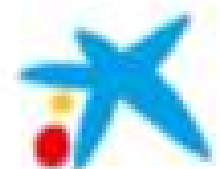


PÍLDORAS FORMATIVAS

# PROYECTO ARTEMISIA

FINANCIADO POR

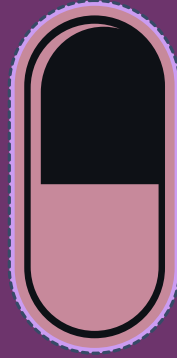


Fundación "la Caixa"



Mercedes Machado

# PÍLDORA FORMATIVA 3



## Construyendo el buen amor



NOTICIA



FICHA ACTIVIDAD  
PARA ALUMNADO



VÍDEO



PARA PROFUNDIZAR

**Símbolos  
que  
utilizaremos**



1.

**¿Qué es eso del amor romántico?**

# El modelo de amor romántico



¿por qué cuanto más lo ponen nos gusta?  
¿por qué difícil nos más?

¿por qué las chicas enamoramnos de chicos que nos hacen daño?

¿por qué las chicas preferimos a los más malotes y no a chicos que nos quieren y respeten?

"La violencia de género está intrínsecamente ligada al imaginario social sobre el amor, los modelos amorosos y los modelos de atractivo en los que hemos sido socializados/as y seguimos continuamente siendo socializados/as".

Ainhoa Flecha



# 1. Socialización diferencial y amor

Los mandatos de género son muy explícitos para las mujeres, lo femenino viene determinado, entre otros rasgos, por dar una gran importancia a los afectos, las emociones, el cuidado o las relaciones interpersonales. Y todo ello desde una doble consideración, desde la atribución de la responsabilidad en la creación y mantenimiento de esos vínculos y desde la consideración de esas relaciones como esenciales para la felicidad. ¿Qué supone eso para las mujeres? una sobredimensionalización de las relaciones, del amor y, en su caso, de su pérdida.

Las mujeres interiorizan, desde muy pequeñas, una ética del cuidado que no sólo las circunscribe al ámbito doméstico y reproductivo sino que les afirman que sólo pueden ser y existir a través de la entrega abnegada a los otros. Es decir, aprenden que el amor es fusión, lo que les lleva a la depreciación de sí mismas como seres autónomos.

Los hombre, en cambio, desde muy pequeños, son reafirmados para su rol en el espacio público, en valores como la competitividad y al poder, son extrañados del mundo de las emociones y se les enseña a vincularse desde su identidad como sujeto autónomos.



Los productos culturales (cuentos, películas, canciones, videojuegos, libros) son poderosos instrumentos de la socialización en femenino y en masculino. Por ejemplo, mientras muchos de los destinados a ellas terminan con la muletilla adaptada y modernizada de «se casaron y fueron felices y comieron perdices», como sucede en el clásico cuento de La Cenicienta; los dirigidos a ellos casi siempre relatan historias de héroes solitarios que tienen como misión arreglar el mundo.



En resumen, durante el proceso de socialización y a través de los diferentes agentes socializadores (escuela, medios de comunicación, familia, ...) se inculcan toda una serie de contenidos sobre las relaciones interpersonales y específicamente sobre las relaciones amorosas y de pareja que no son más que una traducción literal de los valores del sistema patriarcal. El modelo de amor romántico propone a las mujeres, durante todo el proceso de socialización, una idealización del amor y una entrega incondicional a la relación amorosa, la renuncia personal y el olvido de ellas mismas en aras al cuidado y protección de los otros junto al deseo de conservar los vínculos de pareja por encima de muchas consideraciones. En definitiva, unos valores una entrega total que son el terreno abonado para comportamientos de dependencia y sumisión,

Hombres y mujeres, socializados/as de manera diferencial en el contexto de una sociedad patriarcal, entenderán por amor y amar cosas diferentes.



# 2. Factores de riesgo para las relaciones tóxicas

Los estudios realizados señalan que son básicamente estos los factores que influyen en la posibilidad de establecer relaciones lastradas por la violencia de género:

- 1. el sexismo en las relaciones
- 1. la falta de educación sentimental
- 1. la interiorización de los mitos del amor romántico.



# 1. Sexismo en las relaciones

Como sabemos, el patriarcado asigna a hombres y niños, por un lado, y a mujeres y niñas, por otro, roles sociales, valores, capacidades y comportamientos diferenciados.



Y lo hace no sólo estableciendo prejuicios sobre lo que se supone son (estereotipos), sino mediante mandatos o normas no escritas sobre lo que significa un chico o una chica adecuada. En esquema, se trata de poner a las mujeres en posiciones de subordinación en todos los ámbitos.

	EL MASCULINO PATRIARCAL	EL FEMENINO PATRIARCAL
UN ESPACIO	Público	Privado
CAPACIDADES Y VALORES ASOCIADOS	Racionalidad, independencia, autonomía (en lo público), fortaleza (física), objetividad, riesgo, valor, ambición, fuerza, autoridad, protagonismo, libertad, firmeza, iniciativa	Flexibilidad, solidaridad, emotividad, autonomía (en lo privado), compromiso, responsabilidad, intuición, prudencia, ayuda, cariño, entrega, bondad, delicadeza, amor, ternura, comprensión, paz, suavidad
CONTRAVALORES ASOCIADOS	Frialdad, irresponsabilidad (en el ámbito privado), imprudencia, egoísmo, rigidez, agresividad, autoritarismo, <b>violencia</b>	Parcialidad, dependencia, sumisión, resignación, debilidad, simulación, falsedad
SENTIMIENTOS CUYA EXPRESIÓN ESTÁ LEGITIMADA	ira, enfado, cólera, seguridad, valor, impaciencia, estrés, confianza (en sí mismo)... <b>pocos</b>	Ternura, amor, cariño, timidez, paciencia, admiración, compasión, bondad, confianza (en las demás personas), dolor, alegría, culpa, tristeza, nostalgia, miedo, desesperación, arrepentimiento... <b>muchos</b>

	EL MASCULINO PATRIARCAL	EL FEMENINO PATRIARCAL
MODELO SEXUAL	Activo	Pasivo
PROYECTO DE VIDA	Centrado en sí mismo	Centrado en la relación con otras personas
VALORACIÓN DE SÍ	Supravaloración	Infravaloración
EN LA RELACIÓN	Dominación	Sumisión

Una pareja compuesta por una chica y un chico que reprodujeran este modelo al pie de la letra, sostendría una relación en la que la chica se sentiría responsable de cultivar la relación aún renunciando a sus proyectos propios para priorizar el amor y la relación por encima de todo, y tendería a ceder a los deseos del otro, situándose en un lugar subordinado. Él tendería a estar más pendiente de sus propios proyectos, reservando a la relación un papel menos importante en su vida. Y a dar por sentado su derecho a hacer valer sus deseos por encima de los de su pareja.



OBJETO DEL AMOR



SUJETO DEL AMOR

Por desgracia, vemos que aún pervive este esquema tan desigual en multitud de productos culturales (canciones, películas, literatura juvenil...) y en la conducta de mucha gente joven.



