



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Mitos del amor romántico y sus consecuencias en
relaciones de pareja adolescentes: problemas emocionales
y violencia en el noviazgo**

Autora: María Alcober Val
Directora: Alied Ovalles Rincón

Madrid
2023/2024

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
METODOLOGÍA	6
IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.	6
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.	8
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
MARCO TEÓRICO.....	10
EL AMOR ROMÁNTICO.....	10
<i>Definición y tipos de amor.....</i>	<i>10</i>
<i>Teorías psicológicas sobre el amor.....</i>	<i>11</i>
<i>Diferencias culturales sobre el amor</i>	<i>11</i>
<i>Aspectos positivos y negativos del amor</i>	<i>12</i>
MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO.	12
<i>Clasificación y explicación de los mitos del amor romántico.....</i>	<i>13</i>
<i>Prevalencia de los mitos del amor romántico en España</i>	<i>15</i>
<i>Consecuencias de los mitos del amor romántico en las relaciones de pareja.....</i>	<i>16</i>
VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....	17
<i>Definición y características.....</i>	<i>17</i>
<i>Etapa evolutiva de la adolescencia y su relación con la violencia en el noviazgo</i>	<i>18</i>
<i>Factores de riesgo y de protección y su relación con la violencia en el noviazgo</i>	<i>20</i>
<i>Tipos de violencia en el noviazgo.....</i>	<i>21</i>
<i>Consecuencias psicológicas y conductuales en víctimas y agresores de la violencia en el noviazgo.....</i>	<i>22</i>
PROPUESTA DE PROGRAMA DE PREVENCIÓN	22
PROPUESTA.	22
AUDIENCIA.....	23
OBJETIVOS.....	23
DESCRIPCIÓN.....	24
DISCUSIÓN	26
CONCLUSIONES	28
REFERENCIAS BILIOGRÁFICAS	29
ANEXOS	34

RESUMEN

Los mitos del amor romántico son un conjunto de creencias irracionales sobre el amor que ofrecen un modelo idealizado de cómo debe ser una relación de pareja. El objetivo del trabajo consistió en analizar las consecuencias de la aceptación de estos mitos en las relaciones románticas adolescentes. Para ello, a través de una revisión bibliográfica, se conceptualizó el amor romántico como un sentimiento determinado por el entorno sociocultural en el que tiene lugar. También se explicó la clasificación actual de los mitos del amor romántico y la prevalencia de los mismos en la población adolescente española. Asimismo, se describieron las consecuencias emocionales derivadas de la aceptación de estos mitos, entre las que se encontraban la insatisfacción con la pareja, la dependencia del otro, la culpabilidad, la alta exigencia y la baja autoestima. Además, se confirmó la relación entre la aceptación de los mitos del amor romántico y la presencia de violencia en el noviazgo, a nivel físico, sexual y psicológico. Por último, se realizó una propuesta de programa de prevención psicoeducativo con la intención de reducir la aceptación de los mitos entre los adolescentes, promover un modelo de pareja más realista y saludable y evitar la aparición de dinámicas violentas en sus relaciones románticas.

Palabras clave: amor romántico, mitos, violencia en el noviazgo, adolescencia

ABSTRACT

Myths about romantic love are a set of irrational beliefs about love that offer an idealized version of what a relationship should look like. The aim of this study is to analyse the consequences of their acceptance in adolescent romantic relationships. Through a literature review, romantic love is defined as a feeling determined by the sociocultural environment where it takes place. This article explains the current classification of romantic love myths and their prevalence in the Spanish adolescent population; as well as the emotional consequences derived from the acceptance of these myths like dissatisfaction with the partner, dependence on the other, guilt, high demand, and low self-esteem. Moreover, the relationship between the acceptance of romantic love myths and the presence of violence in the relationship, on a physical, sexual, and psychological level, was confirmed. Lastly, a psychoeducational prevention program to reduce the acceptance of myths among adolescents, promote a healthier and more realistic relationship model, and avoid violent dynamics in romantic relationships is proposed.

Key words: romantic love, myths, dating violence, adolescence

INTRODUCCIÓN

El amor romántico es una experiencia socialmente construida, dependiente del tiempo y lugar en el que ocurre y que influye en cómo siente, piensa y se actúa al estar enamorado (Cruz del Castillo, 2018). En este sentido, según Yela (2000), los mitos del amor romántico son un conjunto de creencias compartidas sobre la naturaleza del amor que ofrecen un modelo de cómo debe ser una relación de pareja. Suelen ser irracionales, ficticias, complicadas de alcanzar y se transmiten a través de la socialización como si fueran verdades absolutas con alta carga emocional y difícilmente modificables (Ferrer *et al.*, 2010).

Estas creencias idealizadas sobre el amor son un factor de riesgo para posibles conductas de control que se normalizan y se asumen como muestras de amor (por ejemplo, conocer las contraseñas personales y localizaciones continuas de la pareja) (Sánchez-Hernández *et al.*, 2020), también para conductas de riesgo, como las relaciones sexuales sin protección como señal de confianza y seguridad (Calafat *et al.*, 2009), o problemas emocionales como culpabilidad, frustración, inestabilidad emocional o insatisfacción en la pareja al no cumplir con las expectativas demasiado exigentes que se tenían sobre las relaciones (Yela, 2000).

Además, las actitudes y comportamientos derivados de los mitos del amor romántico pueden dar lugar a dinámicas relacionales de violencia en el noviazgo o *dating violence*. La violencia en el noviazgo comprende las conductas que producen un daño físico, psicológico o sexual y el control o dominio de un miembro de la pareja que se dan durante la relación afectiva entre adolescentes o jóvenes que no conviven juntos ni tienen hijos en común (García-Leiva *et al.*, 2019; Rubio-Garay *et al.*, 2015).

