



Mujeres Opañel

# NOS RELACIONAMOS CUIDÁNDONOS

Herramienta didáctica



Mujeres Opañel

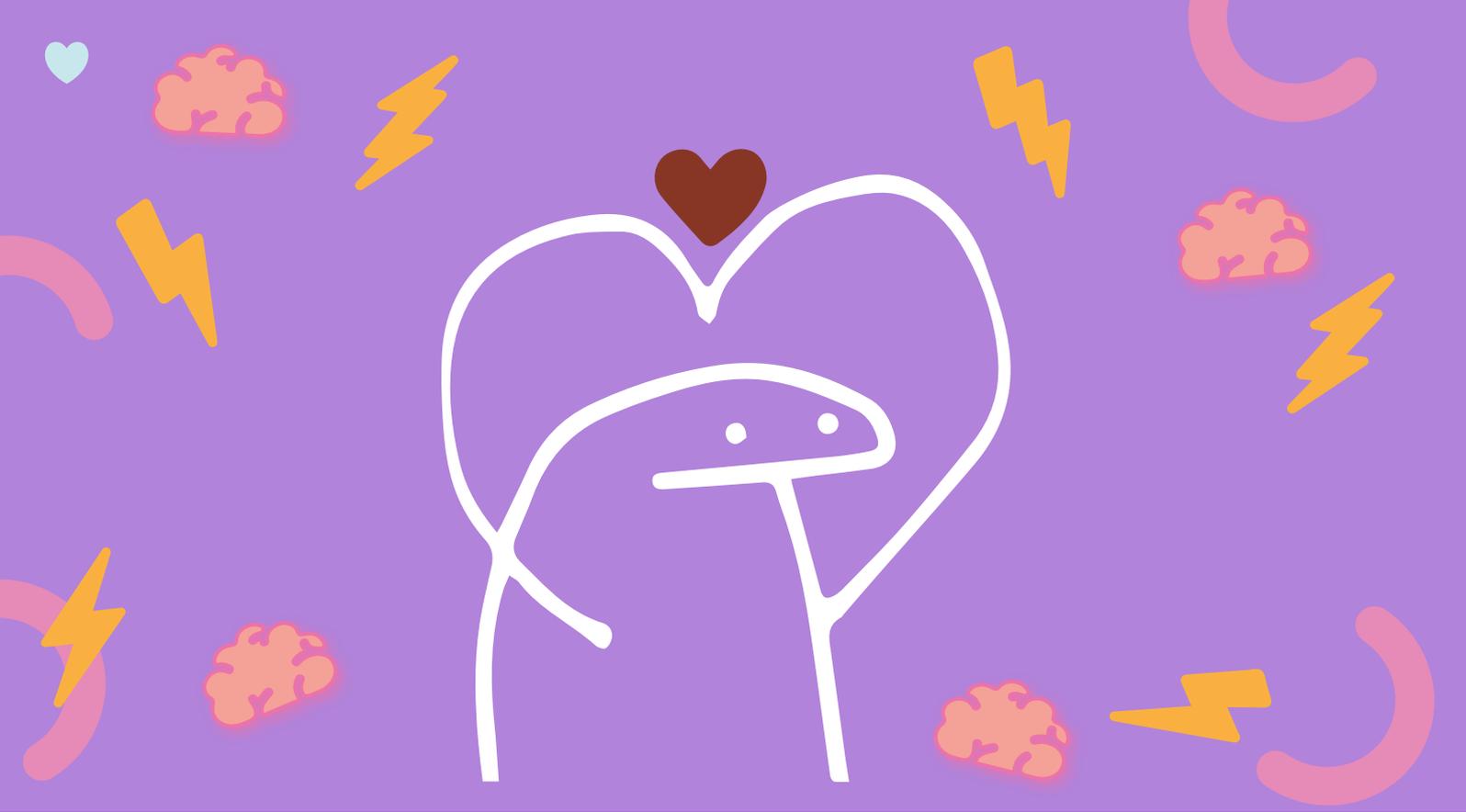
# NOS RELACIONAMOS CUIDÁNDONOS



Herramienta didáctica

## EL PROYECTO "NOS RELACIONAMOS CUIDÁNDONOS"

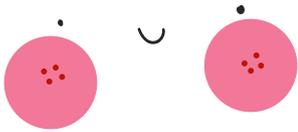
Tiene como objeto facilitar una educación afectivo-sexual como medida preventiva de situaciones de violencia. Este proyecto está dirigido a la población adolescente y joven de Castilla La Mancha, con quienes se pretende fomentar la construcción de relaciones afectivas sanas e igualitarias, permitiendo la adquisición de herramientas que faciliten el adecuado desarrollo madurativo y las competencias emocionales necesarias para disminuir y prevenir posibles situaciones de acoso, abuso y/o violencias dentro del plano afectivo-sexual. También se pretende facilitar a las y los profesionales que trabajan y tratan con menores y adolescentes en Castilla La Mancha, una herramienta didáctica como la que aquí presentamos, que les permita dar continuidad al trabajo en aula de la temática abordada con los y las menores y, de este modo, potenciar la creación de agentes sociales de cambio.



El amor romántico es una construcción social que se encarga de idealizar a la pareja con la finalidad de que las mujeres sueñen con la figura del príncipe azul y los hombres con la figura de la mujer salvadora/cuidadora con una entrega incondicional, sumamente dependiente de la figura del hombre, necesitada de su protección y afecto.

Este concepto de “amor” se aleja de las relaciones afectivo sexuales sanas e igualitarias porque fomenta las creencias socialmente compartidas sobre la “naturaleza” del amor como algo ficticio, absurdo, engañoso e irracional.

Su peligro reside en idealizar unas altas expectativas que genera insatisfacción, frustración, reproducción de patrones de conducta insanos, desaprobación social...