## ¿Qué pasaría entonces en esa relación?

	PAPEL MACHISTA DE ELLA	PAPEL MACHISTA DE ÉL
QUIÉN INICIA LA RELACIÓN	Ella debe esperar	Él debe tomar la iniciativa (fortaleza, ambición, protagonismo...)
IMPORTANCIA DEL AMOR EN LA VIDA	El amor es el centro de la vida. Todo lo demás gira alrededor de la relación (entrega, cariño, bondad...)	El amor es solo un aspecto más de la vida. Y no es lo más importante.
RESPONSABILIZARSE DE LA RELACIÓN	Si la relación marcha, es porque ella le pone empeño e intensidad. Si no marcha, es porque no se esfuerza lo suficiente. (entrega...)	No hace falta mucho esfuerzo. Ya se encarga ella.
CELOS Y CONTROL	Si ella muestra celos, se le acusa de exigente.	Se considera que, si muestra celos, es porque la quiere, y si no los muestra, es por indiferencia hacia ella.

## 2. Las confusiones sobre los sentimientos y la falta de educación sentimental



Frecuentemente confundimos enamoramiento con amor, o los celos con una muestra de amor. O creemos que el amor es inseparable del sufrimiento...

Saber que el enamoramiento y la montaña rusa emocional que le acompaña dura poco tiempo, (es solo una fase de la relación), y que el amor viene después y es algo distinto, más profundo, tranquilo e interesante, ayuda a distinguir una relación tóxica (en la que se aguanta el sufrimiento por creer que es inevitable y que eso forma parte del paquete el amor) de una relación sana, capaz de generar alegría y bienestar.

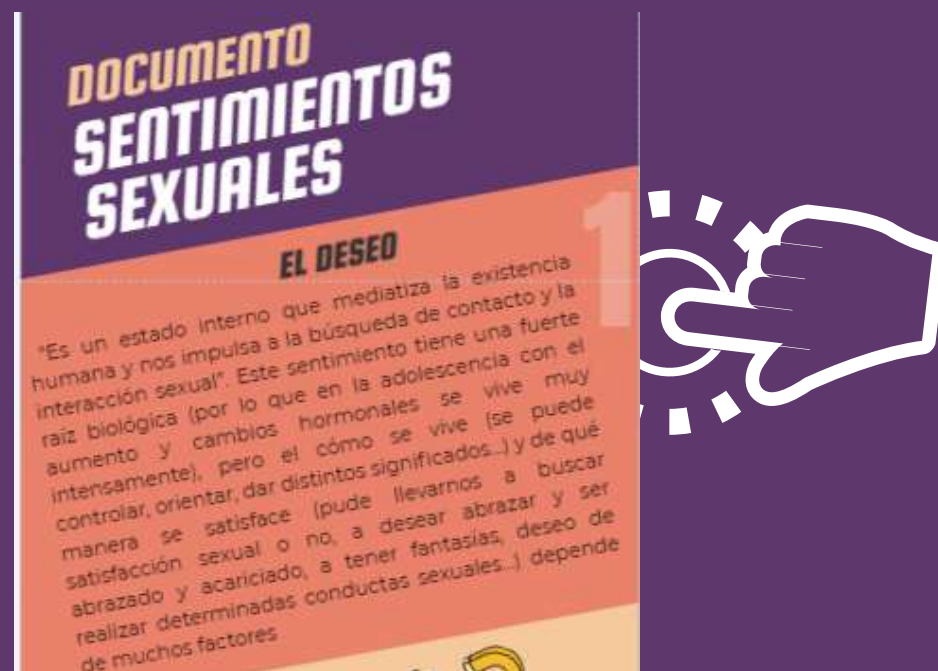


Los y las adolescentes muestran mucho interés por este tipo de contenidos, y se alegran de saber que es posible tener, a la vez, tranquilidad, alegría y amor.

En las actividades para el alumnado que te propondremos, algunas se refieren al conocimiento de las emociones, qué son, qué es enamoramiento y qué es amor, qué son los celos y cómo hacer que éstos no nos controlen, cómo controlar y gestionar los sentimientos negativos... etc.

Sería necesario que esto enlazara con un programa integral de educación afectivo sexual.

Nosotras te ofreceremos solo algunas actividades cuya utilidad ha sido contrastada.





# 3. El amor romántico

Mucha gente cree que el amor romántico consiste en practicar un modelo de relación en la que hay mucha pasión, (emociones fuertes), ternura, muchos detalles, regalos, palabras y situaciones teatrales (sin ti no puedo respirar, me quito la vida porque sin ti no merece la pena...).

En realidad nos referimos a un modelo de idealización del amor heredado del siglo XIX y que arrastramos hasta hoy generando mucha confusión, mucho sufrimiento y mucha desigualdad en las relaciones.



El Romanticismo, como sabemos, es un movimiento cultural europeo de gran impacto en el S.XIX. Afectó a todas las artes, a la política, a las corrientes de pensamiento...

Y creó un modelo de amor. Hasta finales del S.XVIII la gente no se emparejaba por amor. Los matrimonios se concertaban por las familias y suponían, más bien, una forma de conciliar intereses económicos. Pero hubo un momento en que se extiende la idea de que el amor constituye un buen fundamento para la pareja. Hasta ahí, todo bien. Parece que es un progreso a favor de la libertad. Pero...

La literatura se llena de personajes que luchan heroicamente contra las imposiciones sociales en defensa de su amor, o que sufren desesperadamente hasta el suicidio. La publicación de “Las penas del Joven Werther”, de Goethe, tuvo un gran impacto en la Europa de su época, siendo el origen de innumerables productos culturales que llegan a nuestros días y que configuran “el amor ideal”.