Asimismo, el entorno social y familiar de los miembros de la pareja también se ve involucrado en esta problemática. Por un lado, una respuesta de apoyo, protección y credibilidad por parte del entorno hacia la persona que manifiesta haber sido víctima de violencia en el noviazgo es imprescindible. Además, las personas adultas del entorno (familiares o profesores) pueden compensar las dificultades de los adolescentes para identificarse como víctimas, formando parte de la detección de las señales de violencia y conociendo los protocolos de acción existentes para estas situaciones (Del Moral, 2021). Por otro lado, como víctimas indirectas de la violencia en el noviazgo, los familiares y amigos de la víctima, quienes observan cómo su allegado se va distanciando de ellos, pueden sentir impotencia o culpa al no haber sabido detectarlo antes, desconcierto al no entender el

comportamiento o tristeza al descubrir que su familiar o amigo está sufriendo o ejerciendo violencia.

Es relevante mencionar que en España el Ministerio de Igualdad y el Instituto de la Mujer ha realizado diversas investigaciones en el ámbito de la violencia en el noviazgo, centradas principalmente en la violencia ejercida contra la mujer. Específicamente, nuestro propósito se centra en adolescentes entre 12 y 17 años que hayan mantenido alguna relación afectivo-sexual romántica, principalmente relaciones heterosexuales, socializados en una cultura occidental con una determinada concepción del amor y una alta aceptación de los mitos del amor romántico.

En referencia a las relaciones románticas en adolescentes en España, Bonilla-Algovia et al. (2021), encuestaron a 1840 estudiantes de tercero y cuarto de la ESO con una media de edad de 14,68. Los resultados señalaron que más del 50% de los adolescentes encuestados estaban de acuerdo con el mito de la pasión eterna (pasión que debe durar para siempre y si no lo hace es porque ya no hay amor), y más de un tercio se identificó con el mito de la media naranja (solo estaremos completos cuando encontremos a la persona predestinada para nosotros) y el de la omnipotencia (el amor puede con todo y puede superar cualquier obstáculo).

En particular sobre la violencia en el noviazgo, en España en 2019 se realizó la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, la cual indicó que 19,3% de las mujeres jóvenes (entre 16 y 24 años) que habían tenido pareja habían sufrido violencia física y/o sexual y el 46,1% sufrieron violencia psicológica (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, 2019). A nivel internacional, Garrido et al. (2020), encontraron que 90% de los adolescentes encuestados admitieron haber ejercido violencia verbal hacia su pareja. Por último, Javier-Juárez et al. (2023), señalaron que las tasas de victimización a nivel mundial de violencia en el noviazgo son del 17,5 al 61,7% para violencia psicológica, del 11,2 al 25,3% para violencia física y del 2,8 al 27% para violencia sexual. Indicaron también que las nuevas tecnologías juegan un papel importante en esta problemática y se recoge una prevalencia de entre 28,6 y 68,8% de victimización en abuso digital. Señalamos que los rangos tan amplios de prevalencia se deben a la falta de consenso en una definición común de lo que se considera violencia.

En otro orden de ideas, la psicología social ofrece diversas teorías que abordan el tema del amor romántico y que pueden ser útiles para explicar la problemática del presente trabajo. Algunas de ellas son la teoría bifactorial del amor apasionado de Berscheid y Walster (1978), que establece la importancia de etiquetar la activación emocional sentida como amor a partir

de lo aprendido en la socialización; por otro lado, la teoría del proceso oponente de Solomon y Corbit (1974), que indica cómo el organismo activa un proceso emocional contrario al amor para contrarrestar su intensidad y mantener el equilibrio en el tiempo; y la teoría del aprendizaje social de Bandura (1973), que afirma que los comportamientos agresivos pueden aprenderse a través de la observación de la agresión en modelos de referencia, pudiéndolo relacionar con la transmisión intergeneracional de la violencia.

De acuerdo a todo lo indicado anteriormente, nuestro propósito principal en este trabajo consiste en analizar la influencia de los mitos del amor romántico en las relaciones de pareja entre adolescentes. Concretamente se busca analizar las consecuencias emocionales, las conductas de control y de riesgo y las dinámicas relacionales de violencia en el noviazgo que pueden surgir derivadas de estas creencias irracionales sobre la concepción del amor. Una vez estudiado este fenómeno nos proponemos a presentar un programa de prevención para adolescentes con el fin último de desmitificar la visión socialmente aceptada del amor romántico y dar a conocer las consecuencias que puede tener aceptar los mitos de forma acrítica.

Por último, el trabajo se estructura de la siguiente manera. Se iniciará con una breve justificación del tema escogido. A continuación, se establecerá un marco teórico con la información recogida en la revisión bibliográfica, introduciendo teorías psicológicas que explican el fenómeno del amor romántico, los mitos existentes y las consecuencias a nivel interpersonal de los mismos en las relaciones de pareja. Además, se señalarán algunos estudios e investigaciones sobre la prevalencia de violencia en el noviazgo y sus efectos emocionales y conductuales en los adolescentes. Posteriormente, se presentará el programa de prevención dirigido a población adolescente y se finalizará con las discusiones y conclusiones en las que se responderá a los objetivos del trabajo.

METODOLOGÍA

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

Para comenzar, queremos señalar las palabras de Encarna Soriano, profesora de la Universidad de Almería y directora del proyecto de investigación sobre la Violencia en la pareja adolescente desde una perspectiva transcultural, quien afirma que “se han normalizado las violencias en las relaciones de noviazgo y los adolescentes no son conscientes de ellas”, llega a esta conclusión, por los datos obtenidos de su proyecto en donde el 75,8% de los

adolescentes de entre 13 y 19 años afirman haber sido víctima de violencia psicológica en la pareja, un 56,2% de haber sufrido ciberviolencia, un 20,9% violencia física y el 10,4% violencia sexual, todas ellas en el ámbito de la pareja (Aunión, 2023).

El informe de Save de Children de 2021 recoge un dato que consideramos relevante mencionar. Solo el 21,7% de las mujeres que han sufrido violencia por parte de la pareja han denunciado a las autoridades la situación. En el caso de las adolescentes se complica más debido a que ni siquiera se identifican como víctimas o a que no tienen las herramientas ni experiencia necesarias para asociar la situación que viven a dinámicas de violencia (Del Moral, 2021).