**“No te preocupes, no es culpa tuya, hay un entramado en la sociedad que alimenta este tipo de relaciones, consumimos este mensaje de forma continua en redes, series, películas, música, publicidad...”**

En Nos Relacionamos Cuidándonos analizamos parte de este imaginario para que lo identifiques y puedas atajarlo en nuestras sesiones presenciales en los centros de estudios de las provincias de Castilla - La Mancha dónde actuamos y pretendemos que, para darle continuidad a las reflexiones acontecidas, puedas hacer uso de este material a modo de apoyo.

No obstante, os recordamos que de forma continuada, estamos presentes en nuestro perfil de Instagram (@nosrelacionamoscuidandnos) y estamos a vuestra disposición tanto por vía mail como por vía telefónica (nosrelacionamoscuidandnos@gmail.com 926270087).

## RECOMENDACIONES DE USO

Este recurso audiovisual es útil para su uso tanto en entornos formales como no formales e informales, por el conjunto de la comunidad educativa. Asimismo, puede formar parte de proyectos más amplios en los que se trabaje el fomento de las relaciones sanas e igualitarias que perpetúan relaciones que pueden desembocar en maltrato. Identificar estas conductas son claves para conseguir una sociedad libre de violencia machista.

Se recomienda llevar a cabo la actividad de manera grupal ya que enriquece las reflexiones y fomenta el diálogo y debate entre las personas participantes, aportando un conjunto mayor de visiones sobre la temática. No obstante, puede utilizarse de forma individual para el desarrollo del espíritu crítico. Las reflexiones y actividades realizadas tendrán que adaptarse al nivel de desarrollo u otras necesidades de la población con la que se trabaje.



## FICHA DIDÁCTICA "MITOCAGADA"



**Autoría/Editado por:** Cortometraje sobre el mito del amor romántico | MITOCAGADA | Teatro Social Pintadera & Marjánka. Producciones Habitadas.