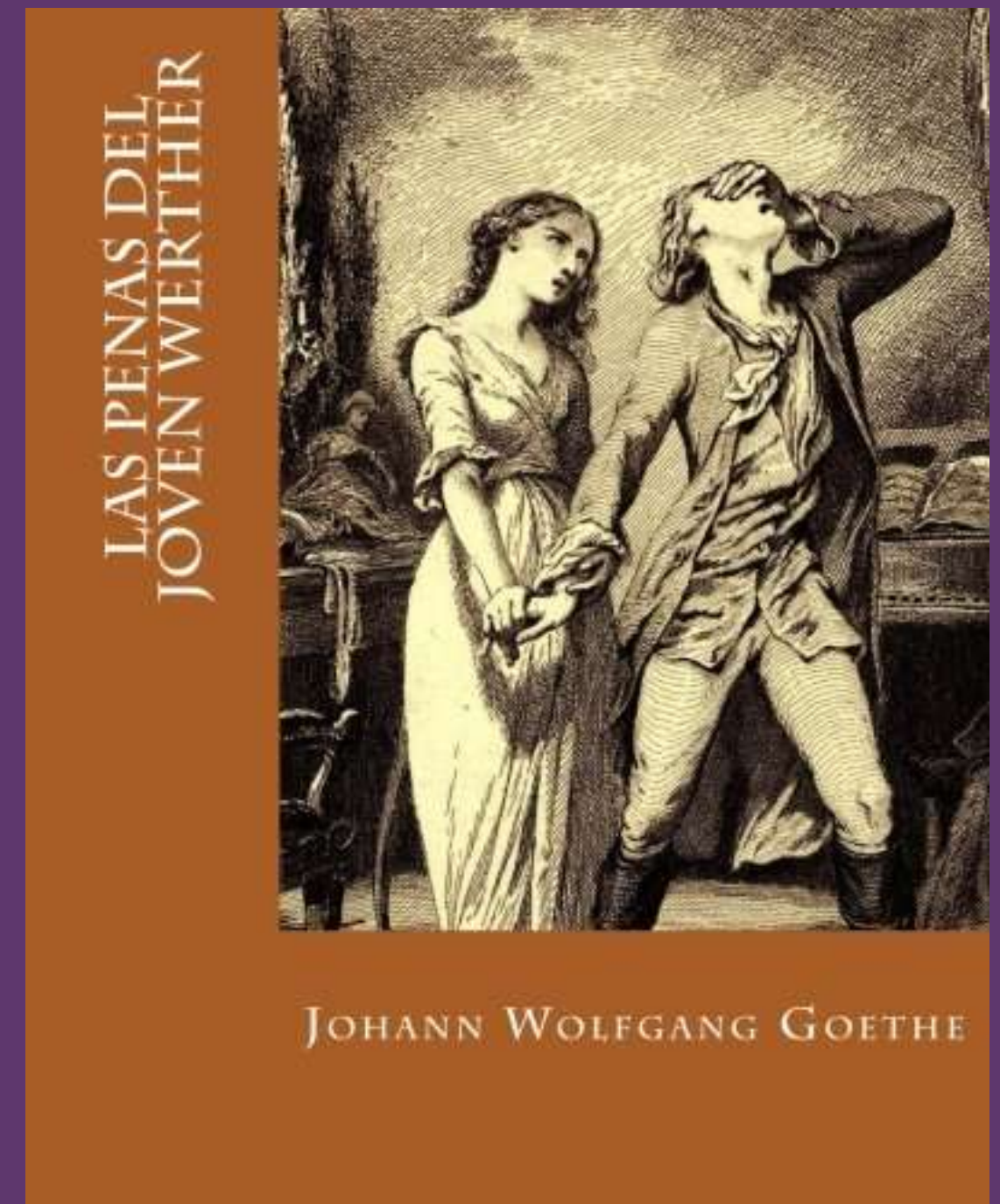


La publicación de “Las penas del Joven Werther”, de Goethe, tuvo un gran impacto en la Europa de su época, siendo el origen de innumerables productos culturales que llegan a nuestros días y que configuran “el amor ideal”.

A través de unas cartas autobiográficas y de testimonios de personas que conocieron a Werther, nos enteramos de los infortunios de este desdichado personaje que se enamoró perdidamente de Lotte, una joven que estaba comprometida con Alberto, con quien se casó después. Como ella no pudo corresponder a su obsesionado y desenfrenado amor, Werther tomó la fatal decisión de suicidarse.

El incontrollable y desesperado amor por quien nada le podía ofrecer lo condujo a esa inexorable fatalidad.

De ahí proceden los “sin ti la vida no tiene sentido”, “mejor morir que vivir sin ti”, “te amaré eternamente” etc.



## En resumen, el modelo de amor romántico

### NO ES

Una relación dotada de ternura, generosidad, atención al detalle, felicidad y símbolos como los regalos, el día de S. Valentín, etc.

Y lleno de eterna pasión, que, si desaparece, es por el descuido de las personas que constituyen la pareja.

### ES

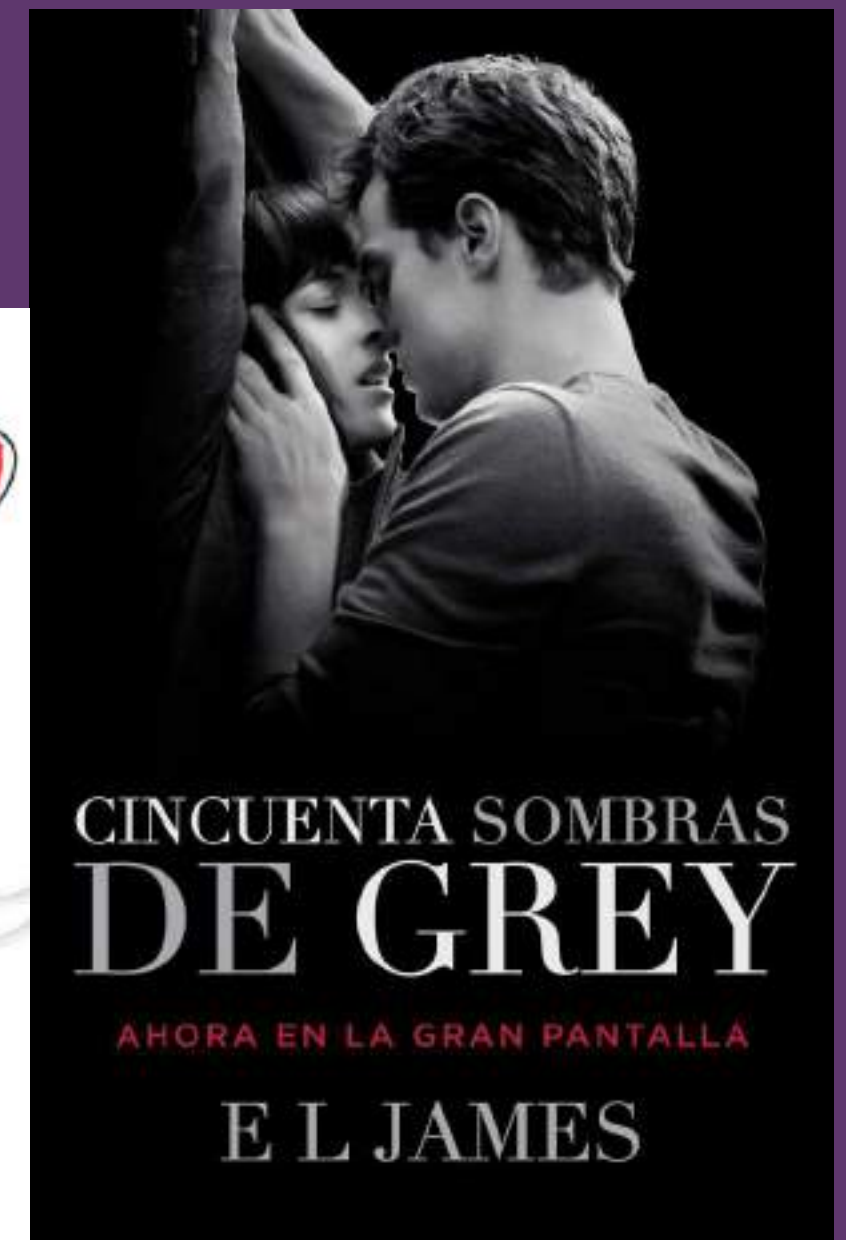
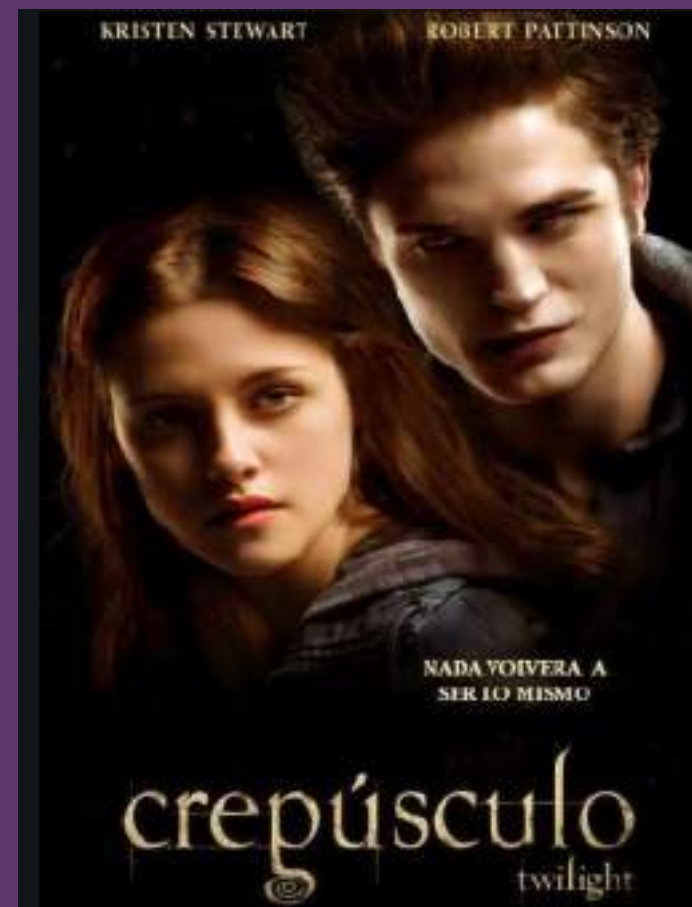
Un modelo de amor que distorsiona las relaciones amorosas reales, confundiendo enamoramiento y pasión con amor, y atribuyendo al amor supuestamente verdadero características como:

- Una importancia extrema, siendo la relación amorosa el “sentido de la vida”.
- La entrega incondicional,
- Un estado de locura permanente.
- Una exclusividad hacia el ser amado que excluye totalmente cualquier otro sentimiento amoroso (propiedad: “eres mía...”).
- La predestinación: “la media naranja” que existe en algún lugar del mundo destinada a completarte... etc.

Y esa clase de cultura, por la división de papeles antes mencionada, ha sido consumida masivamente por las mujeres durante dos siglos. Un modelo de amor que, en vez de suponer más libertad para las personas en general, se convirtió en un mecanismo para la subordinación “voluntaria” de éstas, de acuerdo con el mito de la “libre elección” de las mujeres bajo los mandatos patriarcales.

Los mitos que rodean al modelo de amor romántico perviven en nuestros días, son parte de la cultura de masas que se consume habitualmente.

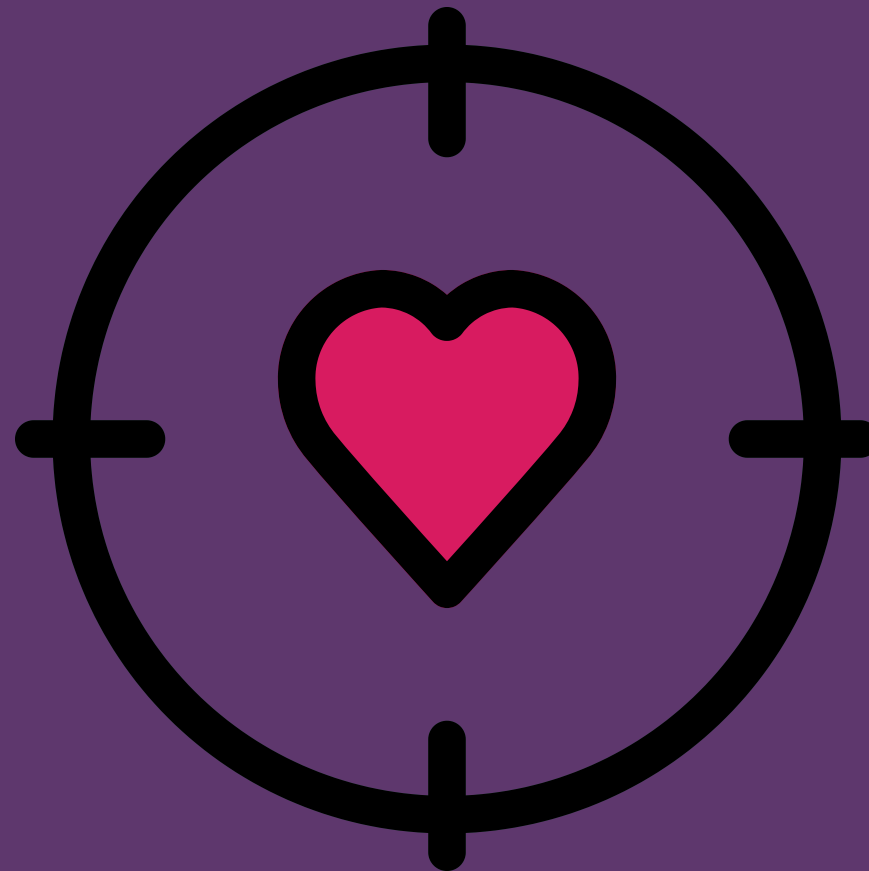
Muchas de las series de televisión, películas, videojuegos, cómics, revistas, sobre todo las que se dirigen al público joven, y letras de canciones hacen hincapié en ellos.



# 3.1 Los mitos del modelo de amor romántico.

Un mito no es más que una creencia, formulada de forma que aparece como una verdad , que posee una gran carga emotiva, por lo que suelen ser muy resistentes al cambio y al razonamiento.

Los mitos románticos son el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la “supuesta verdadera naturaleza del amor”, y, suelen ser ficticios, absurdos, engañosos irracionales e imposibles de cumplir.

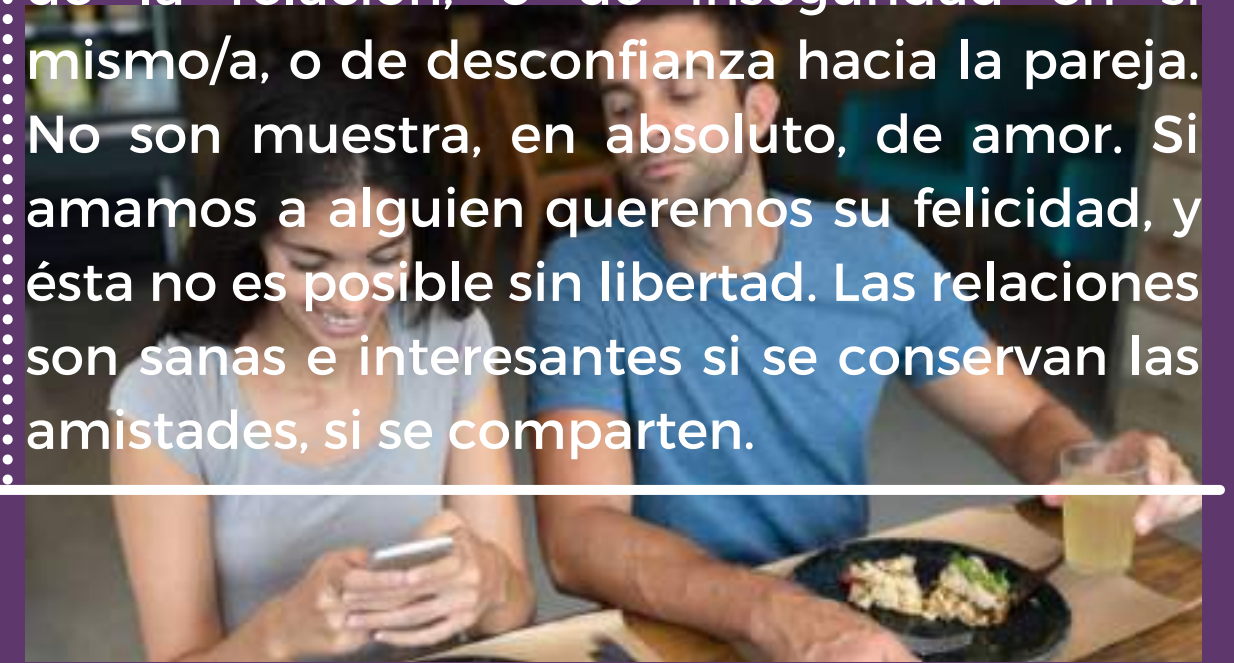


Hay mitos que están muy establecidos en las relaciones amorosas de adolescentes y jóvenes.