La violencia en el noviazgo es considerada una problemática actual a nivel internacional por su prevalencia, por las consecuencias que esta tiene en la salud mental y física de las víctimas: mayor ansiedad y depresión o disminución de la autoestima (Marcos *et al.*, 2020), consumo de drogas, menor rendimiento escolar y satisfacción con la vida (Rodríguez y Soriano, 2022), y por la etapa vital en la que tiene lugar (Garrido *et al.*, 2020). Esta violencia se sustenta en múltiples ocasiones bajo un ideario del amor romántico fundamentado en creencias inalcanzables sobre la pareja y el enamoramiento, lo que se ha denominado como los mitos del amor romántico, los cuales son aceptados por los adolescentes y marcan un patrón de conducta y unas expectativas sobre cómo deberían ser sus primeras relaciones de pareja, generando interacciones desiguales, dinámicas controladoras y altos niveles de malestar y frustración al no alcanzar esas expectativas (Bonilla-Algovia *et al.*, 2021; Sánchez-Hernández *et al.*, 2020).

Para abordar esta problemática en España se han implantado diversos programas de prevención en adolescentes, entre los que destaca el Programa “Desarrollando en Adolescentes Relaciones Saludables e Igualitarias” (DARSI) de Carrascosa *et al.* (2019). El objetivo de esta iniciativa es prevenir la violencia en el noviazgo en estudiantes de la ESO de entre 11 y 16 años. Para lograrlo se fomenta la concienciación sobre las consecuencias de la violencia y de la aceptación de los mitos del amor romántico. Este programa ha obtenido gran apoyo científico debido a los estudios que recogen el efecto positivo del mismo, consiguiendo disminuir las agresiones y la aceptación de los mitos.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.

La violencia en el noviazgo adquirió relevancia científica en la segunda mitad del siglo XX, a raíz de un estudio de 1957 en el que se recogía que el 62% de las estudiantes universitarias declaraban haber sido víctimas de agresiones por sus parejas el año anterior a entrar en la universidad (Kanin, 1957). Por lo tanto, la problemática que en el presente trabajo se aborda no se circunscribe solamente a la actualidad, sino que ya se consideraba significativa en épocas anteriores.

En el ideario colectivo está presente la concepción de las sociedades occidentales actuales como más abiertas y tolerantes respecto a la diversidad sexual y a la variedad de modalidades de parejas existentes. Sin embargo, la concepción del amor romántico sigue anclada en mitos cuyo origen se puede remontar a la Grecia Clásica o a la Edad Media. Por consiguiente, debido a su histórica y extensa aceptación, resulta relevante realizar un estudio exhaustivo sobre las consecuencias que los mitos pueden tener en las relaciones de pareja y su relación con la violencia en el noviazgo.

En concreto, este trabajo se centra en la población adolescente debido al precoz inicio de las relaciones románticas actualmente. Según un estudio realizado en 2017, el 77,7% de los encuestados de entre 14 y 18 años tenían o habían tenido pareja en algún momento (Gómez y Viejo, 2020). Un estudio más reciente de Save the Children en 2021 señala que los adolescentes entrevistados comenzaban las relaciones afectivas en torno a los 13 años y que la edad media de inicio de las relaciones sexuales es de 15,82 años (Del Moral, 2021).

En lo que respecta a la adolescencia, se trata de un período de cambios físicos, psicológicos y sociales, de construcción de la identidad y de aparición de las primeras relaciones de intimidad como búsqueda de contactos fuera del ámbito familiar (Bonilla-Algovia *et al.*, 2021; Gómez y Viejo, 2020). Las primeras relaciones suelen surgir a raíz de amistades entre pares que adquieren un componente romántico. En ocasiones, en los primeros acercamientos se emplean técnicas que pueden involucrar violencia física (empujones o agarrones) y verbal (bromas o insultos) que se aceptan y se consideran muestras de interés. Es lo que se denomina *dirty dating* (Gómez y Viejo, 2020).

Debido a la falta de experiencia en el ámbito romántico, a la influencia de la opinión de pares, y a la ausencia de recursos suficientes para gestionar los problemas o expresar las emociones, los adolescentes pueden considerar que la violencia es una forma adecuada de

resolver los conflictos (Cava *et al.*, 2020). Es durante la adolescencia que se aprenden las pautas relacionales que posteriormente se utilizarán en la adultez y por ello es importante proporcionar, desde la psicoeducación, un modelo de relación saludable y criterios para detectar señales de violencia dentro de la pareja.

Asimismo, se trata de un colectivo expuesto permanentemente a las redes sociales y nuevas tecnologías. Según Cava *et al.* (2020), entre el 12% y el 56% de los adolescentes había sufrido abusos online en las relaciones de noviazgo. Por otro lado, el control a través de las redes e internet es la forma de violencia más común entre los jóvenes, pese a que ellos no lo consideren una forma de agresión (Sánchez-Hernández *et al.*, 2020).

No obstante, creemos importante mencionar que los estudios sobre violencia en el noviazgo y su relación con los mitos del amor romántico suelen centrarse en parejas heterosexuales con relaciones convencionales. Pese a que el trabajo se enfocará en esta población, también se mencionarán los resultados de algunas investigaciones cuya muestra se componía de personas homosexuales o con relaciones no normativas (relaciones abiertas, informales o amigos con beneficios).

Por último, el estudio de esta problemática es relevante para la psicología debido a que se abordan cuestiones como la influencia en la salud mental de los adolescentes, la forma en la que se establecen las relaciones interpersonales, los aspectos culturales que determinan la concepción del amor o las creencias irracionales.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Los objetivos que se pretenden lograr con este trabajo son los siguientes:

Objetivo principal:

- Analizar los mitos del amor romántico y señalar sus consecuencias en relaciones de pareja adolescentes.

Objetivos específicos:

- Definir el amor romántico y señalar las teorías que refieren sobre el amor desde una visión psicosocial y cultural.
- Señalar los mitos del amor romántico más compartidos entre los adolescentes, y la diferenciación entre culturas y tipos de parejas.

