

FICHA DE TRABAJO 3: AMOR ROMÁNTICO

OBJETIVOS

1. Explorar las ideas de amor romántico que hay entre chicas y chicos.
2. Analizar los componentes del amor romántico así como sus ventajas y desventajas.
3. Discutir distintos modelos de relación de pareja.

MATERIALES

Páginas 16, 17, 18 y 19 de la guía Desconecta del maltrato.

METODOLOGÍA

Reservar 50 minutos para el ejercicio

- Se revisarán las frases de las páginas 16 y 18 con el alumnado pidiéndoles que interpreten lo que quiere decir y en qué contexto las utilizarían.
- Posteriormente se contrastarán con las frases de la página 17 para analizar las diferencias que tienen con las anteriores.
- Se leerá en alto el mensaje de la página 19 para recoger los acuerdos y desacuerdos en el grupo.

Variante 1

- Se pueden discutir las frases de las páginas 16 y 18 en parejas que posteriormente presentarán al grupo las conclusiones a las que han llegado.

Variante 2

- Fotocopia el *Test del amor* que encontrarás en los anexos de este recetario y reparte una copia a cada participante, pidiéndoles que lo respondan individualmente. En el test, las tres primeras respuestas a cada ítem son diferentes manifestaciones del amor romántico en sus versiones más opresivas. La última, es una forma más respetuosa de ese amor.
- Después, puedes compartir con todo el grupo los resultados del cuestionario, o puedes empezar compartiendo en pequeños grupos para posteriormente hacer una discusión general.

Variante 3

- Consigue letras de canciones, cuentos, personajes de series de televisión y/o imágenes de actualidad que las chicas y chicos escuchen y vean. En los anexos de esta guía encontrarás algún material, pero puedes pedir a tus estudiantes que las traigan a clase para compartir y discutir sus mensajes amorosos.

Ten en cuenta que la puesta en marcha de alguna de las variantes te llevará más tiempo de trabajo

CONTENIDOS DE LA FICHA 3: SAL DEL CUENTO

Todos y todas hemos experimentado el amor. Podemos amar a ama, a aita, a las amigas y amigos y hasta a nuestras mascotas, y esas personas queridas también nos aman. ¡Qué bien! Pero el amor romántico es otra cosa. Es un sentimiento intenso y nuevo que no se parece a las otras formas de amor.

➤ ¿Por qué nos enamoramos?

Cuando nos enamoramos crece nuestra alegría e incluso nuestro bienestar... El amor nos ayuda a sentirnos más importantes ¡por fin, alguien que me entiende y me da seguridad! Nuestra capacidad para sentir amor romántico se desarrolla durante la adolescencia. Las y los adolescentes de todo el mundo experimentan sentimientos de atracción apasionados. Desarrollar sentimientos románticos y sentirse atraído por otras personas forma parte del proceso natural de crecimiento. Todo esto llena de emoción y excitación nuestras vidas pero también puede "volvemos la cabeza y el corazón del revés"

➤ Los ingredientes para un buen amor.

El amor tiene tres cualidades principales:

1. Atracción: Es la parte "química" del amor. Esta química nos hace desear (física y/o sexualmente) a otra persona, besarle o abrazarle...
2. Intimidad: Es el vínculo que desarrollamos cuando compartimos con una persona pensamientos y sentimientos que no compartimos con nadie más. La confianza es un ingrediente muy importante para construir la intimidad, para dejar que otra persona me conozca a fondo y yo conocerla. ¡Guay! Aunque a veces da miedo.
3. Compromiso: Es la promesa o decisión de seguir al lado de esa persona a pesar de los altibajos que pueda haber en la relación. Estas tres cualidades del amor se pueden combinar de formas diferentes en distintos tipos de relaciones. El amor romántico es tan

emocionante que todo lo demás parece poco. El resto de nuestras relaciones quedan aparcadas pero... ¿por un rato? o ¿para siempre?

➤ ¿Amor para un rato...o para siempre?

El tercer ingrediente de una relación amorosa, el compromiso, consiste en querer y decidir permanecer juntos como pareja en el futuro, a pesar de cualquier cambio o desafío que pueda plantearnos la vida. A veces, aunque tengas pocos años se puede tener una relación duradera en la que el compromiso es un elemento fundamental. De todos modos si no es tu caso, no te preocupes, muchas relaciones no duran. Pero eso no significa que por ser joven no seas capaz de amar profundamente.

Las relaciones no son fáciles, nos llevan energía, quebraderos de cabeza, nos hacen sentir bien...pero también nos hacen sentir mal. Cuando tenemos una, echamos de menos la "soltería" y cuando no la tenemos miramos de reojo a todas las parejas que vemos echando de menos una "tarde de peli con pareja". En fin, que no te cuenten cuentos porque las relaciones duraderas no son sólo maravillosas, también requieren mucho esfuerzo y aprendizaje.

Las relaciones cortas nos permiten adquirir experiencia y probar sensaciones y comportamientos diferentes. Tanto si es para un rato como si es para rato, las relaciones son una manera de descubrir, aparte de a una persona, aspectos propios, valores, cosas a las que les damos importancia, aspiraciones a conseguir en la vida. Y esto... a veces no es nada fácil!