## Los celos son una muestra de amor.



Mito	Consecuencia	Realidad
<p>Los celos son una muestra de amor: quieres a la persona solo para ti, ya que el amor es exclusivo y excluyente, no se puede compartir, y hay que alejar a todas las demás personas.</p>	<p>Se llega a abandonar a amistades y familia, creando un pozo de aislamiento, malestar y soledad alrededor. Se justifican los celos y las agresiones para controlar a la pareja. Todo ello puede ser el caldo de cultivo del dominio y el maltrato</p>	<p>Los celos son muestra de miedo a la pérdida de la relación, o de inseguridad en sí mismo/a, o de desconfianza hacia la pareja. No son muestra, en absoluto, de amor. Si amamos a alguien queremos su felicidad, y ésta no es posible sin libertad. Las relaciones son sanas e interesantes si se conservan las amistades, si se comparten.</p>



# La media naranja



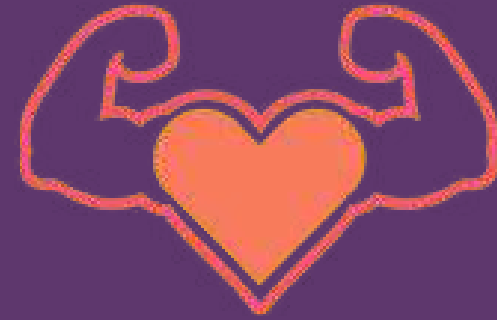
Mito	Consecuencia	Realidad
<p>Hay alguien predestinado/a para ti, la “media naranja”. Hay que buscarla porque nunca serás una persona completa sin esa mitad que te falta</p>	<p>Si te consideras media naranja de alguien, no te sientes una persona completa, y no puedes realizarte. Toda la vida puedes estar viviendo una frustración, y estar yendo de dependencia en dependencia o de dominio en dominio sin establecer relaciones en libertad.</p>	<p>No hay medias naranjas. La única forma de amarse en libertad e igualdad es ser las dos personas naranjas enteras. Nadie es complemento de nadie. Las personas no somos complementos. Y nos amamos o relacionamos desde nuestro yo, siendo conscientes de nuestra identidad personal. Amarnos como medias naranjas no es “amor verdadero”, es dependencia, control y sumisión.</p>



El Origen



# El amor todo lo puede



Mito	Consecuencia	Realidad
<p>El amor todo lo puede. Con paciencia y sacrificio puedo lograr que mi amor cambie a mi pareja</p>	<p>Nos podemos llegar a creer que nuestro amor cambiará a alguien que nos ama o nos maltrata, ya que finalmente se conmovirá ante nuestro sacrificio y se rendirá. De esa forma, miles de chicas y mujeres en el mundo aguantan desprecio y maltrato</p>	<p>La realidad es que el amor no lo puede todo. Y menos, cambiar a otra persona que no desea cambiar. Eso de que “Bella” aplaque a “Bestia” con su amor, nunca ha pasado sino en cuentos tradicionales, novelas románticas machistas y en los culebrones</p>



# El amor es la entrega incondicional

Mito	Consecuencia	Realidad
El verdadero amor es incondicional, y supone una total entrega. Es no pedir nada a cambio. No importa lo que haga la persona amada, siempre hay que estar a su lado	La persona que cree esto, habitualmente la mujer, nunca haría hacer valer sus deseos o necesidades. Sólo vivirá para complacer a la otra, para “hacerla feliz”. Una persona puede llegar a la sumisión más absoluta, y no darse cuenta.	La realidad es que la relación funciona cuando ponemos condiciones, o sea, cuando expresamos nuestros deseos, damos a conocer nuestras necesidades, y negociamos para buscar acuerdos justos. Sin equidad y pacto no hay amor verdadero.



La sirenita, para convertirse en mujer completa y ganarse a su hombre, tuvo que perder la voz,

# 4. Factores de protección y prevención de las relaciones tóxicas.



## Prevención del sexismo en las relaciones:

**¿Qué podemos hacer en el aula o la tutoría?** Poner al descubierto los contenidos de los estereotipos sexistas, usando, a ser posible, fórmulas y actividades que remitan a la autoconciencia de forma que cada adolescente o joven descubra en sí las costumbres, comportamientos, ideas o actitudes marcados por el sexismo y razone individual y/o colectivamente sobre las ventajas de las relaciones en igualdad.

Aquí tienes una Actividad para trabajar con tu alumnado.

# Actividad 1

## ¿Cómo es el chico o la chica que me gusta?

guapa

fuerte

simpático

rubia

atento



# Los datos



En el último estudio sobre la situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia de 2020, ante la pregunta sobre las características que les gustaría que tuviera su pareja, se obtuvieron los siguientes datos:

## RESPUESTAS DE LAS CHICAS

SINCERIDAD  
60,2%

BONDAD  
53,8%

SIMPATIA  
50,8%

## RESPUESTAS DE LOS CHICOS

SIMPATIA  
53,8%

ATRACTIVO  
FÍSICO  
53,5%

SINCERIDAD  
51,6%

## Corregir la falta de educación sentimental

Dado que la afectividad influye en nuestros pensamientos, emociones, acciones e interacciones, y por lo tanto, en nuestra salud física y mental, la educación tiene que contemplarla de cara a la formación íntegra de la persona. A amar y a dejarse amar se aprende.

### ¿Qué podemos hacer en el aula o la tutoría?

Desarrollar actividades de conocimiento e identificación de emociones y sentimientos, y aterrizar en el análisis del enamoramiento y el amor, en el análisis de los celos, en las confusiones entre amor y dependencia, entre amor y posesión...

Aquí tienes una Actividad para trabajar con tu alumnado.



# Actividad 2

## Detective de mis emociones



## Conocer y deconstruir el modelo de amor romántico:

Ya hemos visto que el aprender un concepto sobre el amor basado en el modelo de amor romántico, es decir, ir asumiendo que amor y maltrato, amor y celos, amor y control, amor y subordinación pueden ir de la mano nos convierte en personas susceptibles de establecer relaciones lastradas por la violencia de género.

### ¿Qué podemos hacer en el aula o la tutoría?

Actividades que nos permitan identificar, reconocer y superar los mitos del amor romántico, fomentando relaciones de pareja basadas en la independencia, la libertad y el respeto al espacio personal de cada quién. Actividades y contenidos que favorezcan el reconocimiento de los deseos y necesidades propios y los de la otra persona, así como la negociación en las relaciones como parte esencial del amor.

Aquí tienes una Actividad para trabajar con tu alumnado.





# Actividad 3

¿Es o no es amor?



Nos puedes encontrar en:  
[amercedesmachado@yahoo.es](mailto:amercedesmachado@yahoo.es)



## ACTIVIDAD 1

### El chico o la chica que me gusta

---

#### ■ **Objetivo:**

- Toma de conciencia sobre la interiorización de los estereotipos de género y el enamoramiento y el deseo.

#### ■ **Duración:**

- 55 minutos.

#### ■ **Metodología:**

Esta ficha es una propuesta que nosotras hemos contrastado, no obstante cada tutora o tutor sabe las necesidades de su grupo mejor que nadie por lo que puede adaptar la sesión con total libertad haciendo hincapié en aquello que considere debe trabajar con el grupo.

La reflexión y el cuestionamiento personal y grupal es absolutamente imprescindible en estas actividades por lo que distinguimos tres niveles de trabajo: el trabajo personal, el trabajo en pequeño grupo o por parejas y el trabajo en gran grupo.