- Identificar los problemas emocionales y afectivos derivados de estos mitos en ambos miembros de la pareja adolescente.
- Indicar las consecuencias de las conductas controladoras, los celos o dependencia y su relación de violencia en el noviazgo.
- Idear una campaña de concienciación para adolescentes con el objetivo de desmitificar y dar a conocer las consecuencias del amor romántico.

Las respuestas a estos objetivos y los análisis del contenido teórico quedarán recogidas en los apartados de discusión y conclusiones.

MARCO TEÓRICO

EL AMOR ROMÁNTICO.

Definición y tipos de amor

Existen múltiples concepciones del amor dependiendo de la rama de la psicología desde la que se defina. En nuestro caso, desde la psicología social, entendemos el amor como un sentimiento muy influenciado por la cultura, el momento histórico y lugar en el que vive la persona que lo experimenta (Cruz del Castillo, 2018). No fue hasta mitad de los años 70 cuando el amor comenzó a popularizarse como objeto de estudio de la psicología social (Yela, 1996).

Al hablar de amor debemos diferenciarlo de otros términos con los que puede confundirse. El enamoramiento y la atracción son sentimientos breves que se dan al inicio del contacto íntimo con una persona, sin embargo, el amor es más estable y con un mayor nivel de compromiso. Además, el amor no solo es amistad, sino que también tiene un componente sexual, con unas expectativas románticas y una mayor intimidad (Yela, 2000).

Autores como Stenberg (1986) y Lee (1973), señalan los elementos que componen al amor. Así Lee, establece tres estilos de amor, dividiéndolos en básicos, compuesto por Eros (pasional e idealizado), Ludus (lúdico con relaciones casuales) y Storge (compañero con relaciones duraderas). Y secundarios, que se corresponden con Manía (posesivo y dependiente), Ágape (altruista) y Pragma (pragmático, lógico e interesado).

También, Sternberg (1986) en su Teoría triangular del amor descompone este sentimiento en tres componentes: la intimidad (unión afectiva, cercanía y conexión con el otro), la pasión (deseo, atracción física y sexual) y el compromiso (decisión de mantenerse a largo

plazo en la relación pese a los problemas). Para él, el amor romántico es la combinación de intimidad y pasión sin la expectativa de mantener la relación en el tiempo.

Teorías psicológicas sobre el amor

Algunas de las teorías que la psicología social ha ofrecido para explicar el fenómeno del amor son las siguientes:

- Berscheid y Walster (1978) en su **teoría bifactorial del amor apasionado**, explican que el amor es aquel sentimiento que genera una fuerte activación emocional y que es etiquetado por la persona como tal a partir de lo aprendido en la socialización y los modelos de conducta observados. Esta teoría pone el énfasis en la transmisión social del amor y los mitos del amor romántico que han sido difundidos por los medios de comunicación, las películas, los familiares o los pares.
- Solomon y Corbit (1974) en su **teoría del proceso oponente**, describen el amor como una adicción en la que existe una habituación a la presencia de la otra persona y una aversión a la ausencia de la misma. Además, explican que el organismo para contrarrestar la intensidad del sentimiento del amor y mantener el equilibrio en el tiempo activa un proceso emocional contrario. Por ejemplo, tras la pasión del inicio del enamoramiento la intensidad disminuye, pero no significa que haya menos amor, sino que el organismo busca reequilibrarse.
- Por último, relacionado con los comportamientos violentos que pueden darse en una pareja y que se van a tratar en el presente trabajo, Bandura (1973), en su teoría **del aprendizaje social**, explica que esos comportamientos pueden aprenderse tras observarlos en modelos de referencia, lo que puede vincularse a la transmisión intergeneracional de la violencia.

Diferencias culturales sobre el amor

El amor es un sentimiento muy influenciado por la cultura y sociedad en la que ocurre. Existen elementos universales como el beso, la seducción, las características de una persona que producen mayor atracción o la presencia de las tres dimensiones del amor (intimidad, pasión y compromiso), aunque con diferente peso en cada cultura. Sin embargo, existen múltiples diferencias culturales como el tipo de unión, lo que se entiende por infidelidad, el modelo de familia tradicional, los criterios a la hora de elegir pareja o el ritual de matrimonio, entre otras (Yela, 2000).

Por ejemplo, en Occidente es necesario que exista una relación amorosa previa al matrimonio, siendo el amor la razón de la unión, y si este desaparece la unión se termina. El

amor se materializa en una relación heterosexual, monógama, estable en el tiempo y con roles diferenciados entre ambos miembros de la pareja (Bonilla-Algovia y Rivas-Rivero, 2020). En estas relaciones es importante la exclusividad sexual y romántica, el destino juega un papel relevante en encuentro con la pareja y el matrimonio es un paso necesario en la evolución de una pareja (Lelurain *et al.*, 2021).

Sin embargo, en zonas de África o Asia existen los matrimonios concertados en los que el motivo de unión no es el amor, sino que este se desarrolla tras el vínculo. Si el amor desaparece la unión no se termina ya que el amor no ha sido el motivo del matrimonio (Sangrador, 1993).

Aspectos positivos y negativos del amor

Pese a que en el presente trabajo nos centraremos en los aspectos negativos de los mitos del amor romántico, cabe destacar que las relaciones románticas y el amor tienen múltiples aspectos positivos. Algunos de ellos son bienestar, felicidad, seguridad, confianza, compañía, diversión, atención, placer sexual, prestigio, autoestima, protección o realización. Por el contrario, algunos de los aspectos negativos de la concepción mitificada del amor romántico son los celos, la dependencia, la sumisión, la posesividad y preocupación excesiva, el sentimiento de pérdida de libertad y la renuncia a la autosatisfacción. Asimismo, tras las rupturas y debido a la imagen idealizada del hecho de tener pareja, pueden aparecer sentimientos de fracaso y soledad, pérdida de la autoestima, insatisfacción con la vida o, en casos más graves, cuadros de depresión, adicciones a sustancias y autolesiones (Viejo, 2014; Yela, 2000).

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO.

