femenino.

## **Mito de la omnipotencia**

Se cree que el amor lo puede todo y es suficiente para afrontar los problemas en la pareja. Esta creencia evita modificar conductas y actitudes porque niega toda clase de conflicto.

### **Mito de los celos**

Se relaciona con el MITO DE LA FIDELIDAD-EXCLUSIVIDAD. Identifica la manifestación de actitudes celosas con el verdadero amor provocando la idea opuesta: si no hay celos, no hay amor. Conduce a comportamientos egoístas, represivos y violentos. Es un mecanismo para controlar a la otra persona, pero en realidad reflejan miedo e inseguridad en quien siente y manifiesta los celos.

### **Mito de la equivalencia**

Se equipara el amor (sentimiento) y el enamoramiento (estado), de manera que cuando pasa la fase transitoria de enamoramiento, se piensa que se ha dejado de amar a la otra persona. El anhelo por la perdurabilidad pasional confunde la disminución de la pasión con el final del amor.

### **Mito de la pasión eterna-perdurabilidad**

Relacionado con el MITO DE LA EQUIVALENCIA. Se piensa que la pasión amorosa del principio de la relación debería durar siempre si se ama de verdad. No se admite que la pasión de la fase de enamoramiento se va ajustando a otras formas de pasión conforme se desarrolla la relación.

### **Mito del cambio por amor**

Se cree que el amor puede hacer cambiar a la otra persona. La persona, aferrada a un continuo sentimiento de esperanza, se cree salvadora de su pareja. Es uno de los mitos que más actúa en situaciones de violencia de género.

### **Mito de la normalización del conflicto**

Se basa en la creencia de que los conflictos iniciales carecen de importancia y que desaparecerán cuando si la pareja se adapta a la otra persona. No debe confundirse con los pequeños malentendidos que pueden darse al principio de una relación. Por conflicto se entiende un tipo de conducta inaceptable que no cambiará con el tiempo.





### **Mito de los polos opuestos**

Se relaciona con el MITO DE LA NORMALIZACIÓN DEL CONFLICTO y se basa en parte en el MITO DE LA MEDIA NARANJA. Justifica la creencia de que una persona complementa a la otra, creando una dependencia sin fundamento.

### **Mito de compatibilidad amor-maltrato**

Se piensa que el amor es compatible con causar daño a la otra persona, justificando que no hay amor sin sufrimiento o sacrificio y permitiendo comportamientos violentos. Frases y refranes como "quienes se pelean, se desean" o "quien bien te quiere, te hará llorar" reflejan que es un mito muy asumido.

### **Mito del amor que todo lo perdona**

Relacionado con muchos de los mitos vistos hasta ahora. Es en realidad un chantaje emocional, una manipulación de la voluntad de la otra persona para que tolere deseos y acciones ajenas. También funciona como un medio de coacción y presión.

### **Mito del amor como prioridad**

Se cree que la persona amada ocupa un lugar prioritario e imprescindible pero para relegar todos los demás aspectos de la vida propia como de menor o de ninguna importancia, como las amistades, los estudios, la familia, la salud, etc.

### **Mito del amor-fusión (despersonalización)**

Se basa también en la idea del auto-sacrificio, en el olvido de la vida propia, en la renuncia obligatoria a los propios deseos por amor a la otra persona y en el abandono del yo personal. El secreto y la intimidad individual se ven como una ofensa o una falta de amor verdadero. Pero en realidad es una forma de control y de vigilancia.

# ENTONCES, ¿QUÉ ES EL AMOR?

---



Existen otras formas de amar y otros tipos de relaciones que no se basan en falsos mitos ni en formas de discriminación ni violencia. Una relación amorosa sana, que es la construcción de dos personas, debe tener cuatro **PILARES FUNDAMENTALES**:

**RESPECTO**

**LIBERTAD**

**IGUALDAD**

**CONFIANZA**

# Tu pareja cumple los cuatro pilares si...

**Tiene plena confianza en ti, al igual que tú la tienes en ella.**

**Valora su forma de ser, sin intentar cambiarte, aunque no coincidáis en todo.**

**No te controla: no quiere saber qué haces, dónde estás y con quién en todo momento.**

**No te obliga a hacer aquello que no quieres hacer.**

**No hace comentarios humillantes e hirientes sobre tu aspecto, tu forma de pensar, tu manera de vestir, etc.**



# Tu pareja cumple los cuatro pilares si...

---



**Respeto y valora tus aficiones, tus amistades, tu familia.**

**Le importa que te dediques al estudio y quieras labrarte un futuro.**

**Te apoya en tus decisiones y te anima a llevar acabo tus planes.**

**No te obliga a mantener relaciones sexuales si tú no quieres.**

**Respeto tu intimidad y tu derecho al secreto.**

**No te insulta, ni te causa daño físico, ni arruina tu autoestima.**

# ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

La implicación de las familias es clave para la prevención contra la violencia de género y la educación no sexista. Es importante tener cuidado con los mensajes que las familias transmiten a sus hijas e hijos en cuanto a las relaciones de pareja y saber observar situaciones y actitudes que pueden ser señales de amores dañinos y/o de riesgo de sufrir violencia. Entre los INDICADORES más destacados, podemos mencionar:

- Se muestra irascible, irritable, o demasiado triste.**
- Pasa todo el tiempo con su pareja, ya no queda con sus amistades o estas no vienen a casa.**
- Ha dejado sus aficiones y ha cambiado su forma de vestir.**
- El centro escolar ha avisado de la bajada del rendimiento escolar, o de las faltas de asistencia continuadas o de un cambio drástico de actitud.**
- Su autoestima es muy baja, no se alimenta bien, está tomando drogas y alcohol.**
- Solo habla de su pareja, solo hace cosas con su pareja.**
- No quiere ir a viajes de estudios ni a otros encuentros con su clase.**
- La relación con la familia ha cambiado, no hay confianza, se discute, desobedece.**
- Llega a casa llorando, se encierra en su habitación, después de estar con su pareja.**

# ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO

El PROFESORADO puede detectar situaciones sexistas y de violencia en su práctica diaria. En caso de tener la sospecha de una alumna víctima de violencia, el centro educativo debe activar inmediatamente el PROTOCOLO DE VIOLENCIA. Posibles INDICADORES:

- Disminución del rendimiento académico y faltas de asistencia continuadas.
- Aislamiento de la alumna en el aula, durante los recreos, en grupos de trabajo, etc.
- Cambio drástico de actitud, conductas disruptivas, retraimiento, depresión.
- Cambios en su forma de vestir, peinado, maquillaje.
- Se queda dormida en clase o está somnolienta.
- No puede evitar consultar el móvil en el centro aunque esté prohibido.
- Comentarios de preocupación de parte de sus compañeras de aula y amigas.
- Comentarios de preocupación de parte de las familias.
- Respuestas alarmantes en el cuestionario de creencias románticas y en la encuesta de violencia de género entre adolescentes.
- Muestra heridas o señales de golpes que intenta disimular.
- La alumna nos pide AYUDA directamente.



# Cuestionario

	S/N
1. No necesito conocer a una persona durante mucho tiempo antes de enamorarme de ella.	
2. Si estuviera enamorado/a de alguien, me comprometería con él/ella aunque mi familia y mis amistades no aportasen la relación.	
3. Cuando experimente el "verdadero amor" no creo que vuelva a experimentarlo de nuevo o con la misma intensidad.	
4. Creo que estar verdaderamente enamorado/a es estarlo para siempre.	
5. Si amo a alguien, sé que puedo hacer que la relación funcione a pesar de las dificultades.	
6. Cuando encuentre mi "verdadero amor", probablemente lo sabré poco después de encontrarnos.	
7. Tengo la certeza de que cada aspecto que conozca de la persona elegida me agradará.	
8. La relación que tenga con mi "verdadero amor" será casi perfecta.	

	S/N
9. Si amo a alguien, encontraré la forma de que estemos juntos independientemente de los inconvenientes.	
10. Solo puede haber un verdadero amor para mí.	
11. Si la relación que mantengo es la verdadera, podrá superar cualquier obstáculo (falta de dinero, distancia, conflicto en el trabajo, rechazo de la familia, etc.)	
12. Si encuentro a la persona adecuada es muy probable que me enamore casi de inmediato.	
13. Cuento con que en mi relación de pareja, el amor romántico en realidad perdure; no desaparecerá con el tiempo.	
14. La persona a quien ame será la pareja romántica perfecta; siempre será tolerante, comprensivo/a y me amará incondicionalmente.	
15. Creo que si mi pareja y yo nos queremos podremos superar cualquier problema que nos surja.	

# Bibliografía

---

Ferrer, V. et al. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, 99, pp.7-31.

Garrido, V. (2001). *Amores que matan. Acoso y violencia contra las mujeres*. Alzira: Algar.

Gray, M. R., & Steinberg, L. (1999). Adolescent romance and the parent-child relationship: A contextual perspective. In W. Furman, B. B. Brown & C. Feiring (Eds.). *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 235-265). Cambridge: Cambridge University Press.

Lagarde, M. (2005). *Para mis socias de la vida*. Madrid: Horas y horas.

Lantz, H. R., Schmitt, R. L., & Herman, R. (1973). The preindustrial family in America: A further examination of early magazines. *American Journal of Sociology*, 79 (3), pp. 566-588.

Sternberg, R. J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros de Psicología Social*, 1 (2), pp.263-267.