Los tiempos indicados también son orientativos.

#### ■ **DESARROLLO**

1. Se propone esta dinámica a chicos y chicas con orientación sexual heterosexual u homosexual. Se reparte la Ficha "El chico o la chica que me gusta". Es un documento anónimo, sólo deben poner su sexo. Se les pide que, en pocas palabras, con adjetivos, describan brevemente qué cualidades debe tener o tiene el chico o la chica que les gusta. (no sólo los aspectos físicos, sino otras cualidades interesantes).

Ficha de trabajo: El chico o la chica que me gusta

🕒 10 minutos.

2. Cuando acaben, se les pregunta si han escrito algo sobre cómo les trata o cómo se relaciona con ellos la persona que han descrito. Es importante que utilicen un color distinto de boli. Si hay varias que no lo han hecho, se anota el nº, segregado por sexos, en un papel mural para chicos y un mural para chicas. Se les pregunta ¿qué es más importante para la relación, cómo te trata u otros aspectos? Breve debate.

🕒 10 minutos.

3. Se les pide que pasen una raya en el papel y que escriban ahora cómo desean que esa persona actúe en su relación con ellas/os.

🕒 10 minutos

ACTIVIDAD 1 - PÍLDORA 3  
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

5. Vaciamos los resultados en un mural. Se les encarga que recojan en *post-it* el contenido de sus fichas. En el papel mural se distribuye la información sistemáticamente (Ficha de vaciado “La persona que me gusta”). El procedimiento será: Cada chico o chica pegará sus *post-it* en el mural, en el apartado correspondiente: chico, chica, características físicas, personalidad, “cómo me gusta que me traten” y “cómo no me gusta que me traten”.
- ⌚ 10 minutos.

	CHICA	CHICO
Características físicas		
Personalidad		
Me gusta que me trate		
No me gusta que me trate		

6. **Reflexión sobre el vaciado.** Preguntas posibles para dinamizar un debate:
- ¿Son iguales las respuestas dadas para chicos y para chicas. ¿En qué se diferencian?
  - ¿A qué creen que es debido?
  - ¿Lo que salió facilita unas relaciones en igualdad y en armonía?
- ⌚ 10 minutos
7. **Final. Confrontando las ideas.** Haremos que analicen lo que ha salido. Vamos a investigar sobre el porqué se diferencian “el chico ideal” y “la chica ideal”. La razón es que a cada sexo le atribuimos unas características que llamamos “masculinas” o “femeninas”, es la estructura mental sexista. Ya hemos iniciado la ruta dedicándonos a pensar qué cosas nos gustan y cuáles no nos gustan en una relación. En próximas sesiones profundizaremos sobre ello.
- ⌚ 5 minutos.

EL CHICO O LA CHICA QUE ME GUSTA	
CHICA	CHICO

**FICHA DE VACIADO**

	<b>CHICA</b>	<b>CHICO</b>
<b>Características físicas</b>		
<b>Personalidad</b>		
<b>Cómo me gusta que me trate</b>		
<b>Cómo no me gusta que me trate</b>		

## FICHA TRABAJO 2: DETECTIVE DE MIS SENTIMIENTOS

1. Entre los siguientes emoticonos, que nos indican una emoción, señala dos de las que he sentido en la última semana. Una que se refiera a una situación positiva que viviste y uno a una situación negativa.



Elige el nombre que les das entre los siguientes, y escríbelo junto a los emoticonos elegidos.  
**AMOR, DOLOR, IRA, MIEDO, PLACER, TRISTEZA, SORPRESA, ASCO, ALEGRÍA**

2. Completa ahora la siguiente tabla:

<b>EMOCIÓN:</b>	
Situación que la provocó	
Qué sentí en el cuerpo	
Qué pensé	
Cómo me comporté, cómo lo expresé	
¿Lo compartiste?	

ACTIVIDAD 2 - FICHA DE TRABAJO 2  
PÍLDORA 3

**EMOCIÓN:**

Situación que la provocó	
Qué sentí en el cuerpo	
Qué pensé	
Cómo me comporté, cómo lo expresé	
¿Lo compartiste?	

Recuerda que en la adolescencia las emociones forman parte de los múltiples cambios que estás viviendo y forman parte del proceso de asimilación, aceptación y adaptación a las distintas situaciones que también son nuevas para ti.

A lo largo de la adolescencia es habitual experimentar diferentes estados de ánimo y que no sepas explicar porqué te sientes así y por qué las demás personas no comprendan que de repente puedas sentir enfado, alegría o tristeza en muy pequeños lapsos de tiempo.



---

Piensa: ¿es útil para la especie humana tener emociones, o sólo nos crean problemas? ¿Por qué lo crees?

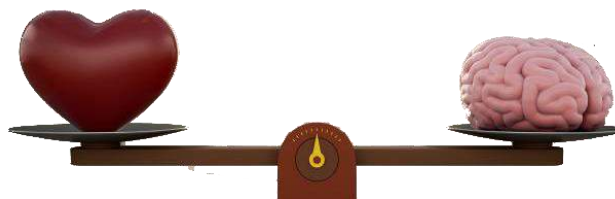
---



## DOCUMENTO 1: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### ¿Por qué experimentamos emociones?

Las emociones son mecanismos que nos dio la biología para sobrevivir mejor como especie. Biológicamente, nuestras especies antepasadas fueron dotadas de descargas de hormonas para que reaccionaran físicamente ante un estímulo muy fuerte uniéndose mucho a las otras personas, o huyendo de los peligros, o atacando a una especie depredadora de la que no podían huir. Todo para sobrevivir mejor.



Hemos heredado esa capacidad, y ante determinadas situaciones tenemos descargas de hormonas que nos hacen reaccionar, aunque las situaciones que vivimos hoy sean muy diferentes. Todo eso está gobernado por el *sistema límbico*, que está en nuestro "cerebro primitivo", sobre todo en un lugar llamado *amígdala del cerebelo*. Éste da órdenes a las *glándulas* para segregar *hormonas*.

### Algunos ejemplos:

Si estamos experimentando	Nuestro cuerpo segrega
Amor, alegría, seguridad, placer, tranquilidad	Serotonina, endorfinas, melatonina...
Miedo, ira, tristeza, asco, dolor	Cortisol, adrenalina, noradrenalina...

Entonces ¿Por qué la naturaleza nos puso el miedo, con la adrenalina, etc. que nos hacen sentir mal? Para protegernos. Sin dolor, sin miedo, sin asco, no huiríamos de los peligros, de los alimentos en mal estado... O de las relaciones dañinas. Por eso es importante escucharlas.

### ¿Qué son los sentimientos?

Los sentimientos generan las mismas respuestas fisiológicas y psicológicas que las emociones, pero tienen incorporada una evaluación consciente. Es decir, implican la toma de conciencia y valoración de la emoción y la experiencia afectiva que estamos viviendo. Mientras que las emociones tienen su origen sobre todo en el sistema límbico y la parte más primitiva del cerebro, los sentimientos pertenecen al lóbulo frontal. Es decir, los sentimientos son fruto del pensamiento abstracto mientras que las emociones son innatas y vienen determinadas genéticamente como fruto de la evolución. Así mismo, aunque nos parezca raro, existe un número finito o "máximo" de emociones que podemos tener como animales humanos mientras que no hay un máximo de sentimientos.