Para entender sobre los mitos del amor romántico consideramos importante señalar los términos que lo componen. La Real Academia Española (RAE, s.f), señala que **mito** es una “persona o cosa a la que se le atribuyen cualidades o excelencias que no tiene” y la *American Psychological Association*, (APA, 2018), señala que el **amor romántico**, es un tipo de amor en el que la intimidad y la pasión son los principales componentes y que a menudo está idealizado. Para completar esta definición, Cruz del Castillo (2018), indica que el amor romántico tiene una base social y cultural e influye en cómo la persona se siente, piensa y actúa al estar enamorada.

En resumen, y siguiendo a Yela (2000) podemos definir los **mitos del amor romántico**, como el conjunto de creencias compartidas sobre la naturaleza del amor que ofrecen un modelo conductual, emocional y cognitivo de cómo debe ser una relación de pareja. Estos mitos aportan una visión idealizada y unas expectativas de las relaciones y del otro complicadas de alcanzar. Suelen ser irracionales, ficticios y transmitidos a través de la socialización como verdades absolutas con gran componente emocional, lo que hace que sean difícilmente modificables (Ferrer *et al.*, 2010).

Sobre este tema se han realizado múltiples investigaciones en poblaciones de adolescentes españoles que han concluido que a mayor aceptación de los mitos del amor romántico, mayor implicación en conductas violentas y menor calidad en la relación de pareja (Gómez y Viejo, 2020); los celos son considerados una muestra de amor e incluso un elemento indispensable para considerar que el otro está enamorado (Rodríguez y Alonso, 2015); hay una relación positiva entre la aceptación de los mitos del amor romántico y la victimización y perpetración de conductas controladoras en la pareja (Víllora *et al.*, 2019), y que los mitos del amor romántico hacen que los jóvenes no perciban la gravedad de los comportamientos violentos que sufren (Ruiz-Palomino *et al.*, 2021).

Clasificación y explicación de los mitos del amor romántico

El origen de los mitos del amor romántico se remonta a siglos atrás. En la Grecia Clásica surge la idea de la media naranja y las almas gemelas. Con la Cristiandad el amor pasa de ser algo lúdico a ser exclusivo, apareciendo los celos por la importancia otorgada a la fidelidad. En el Renacimiento, el amor empieza a entenderse como un impulso incontrolable, fantasioso y sin barreras. Por último, en el siglo XIX se comienza a relacionar el amor romántico con el matrimonio y la sexualidad únicamente en el seno de esa unión (Barrón *et al.*, 1999).

Estas creencias, junto a los estereotipos y roles de género, son transmitidas a través de la socialización como si fueran verdades absolutas (Ferrer *et al.*, 2010). La socialización difiere según el género. En el caso de las mujeres se centra más en el enamoramiento, la familia, el sacrificio y el cuidado de los demás, y en el caso de los hombres hace más hincapié en el reconocimiento y la popularidad social (Cruz del Castillo, 2018). Los agentes de socialización (familia, pares, medios de comunicación, películas, series y canciones) transmiten unas expectativas mitificadas del amor mostrándolo como un objetivo necesario para alcanzar la autorrealización, un modelo de relación de dependencia, desigualdad y obsesión y unas características determinadas que debe tener la pareja para ser perfecta (Luzón *et al.*, 2011).

Frases conocidas como “el amor verdadero dura para siempre”, “hay alguien perfecto destinado para nosotros”, “los celos muestran que te importa tu pareja”, “sin ti no soy nada”, “el amor verdadero es tan solo el primero”, “quien bien te quiere te hará sufrir” o “el amor es ciego y puede con todo” son ejemplificaciones de los mitos del amor romántico.

Autores como Bonilla-Algovia y Rivas-Rivero (2020); Luzón et al. (2011); y Yela (2000), indican los principales mitos que hay sobre el amor romántico:

- Mito de la equivalencia: el amor como sentimiento y el enamoramiento como estado transitorio se consideran lo mismo, de forma que cuando la pasión y la intensidad del principio disminuyen se entiende que el amor hacia la pareja ya no existe.
- Mito de la media naranja: todos tenemos una única pareja predestinada y solo estaremos completos y realizados cuando la encontremos. También se entiende que el hombre y la mujer tienen roles diferenciados que se complementan, validando únicamente las relaciones heterosexuales.
- Mito de la exclusividad: solo cabe estar enamorado de una persona al mismo tiempo.
- Mito de la pasión eterna: la pasión inicial puede durar para siempre, pese a que fisiológicamente la pasión disminuye con el tiempo.
- Mito de la omnipotencia: el amor puede con todo y puede superar cualquier dificultad. También se entiende que se puede hacer cambiar a una persona por amor y que el amor verdadero lo perdona todo.
- Mito de la fidelidad: solo se pueden mantener relaciones sexuales dentro de la pareja.
- Mito del matrimonio: una relación de pareja debe llevar a la estabilidad, convivencia y al matrimonio siendo el amor el único motivo de la unión.
- Mito del emparejamiento: la relación de pareja heterosexual y monógama es natural, universal y ha estado siempre presente en todas las culturas. También se entiende que solo se puede ser completamente feliz con pareja y que debe haber una entrega total.
- Mito de los celos: los celos son muestra de amor y si no aparecen es porque la pareja no es lo suficientemente importante para uno mismo.
- Mito de la ambivalencia: el amor y la violencia son compatibles en una relación. Además, no hay amor sin sufrimiento.

Prevalencia de los mitos del amor romántico en España

Para medir la prevalencia y aceptación de los mitos del amor romántico se suele utilizar la escala *Scale of Myths of Romantic Love* (SMRL), válida y fiable en España. Una revisión sistemática reciente de Jiménez-Picón et al. (2022) recoge que los mitos más aceptados en la población española son el de la pasión eterna (72%), el del matrimonio (70,5%), el de la omnipotencia (67,7%) y el de la media naranja (52%). El menos aceptado es el que vincula el amor con el maltrato, sin embargo, este es más aceptado entre hombres que entre mujeres. Los mitos relacionados con la idealización del amor son más aceptados que aquellos relacionados explícitamente con la violencia (Bonilla-Algovia y Rivas-Rivero, 2018). No obstante, esa idealización también puede tener consecuencias negativas en el funcionamiento de las parejas.