**Enlace:** <https://www.youtube.com/watch?v=R-cvu7SwoXY&t=8s>

**Año de publicación:** 2021

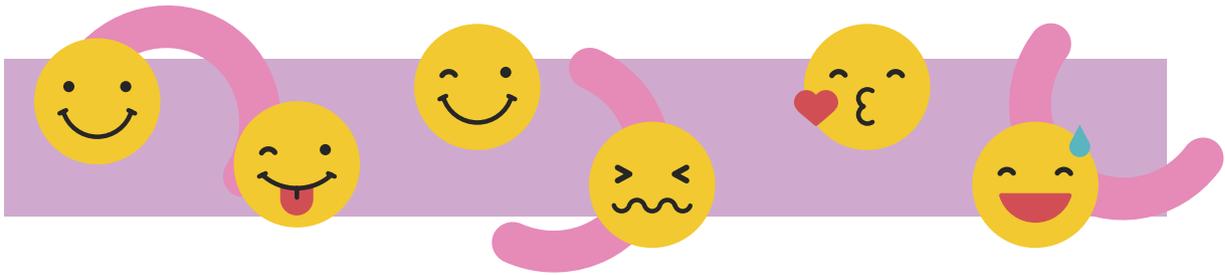
**Sinopsis:** La protagonista de la historia llama al Olimpo, necesita hablar con Cupido para hacer una devolución, la flecha del amor fue fallida y no es feliz con la pareja que se le asignó, ¿debe aferrarse a los mitos del amor romántico y mantener la relación o hay otra salida?.

## OBJETIVOS:

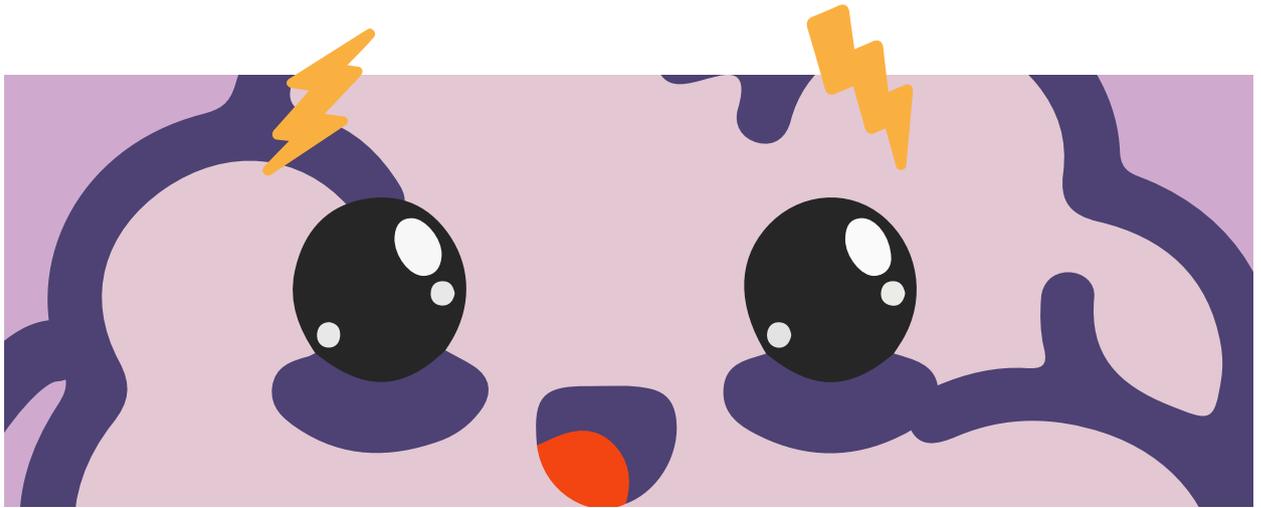
1. Fomentar el debate y la reflexión en la población adolescente sobre la idealización de las relaciones afectivo sexuales a través de los mitos del amor romántico.
2. Favorecer la detección de las actitudes que generan desigualdad entre mujeres y hombres en la población adolescente.
3. Favorecer el trato igualitario y la no discriminación entre la población adolescente.