ACTIVIDAD 2 - PÍLDORA 3  
DOCUMENTO DE TRABAJO 1

Sentimiento	Se compone de	Idea que hay detrás
Cariño	Amor+ afecto, bienestar, tranquilidad, confianza	esa persona (o cosa, o institución, o grupo...) nos hará sentir cómodas y tranquilas, su compañía nos traerá situaciones placenteras.
Confianza	seguridad (ausencia de miedo), sinceridad, tranquilidad, placer	la persona (o cosa...) en quien confiamos no nos traicionará y nos hará sentir tranquilas. NO esperamos sorpresas desagradables
Traición	dolor + miedo, decepción, engaño	Quien nos hace sentir traicionadas no nos dijo la verdad, hizo lo contrario de lo que prometió... Esperábamos cosas distintas. Hubo sorpresas desagradables...
Rabia	Ira que se queda dentro mucho tiempo	Para mí es malo expresar la ira, me la aguanto. ¡Hasta que estallo! O hago daño diciendo cosas muy venenosas.
Odio	Ira+culpabilizar al otr@+dolor	La otra persona (o cosa, o ideología ...) es responsable de mi dolor, o de grandes injusticias...
Celos	Miedo a la pérdida del ser amado	¿Cuál será?

Las situaciones sociales de hoy son muy diferentes de las que vivían nuestr@s antepasad@s homínid@s. Pero nuestras reacciones, sobre todo cuando pensamos poco, son como si tuviéramos delante un león que quisiera devorarnos. Y muchas veces nos arrepentimos de lo que hemos hecho con enfado, miedo, etc.

Aprender a identificar nuestras entre emociones y sentimientos nos ayudará a comprender mejor nuestras reacciones y comportamientos, permitiéndonos regular y gestionar nuestras respuestas afectivas para lograr un mayor bienestar.

## FICHA TRABAJO 1: CUESTIONARIO



“Nunca me había detenido a pensar en cómo iba a morir... Seguramente, morir en lugar de otra persona, alguien a quien se ama, era una buena forma de acabar...”  
“Cuando la vida te ofrece un sueño que supera con creces cualquiera de tus expectativas, no es razonable lamentarse de su final”

### 1. ¿Quién dice esta frase?



porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. ¿Estás de acuerdo con la frase?

SÍ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NO

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD 2

### DETECTIVES DE EMOCIONES

---

#### Objetivos:

- Identificación de emociones y sentimientos
- Toma de conciencia sobre la interiorización de los estereotipos de género y el amor

#### Duración:

- 2 sesiones de 50 minutos.

#### Metodología:

Esta ficha es una propuesta que nosotras hemos contrastado, no obstante cada tutora o tutor sabe las necesidades de su grupo mejor que nadie por lo que puede adaptar la sesión con total libertad haciendo hincapié en aquello que considere debe trabajar con el grupo.

La reflexión y el cuestionamiento personal y grupal es absolutamente imprescindible en estas actividades por lo que distinguimos tres niveles de trabajo: el trabajo personal, el trabajo en pequeño grupo o por parejas y el trabajo en gran grupo.

Los tiempos indicados también son orientativos.

#### Desarrollo

Es necesario haber trabajado previamente sobre los estereotipos sexistas y sobre este cuadro y tenerlo proyectado durante la actividad.

\* Recomendamos que esta sesión se haga de forma segregada y, a ser posible, que un profesor guíe la sesión de los chicos y una profesora la de las chicas.

PÍLDORA 3 – ACTIVIDAD 2  
DESARROLLO ACTIVIDAD

	EL MASCULINO PATRIARCAL	EL FEMENINO PATRIARCAL
UN ESPACIO	Público	Privado
CAPACIDADES Y VALORES ASOCIADOS	Racionalidad, independencia, autonomía (en lo público), fortaleza (física), objetividad, riesgo, valor, ambición, fuerza, autoridad, protagonismo, libertad, firmeza, iniciativa	Flexibilidad, solidaridad, emotividad, autonomía (en lo privado), compromiso, responsabilidad, intuición, prudencia, ayuda, cariño, entrega, bondad, delicadeza, amor, ternura, comprensión, paz, suavidad
CONTRAVALORES ASOCIADOS	Frialdad, irresponsabilidad (en el ámbito privado), imprudencia, egoísmo, rigidez, agresividad, autoritarismo, violencia	Parcialidad, dependencia, sumisión, resignación, debilidad, simulación, falsedad
SENTIMIENTOS CUYA EXPRESIÓN ESTA LEGITIMADA	ira, enfado, cólera, seguridad, valor, impaciencia, estrés, confianza (en sí mismo)... pocos	Ternura, amor, cariño, timidez, paciencia, admiración, compasión, bondad, confianza (en las demás personas), dolor, alegría, culpa, tristeza, nostalgia, miedo, desesperación, arrepentimiento... muchos

	EL MASCULINO PATRIARCAL	EL FEMENINO PATRIARCAL
MODELO SEXUAL	Activo	Pasivo
PROYECTO DE VIDA	Centrado en sí mismo	Centrado en la relación con otras personas
VALORACION DE SI	Supervaloración	Infravaloración
EN LA RELACION	Domínación	Sumisión

1. **Identificando emociones.**

Repartiremos la Ficha 2 Detectives de emociones y les pediremos que la trabajen de forma individual. Una vez completada haremos parejas de coescucha y, finalmente, haremos una puesta en común.

□ 15 minutos (espacio personal: 7'; coescucha: 10'; gran grupo: 8')

Ficha de trabajo 1: Detectives de emociones.

## 2. Hablemos de emociones y sentimientos

Trabajo en gran grupo: Leemos por turnos el Documento 1 Emociones y sentimientos, parándose en los párrafos para que cada quien comente o pregunte lo que le parezca. Volvemos a hacer la misma pregunta, pero en este caso para que lo digan en público, por turnos: “¿Es útil para la especie humana tener emociones o solo nos crean problemas? ¿Por qué lo crees?”.

Documento de trabajo 1: Emociones y sentimientos

□ 15 minutos

## 3. Reviso la situación: cómo manejar las emociones de malestar.

Repartiremos la Ficha 2 Reviso la situación y les pediremos que la trabajen de forma individual. Una vez completada haremos parejas de coescucha y, finalmente, haremos una puesta en común.

□ 15 minutos (espacio personal: 7'; coescucha: 10'; gran grupo: 8')

Ficha de trabajo 2 Reviso la situación.

Explicación: Hemos visto que en un sentimiento se mezcla lo biológico (hormona, etc) con lo social (una idea que tenemos) Ejemplo: Nos enfadamos porque creímos que alguien quería burlarse de nosotros, en una discusión que tuvimos. Montamos en cólera, la adrenalina se nos disparó y gritamos sin saber lo que decíamos. Cuando nos enteramos bien de lo que pasaba y supimos que no quería burlarse de nosotros, ya habíamos estallado. A veces respirar hondo y olvidarnos del tema hasta que nos informamos bien de lo que pasa desactiva la emoción negativa. En todo caso, reconocer y decir cómo nos sentimos (ofendid@, humillad@...) ayuda a aclarar las cosas.

#### 4. Expresión emocional y estereotipos sexistas. Cierre

Usando la Ficha 3 Estereotipos y sentimientos, las confusiones, hacemos ahora un nuevo vaciado de sentimientos y emociones que pueden expresar las chicas dentro de la norma oficial del femenino y cuáles está feo expresar, y lo mismo con la norma del masculino para los chicos. Iremos vaciando lo que dice el alumnado y haremos una reflexión conjunta sobre la influencia de los estereotipos y mandatos de género tanto en nuestros sentimientos y su gestión como en la expresión de las emociones.

Ficha de trabajo 4: Estereotipos y sentimientos, las confusiones.