Los estudios en población adolescente muestran un orden similar de prevalencia. Bonilla-Algovia et al. (2021) en su investigación con estudiantes de tercero y cuarto de la ESO encontraron que más del 50% de los encuestados estaban de acuerdo con el mito de la pasión eterna y más de un tercio con el de la media naranja y la omnipotencia. En otra investigación, Gómez y Viejo (2020) encontraron que los mitos más aceptados en adolescentes de entre 14 y 18 años eran el de la pasión eterna, la omnipotencia del amor y la media naranja.

Existen diferencias en la prevalencia de los mitos según variables sociodemográficas. Como se ha mencionado anteriormente, los hombres aceptan más el mito de la ambivalencia que las mujeres. Asimismo, en el estudio de Bisquert-Bover et al. (2019) en adolescentes de entre 11 y 18 años todos los mitos estaban más presentes en chicos que en chicas. Estos autores explican la diferencia por la mayor aceptación del feminismo en las mujeres y la negación de las desigualdades de género y mantenimiento del papel dominante en los chicos. Estos resultados entran en contradicción con la idea popular de una mayor mitificación del amor por parte de las mujeres. En este mismo estudio, el mito de los celos es el que presentaba mayor diferencia de aceptación entre chicos y chicas, entendiendo estos que los celos eran una muestra de amor. Por otro lado, en la investigación de Gómez y Viejo (2020) los chicos estaban más de acuerdo con los mitos de los celos y la omnipotencia del amor y las chicas aceptaban más la creencia de que el amor es ciego y el mito de la pasión eterna. Estas mismas diferencias se mantienen en otros estudios recientes.

También en relación con las diferencias de género, el amor romántico asocia a las mujeres a un rol más pasivo, de sumisión, de dedicación plena y cuidado al otro y de búsqueda continua del amor y el matrimonio. Sin embargo, los hombres son considerados como héroes

que salvan a la mujer, seductores, protectores y con un rol dominante (Jiménez-Picón *et al.*, 2022). Por otro lado, la visión de la infidelidad es diferente si la comete un hombre o una mujer. Según la investigación de Luzón *et al.* (2011) los chicos que están con más de una chica a la vez son denominados por otros chicos como “ligones”, sin embargo, las chicas les denominan “golfos”. Las chicas que están con más de un chico a la vez son denominadas por los chicos y las chicas como “golfas” o “tía fácil”. En conclusión, los chicos toleran más la promiscuidad en hombres que en mujeres. Sin embargo, si el mismo comportamiento es realizado por una mujer, ambos, chicos y chicas, lo critican.

Por último, si tenemos en cuenta la orientación sexual y el tipo de pareja podemos encontrar diferencias en la prevalencia de aceptación de los mitos del amor romántico. En la investigación de Cubells-Serra *et al.* (2021), realizada en una muestra de 1.235 personas, encontraron que las personas bisexuales mostraban menor aceptación de los mitos que las personas heterosexuales y homosexuales. La explicación que dan estos autores es que en la muestra que obtuvieron las personas bisexuales solían tener relaciones no monógamas, alejadas de ideas normativas sobre el amor. Según el tipo de relación afectivo-sexual, estos mismos autores recogen que las personas en relaciones monógamas y aquellas que nunca han tenido una relación presentaban una mayor aceptación de los mitos que las que tenían una relación no monógama (abierta, poliamorosa o *swinger*).

Consecuencias de los mitos del amor romántico en las relaciones de pareja

Los mitos crean una imagen idealizada y unas expectativas de las relaciones románticas y del otro que son difíciles de mantener en el tiempo. Estas expectativas pueden generar **insatisfacción, decepción, frustración y culpabilidad** cuando la pasión disminuye pasado un tiempo del inicio de la relación o cuando la realidad no se ajusta a la idea mitificada del amor (Yela, 2000). Asimismo, puede generar en las mujeres una **baja autoestima, sumisión y dependencia** a la pareja ya que consideran que es el hombre ideal con el que se sienten protegidas (Jiménez-Picón *et al.*, 2022). Otras consecuencias pueden ser la **alta exigencia** sobre uno mismo y sobre el otro para mantenerse en una relación idealizada, la **menor calidad** de la relación de pareja y el **sacrificio del bienestar propio** al centrarse únicamente en la relación de pareja y **descuidar** el resto de relaciones sociales e incluso la propia identidad. Además, el mito de la exclusividad puede provocar **conflictos internos** cuando a alguien le gusta más de una persona al mismo tiempo y el mito del matrimonio genera **presión** en los miembros de la pareja ya que ven imprescindible dar el siguiente paso en su relación. Por último, el mito del

emparejamiento puede provocar tristeza, frustración o inestabilidad emocional al sentir que no tener pareja es un fracaso (Gómez y Viejo, 2020; Luzón *et al.*, 2011; Yela, 2000).

El amor romántico y los mitos que le rodean también se relacionan con el **sexismo ambivalente**, el cuál se divide en dos dimensiones. Por un lado, el sexismo hostil, aquellas actitudes discriminatorias hacia las mujeres fundamentadas en la creencia de su inferioridad con respecto al hombre. Por otro lado, el sexismo benévolo, aquellas actitudes en las que se idealiza a las mujeres como madres y esposas, se las considera diferentes a los hombres y deben ser protegidas y ayudadas. El sexismo hostil, más aceptado entre hombres, está relacionado con el mito de la ambivalencia del amor, y el sexismo benévolo se vincula a la idealización del amor romántico, la dependencia y la entrega total a la pareja (Bonilla-Algovia y Rivas-Rivero, 2020; Rodríguez y Alonso, 2015).