## IDEAS FUERZA:

- ▶ Límites emocionales: desarrollar su importancia para una buena salud mental.
- ▶ Sobrepensar: cuando idealizar o imaginar posibles situaciones te genera malestar.
- ▶ Red de amistad: La importancia de una red con la que comunicar estas emociones y sentirte comprendida. Sororidad. La importancia de las aliadas y la empatía
- ▶ La idea del amor romántico hace que se perpetúen las relaciones que deberían haber terminado
- ▶ ¿Qué esperamos del amor y cómo evoluciona? Expectativas vs. Realidad en las relaciones.
- ▶ Desde el imaginario del romanticismo no se entiende los problemas que se plantean. Cupido está seguro de sus flechazos y no acepta un fallo.



- ▶ Los celos como muestra de amor son un error.
- ▶ Tachar de “drama romántico”, una emoción manifestada, puede desembocar en problemas de autoestima y relacionales.
- ▶ Sentir apoyo y respeto por tu pareja son emociones necesarias en una relación.
- ▶ El entramado social y la educación en el mito del amor romántico nos hacen reproducir patrones conductuales que no son naturales en las relaciones.
- ▶ Se debe tener claro que si duele no es amor.
- ▶ El amor de verdad se trata de ser, decir, probar, equivocarte y disfrutar.
- ▶ “La flecha” se puede romper en el momento en el que no te sientes comprendida y apoyada, y está bien.
- ▶ Desmontar mitos como “el amor todo lo puede” o “el amor eterno”.
- ▶ Analizar el imaginario para desmontar en torno a la idea de amor romántico alimentado por los medios.
- ▶ Poner el foco en las emociones que generan las relaciones.
- ▶ Cupido representa el amor romántico, lo defiende y las Diosas representa la red de amistad.



## ACTIVIDADES PARA LA REFLEXIÓN Y EL DEBATE

### **Actividad 1: Preguntas para la reflexión tras la visualización/escucha del recurso:**

- ▶ ¿Cuál crees que es el papel de “Cúpido” en el corto? ¿Quién hace el papel de “Cúpido” en la realidad?
- ▶ ¿Qué es lo más importante en la vida de una persona? ¿Qué puesto ocupa el amor tal y como lo tenemos interiorizado?
- ▶ ¿Qué crees que significa el “amor romántico” para ti?
- ▶ ¿Qué esperas de una relación de pareja?
- ▶ ¿Crees que existe una “alma gemela” para cada persona? ¿Por qué? ¿Qué riesgos puede llevar esta afirmación?

- ▶ ¿El amor puede solucionar todos los problemas de una relación? (Esta pregunta desafía el mito de que el amor lo puede todo y explora la importancia de la comunicación y la resolución de conflictos.)
- ▶ ¿Los celos son una prueba de amor? (explora por qué son perjudiciales para una relación.)
- ▶ ¿Es necesario sacrificar tus propios intereses por amor? (Desafía la idea de que el amor implica una renuncia total a la persona y promueve la importancia del equilibrio en una relación.)
- ▶ ¿Cómo crees que los roles de género influyen en nuestras ideas sobre el amor? (Explora la importancia de las expectativas según el sistema sexo-género).
- ▶ ¿Cómo podemos construir relaciones saludables y basadas en el respeto mutuo?

## Actividad 2.

Trabajar los mitos del amor romántico, localizándolos y debatiendo sobre su viabilidad en una relación sana e igualitaria, analizando cada uno de ellos, la opinión del alumnado al respecto y como están arraigados socialmente.

**Participantes:** Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Ampliable a estudiantes de Bachillerato o FP con las debidas modificaciones.

### Tiempo:

40 minutos.

Este material puede ser trabajado adaptándolo en función de las consideraciones del profesorado, con respecto a cómo se puede optimizar su uso.



Realizado por:



Mujeres Opañel