□ 10 minutos.

**FICHA 2: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO**

<b>MITOS DEL AMOR ROMANTICO</b>			
<b>MITO</b>	<b>CONSECUENCIA</b>	<b>REALIDAD</b>	<b>¿TIENE QUE VER CON LAS IDEAS DEL TEXTO? ¿POR QUÉ?</b>
El amor lo justifica todo, ya que nos enloquece. Se haría todo por la persona amada, ella es el valor supremo	Con esta justificación se haría cualquier locura, incluso matar o morir por amor: "la quería tanto que me volví loco". "por él daría mi vida..."	Somos libres de elegir lo que hacemos, no existe locura de amor que nos ciegue si no queremos dejarnos cegar.	
Si se tiene amor no se necesita nada más, porque es muy poderoso, te llena e invade todo el ser	La persona puede llegar a aislarse de todo y olvidar sus necesidades reales. La mujer puede caer así en la telaraña de un dominador, y creer que está sintiendo el "amor verdadero".	Es mentira: La persona tiene muchas necesidades diferentes, y no basta con estar enamorada/o para vivir.	
El amor todo lo puede. Con paciencia y sacrificio puedo lograr que mi amor cambie la realidad.	Nos podemos llegar a creer que nuestro amor cambiará a alguien que nos ama o nos maltrata, ya que finalmente se conmovirá ante nuestro sacrificio y se rendirá. De esa forma, miles de chicas y mujeres en el mundo aguantan desprecio y maltrato.	La realidad es que el amor no lo puede todo. Y menos, cambiar a otra persona que no desea cambiar. Eso de que "Bella" aplaque a "Bestia" con su amor, nunca ha pasado sino en cuentos tradicionales, novelas románticas machistas y en los culebrones.	



ACTIVIDAD 3 - PÍLDORA 3  
FICHA DE TRABAJO 2

MITOS DEL AMOR ROMANTICO			
MITO	CONSECUENCIA	REALIDAD	¿TIENE QUE VER CON LAS IDEAS DEL TEXTO? ¿POR QUÉ?
El verdadero amor es incondicional, y supone una total entrega. Es no pedir nada a cambio. No importa lo que haga la persona amada, siempre hay que estar a su lado	La persona que cree esto nunca haría valer sus deseos, necesidades. Sólo vivirá para complacer a la otra, para "hacerla feliz". Una joven puede llegar a la sumisión más absoluta, y no darse cuenta.	La realidad es que la relación funciona cuando ponemos condiciones, o sea, cuando expresamos nuestros deseos, damos a conocer nuestras necesidades, y negociamos para buscar acuerdos justos. Sin equidad y pacto no hay amor verdadero.	
Los celos son una muestra de amor: quieres a la persona para ti sola, ya que el amor es exclusivo y excluyente, no se puede compartir, y hay que alejar a todas las demás personas.	Se llega a abandonar a amistades y familia, creando un pozo de aislamiento, malestar y soledad alrededor. Se justifican los celos y las agresiones para controlar a la pareja. Todo ello puede ser el caldo de cultivo del dominio y el maltrato	Los celos son muestra de miedo a la pérdida de la relación, o de inseguridad en sí mismo/a, o de desconfianza hacia la pareja. No son muestra, en absoluto, de amor. Si amamos a alguien queremos su felicidad, y ésta no es posible sin libertad. Las relaciones son sanas e interesantes si se conservan las amistades, si se comparten.	
El verdadero amor dura siempre. Si se acaba es que no era "amor auténtico"	Si acaba una relación, lo vives como un fracaso, y puede que te quedes en un pozo, sin reaccionar. Y puedes considerar que esa persona era "tuya", Muchos asesinos feminicidas o acosadores de su ex pareja creían en este mito, y se empeñaron en imponer su presencia porque no entendieron que esa chica o mujer pudiera seguir su vida por su cuenta	La especie humana no está "programada" para ser mitad de nadie. Ni para la pareja de toda la vida, ni para la exclusividad. El amor es "auténtico" aunque se acabe pronto, si es bueno y sincero mientras dura. Y terminar una relación por mucho que duela, no tiene por qué suponer un fracaso, sino una nueva etapa, abierta a la esperanza. Nadie es de nadie, cada persona es de sí misma	

ACTIVIDAD 3 – PÍLDORA 3  
FICHA DE TRABAJO 2

MITOS DEL AMOR ROMANTICO			
MITO	CONSECUENCIA	REALIDAD	¿TIENE QUE VER CON LAS IDEAS DEL TEXTO? ¿POR QUÉ?
Hay alguien para ti, la “media naranja”. Hay que buscarla porque nunca serás una persona completa sin esa mitad que te falta	Si te consideras media naranja de alguien, no te sientes una persona completa, y no puedes realizarte. Toda la vida puedes estar viviendo una frustración, y estar yendo de dependencia en dependencia o de dominio en dominio sin establecer relaciones en libertad.	No hay medias naranjas. La única forma de amarse en libertad e igualdad es ser las dos personas naranjas enteras. Nadie es complemento de nadie. Las personas no somos cintos ni bolsos. Y nos amamos o relacionamos desde nuestro yo, siendo conscientes de nuestra identidad personal. Amarnos como medias naranjas no es “amor verdadero”, es dependencia, control y sumisión.	
El amor es involuntario. Es una fuerza volcánica que te arrastra y te saca de control	Cualquier irracionalidad se justificará. Y no haremos nada por evitar conductas equivocadas o irrespetuosas, o relaciones dañinas, porque, supuestamente “Cupido nos guiará sin que podamos pensar”	Podemos decidir. Normalmente al enamorarnos o desenamorarnos hacemos algo que lo facilita, y lo hacemos conscientemente. Y debemos aportar conciencia y razón para trabajar nuestra relación, que cuesta siempre y lleva muchas negociaciones	
A la persona que se ama no se le ve ningún defecto, porque el amor tiene el poder de ocultar los defectos.	Si se trata de alguien con quien tenemos una relación que nos hace daño, queremos verlo idealizado y no ver cómo es ni cómo se comporta en realidad.	Precisamente, amar es aceptar a alguien que no nos esconde sus imperfecciones. Dándonos la libertad de saber quién es, para aceptar o rechazar la relación libremente.	

## FICHA 3: REVISO LA SITUACIÓN

Ahora, vamos a ver si te quedaste content@ de cómo manejaste la situación negativa y la emoción que te provocó:

### EMOCIÓN NEGATIVA

¿Lo que hice tuvo buen resultado para mí? ¿Por qué?	
¿Pude hacer otra cosa?	
¿Haré lo mismo en una próxima situación? ¿Qué alternativas?	

ACTIVIDAD 2 - PÍLDORA 3  
FICHA MURAL

FICHA MURAL: ESTEREOTIPOS Y SENTIMIENTOS: CONFUSIONES

Sentimientos cuya expresión está legitimada	Para el masculino	Cuando lo manifiesta un hombre se dice de él:	Cuando lo expresa una mujer se dice de ella:
	ira		
	enfado		
	cólera		
	seguridad		
	impaciencia		
	confianza (en sí mismo)		
rabia			

Sentimientos cuya expresión está legitimada	Para el femenino	Cuando lo manifiesta un hombre se dice de él:	Cuando lo expresa una mujer se dice de ella:
	ternura		
	amor		
	cariño		
	miedo		
	admiración		
	compasión		
	dolor		
	bondad		
	confianza (en las demás personas)		
	alegría		
	culpa		
	tristeza		
desesperación			
arrepentimiento			