El mito de los celos y el de la ambivalencia pueden llevar al control (*online* y *offline*), a la obsesión y al abuso de poder dentro de la pareja. Además, la idea de que los celos son una muestra de amor se puede usar para justificar comportamientos violentos y egoístas. Estos mitos pueden hacer que la persona permanezca en una relación de violencia al entender que esas conductas son propias de una relación romántica normal y que tolere, minimice o niegue la presencia de violencia al considerar que no se puede dejar escapar al amor verdadero y que si este es de verdad podrá con cualquier obstáculo del camino. También puede existir la creencia de que la pareja puede cambiar por amor y de esta forma mantenerse en la relación perdonando al agresor con la esperanza de que algún día cambie y deje de comportarse así. Todo ello lleva a que sea más difícil denunciar esos actos de violencia ya que no se perciben con la gravedad que merecen (Cruz del Castillo, 2018; Jiménez-Picón *et al.*, 2022; Rodríguez y Alonso, 2015; Rubio-Garay *et al.*, 2015; Ruiz-Palomino *et al.*, 2021).

En definitiva, todas estas actitudes mantenidas por los mitos del amor romántico y los roles de género, pueden dar lugar a dinámicas relacionales de violencia en el noviazgo o *dating violence* en adolescentes y de violencia de género en adultos (Cava *et al.*, 2020; Luzón *et al.*, 2011).

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.

Definición y características

La violencia en el noviazgo comprende las conductas que producen un daño físico, psicológico o sexual y el control o dominio de un miembro de la pareja que se dan durante la

relación afectiva entre adolescentes o jóvenes que no conviven juntos ni tienen hijos en común (García-Leiva *et al.*, 2019; Rubio-Garay *et al.*, 2015).

La diferencia entre violencia en el noviazgo y violencia de género en adultos, se relaciona con la ausencia de una unidad familiar y económica en las parejas adolescentes y la influencia de la presión de los pares o de los roles de género que disminuye con la edad (Rubio-Garay *et al.*, 2015). Además, hay más episodios de violencia en parejas adolescentes que en adultos, aunque de menor intensidad (Garrido *et al.*, 2020).

Al explicar la direccionalidad de la violencia aparecen dos posiciones contrarias. Por un lado, la perspectiva de la **teoría feminista** que considera que la violencia es unilateral, perpetrada por los chicos en base a la superioridad que ellos perciben frente a las mujeres, entendiendo las agresiones ejercidas por las chicas como forma de defensa o resistencia. Por otro lado, el **enfoque bidireccional** asume que tanto hombres como mujeres pueden adoptar el rol de víctimas y agresores, siendo los chicos quienes cometen más agresiones físicas y sexuales y las chicas más actos de violencia psicológica. Esta bidireccionalidad marca la diferencia con la violencia de género en parejas adultas (Marcos *et al.*, 2020; Rubio-Garay *et al.*, 2015; Tarrío-Concejero *et al.*, 2022).

La violencia en el noviazgo ha sido menos estudiada que la violencia en parejas adultas. Esto puede deberse a que los jóvenes se identifican menos como víctimas ya que muestran mayores dificultades para reconocer las conductas violentas, asociándolas a muestras de amor o de diversión. Además, la mayoría de adolescentes no comunican que están siendo víctimas y cuando lo hacen es a su grupo de pares ya que piensan que van a ser más entendidos que si se lo revelan a sus familiares. Pocos de ellos denuncian ya que no consideran que la justicia sea un medio útil de resolver la situación. Tienen miedo a que se vulnere la confidencialidad de su proceso, no confían en las ayudas que les puedan ofrecer, pueden necesitar la autorización de sus padres para denunciar y muchos de ellos no quieren que se enteren y tienen un gran desconocimiento sobre cómo funciona el proceso judicial (Vizcarra *et al.*, 2013).

Etapa evolutiva de la adolescencia y su relación con la violencia en el noviazgo

La adolescencia es un periodo de múltiples cambios físicos y psicológicos, en el que se intenta construir una identidad propia y aparecen las primeras relaciones de intimidad. Las relaciones en esta etapa cumplen funciones de apego, apoyo, cariño y satisfacción sexual. La falta de experiencia y de relaciones románticas previas, la influencia de la opinión de los pares,

la poca educación emocional y la inmadurez de los recursos para gestionar los problemas, pueden llevar a los adolescentes a considerar que la violencia es una forma efectiva de solucionar los conflictos (Bonilla-Algovia *et al.*, 2021; Cava *et al.*, 2020; Garrido *et al.*, 2020; Gómez y Viejo, 2020).

Algunas de las características de las relaciones románticas en la adolescencia que influyen en el desarrollo de la violencia en el noviazgo son las siguientes (Del Moral, 2021; Luzón *et al.*, 2011):

- La primera relación amorosa se vive con gran intensidad y la fase de enamoramiento puede llevar a justificar o perdonar las agresiones leves que puedan darse.
- La dificultad para autoperibirse como víctimas o agresores, debido a que las relaciones de violencia en la adolescencia no cumplen con los estereotipos asociados a las víctimas adultas o debido al papel de los mitos del amor romántico en la justificación de esos comportamientos abusivos.
- Las películas y series dirigidas a adolescentes presentan dinámicas relacionales en las que se normalizan los comportamientos violentos y se perpetúa una imagen del amor romántico inalcanzable.
- La influencia que las redes sociales y la pornografía tienen en el desarrollo de la violencia en el noviazgo.

Los adolescentes son un colectivo continuamente expuesto a las redes sociales y nuevas tecnologías. El control y los abusos se pueden ejercer a través de las redes e internet y algunos ejemplos son las humillaciones, el control de la pareja, o la difusión de mensajes o fotografías privadas, que pueden utilizarse como forma de chantaje o amenaza por parte de uno de los miembros de la pareja. Esta modalidad *online* produce mayores repercusiones psicológicas, que se ven agravadas si esta violencia *online* se complementa con agresiones en modalidad *offline* (Cava *et al.*, 2020; Del Moral, 2021).

Y la pornografía, se relaciona con el mito de la ambivalencia, es decir, la pornografía sustituye la ausencia de una educación sexual efectiva, por lo tanto, ofrece modelos de referencia sexuales que se adoptan como patrones de comportamiento, donde se aporta una visión cosificadora y sexista de la mujer y se promueven prácticas violentas. Estas prácticas pueden ser reproducidas por los adolescentes en sus relaciones sexuales, incluso sin el consentimiento de la otra persona, asumiendo que la violencia forma parte habitual de los encuentros íntimos en pareja (Bonilla-Algovia *et al.*, 2021; Del Moral, 2021).

En otro orden de ideas, la permanencia de los adolescentes en relaciones de violencia puede explicarse por la intensidad con la que viven las primeras relaciones, la inmadurez emocional, la sutileza de las agresiones o la influencia de los roles de género y creencias del amor romántico, ya que otros factores que pueden darse en relaciones adultas, como la dependencia económica o los hijos en común, no están presentes (Vizcarra *et al.*, 2013).

Un aspecto característico de la forma de relacionarse de los adolescentes es el *dirty dating*, el cual es un proceso de cortejo en el que se emplean empujones, bromas o insultos que se aceptan como muestras de interés y acercamiento. El límite entre esa forma de ligar y el inicio de una dinámica de violencia es difícil de identificar (Gómez y Viejo, 2020).

En vista de todo lo anterior, creemos relevante abordar esta problemática ya que durante la adolescencia se aprenden las dinámicas y patrones de comportamiento que guiarán las interacciones románticas en la edad adulta. Además, la calidad de las relaciones durante la adolescencia está vinculada a la calidad de las relaciones en la adultez (Gómez y Viejo, 2020; Javier-Juárez *et al.*, 2023).

Factores de riesgo y de protección y su relación con la violencia en el noviazgo

Algunos de los factores que **aumentan el riesgo de ejercer violencia** en el noviazgo son la ausencia de técnicas efectivas de manejo del estrés y la ira, la resolución de conflictos de forma violenta, un déficit de habilidades de comunicación asertiva, las conductas controladoras, la hostilidad, los celos, la baja tolerancia a la frustración o el inicio de relaciones sexuales a una edad temprana (Del Moral, 2021; García-Leiva *et al.*, 2019; Rincón, 2013; Rubio-Garay *et al.*, 2015). Aquellos factores que **aumentan el riesgo de sufrir violencia** en el noviazgo son la ausencia de apoyo social y familiar, ya que al no contar con una visión externa no sesgada de la relación pueden no plantearse dejar a su pareja pese a los episodios violentos, o la dependencia emocional (Marcos *et al.*, 2020; Orozco *et al.*, 2021).

Por último, existen factores que influyen en la **probabilidad de ser tanto víctima como agresor** en relaciones de pareja adolescentes. Los más relevantes son una baja autoestima, la aceptación de los roles de género y los mitos del amor romántico, el consumo de alcohol u otras drogas (alteran la percepción, aumentan la probabilidad de que surjan conflictos, dificultan el reconocimiento del peligro y pueden disminuir las conductas defensivas), la exposición a modelos de violencia que conciben el uso de la agresión como justificable (en las familias, pares, medios de comunicación o películas), un mayor compromiso y antigüedad de

la relación (a mayor intimidad sexual, consolidación y duración, más riesgo de violencia debido a la mayor implicación emocional y oportunidad de que aparezcan conflictos), la dependencia emocional, la inmadurez y el periodo de la adolescencia y juventud temprana (Del Moral, 2021; García-Leiva *et al.*, 2019; Rincón, 2013; Rodríguez y Alonso, 2015; Rubio-Garay *et al.*, 2015).

En cuanto a los **factores de protección** podemos encontrar el rechazo al sexismo y a los roles de género, la menor aceptación de los mitos del amor romántico, el rechazo al uso de cualquier forma de violencia, la ausencia de experiencias de maltrato en parejas previas y las habilidades efectivas de comunicación y resolución de problemas (Del Moral, 2021; Rubio-Garay *et al.*, 2015). Además, el apoyo social, familiar y legislativo es un factor de protección que ayuda a abandonar la relación de violencia, a disminuir las consecuencias negativas de la misma y a sentirse más protegido (Orozco *et al.*, 2021). Por último, las personas que saben detectar las señales de abuso en las relaciones románticas, que suelen ser sutiles y rodeadas de afecto, presentan mayor resistencia a la violencia en el noviazgo (Luzón *et al.*, 2011).

Tipos de violencia en el noviazgo

La violencia en el noviazgo puede manifestarse en diferentes modalidades, como son (Luzón *et al.*, 2011; Rubio-Garay *et al.*, 2015a; 2017b; Vizcarra *et al.*, 2013):

- Las **agresiones físicas**, tanto moderadas (golpes, bofetadas, empujones o arañazos) como graves (lanzar objetos, estrangular o palizas), con mayores consecuencias y daños físicos si son cometidas por los hombres.
- Las **agresiones sexuales** a través de la fuerza, la influencia del alcohol o drogas, las coacciones que obligan a mantener relaciones sexuales o cierto tipo de prácticas y el control de los métodos anticonceptivos.
- La **violencia psicológica**, es la más habitual, se manifiesta en acoso, insultos, amenazas, humillaciones, ridiculizaciones, manipulación y chantaje emocional (con frases como “no puedo vivir sin ti” o “si me dejas me muero” para generar culpabilidad y arrepentimiento en la víctima cuando esta plantea dejar la relación). Además, el agresor puede aislar a la persona de su entorno, culpabilizarla, desvalorizarla, controlar su vida (vigilar, perseguir y dominar), cuestionar su percepción de la situación o negar la violencia ejercida. La violencia tiene un comienzo gradual y progresivo, con agresiones psicológicas sutiles que pueden preceder a las físicas.

Consecuencias psicológicas y conductuales en víctimas y agresores de la violencia en el noviazgo

Existe unanimidad al asumir que la violencia en el noviazgo tiene graves consecuencias en la salud física y psicológica de los adolescentes que la sufren. Debido al momento evolutivo en el que ocurre y a la plasticidad cerebral propia de esta etapa, la violencia puede tener gran impacto a largo plazo (Del Moral, 2021; Rubio-Garay *et al.*, 2015).

Las consecuencias **físicas** en las víctimas son las lesiones, dolores de cabeza, problemas endocrinos, ginecológicos o estrés crónico. A nivel **psicológico** pueden sufrir depresión, ansiedad, ataques de pánico, pérdida de autoestima, culpabilidad, inquietud, trastornos disociativos, trastornos por estrés postraumático, trastornos de la alimentación y menor satisfacción con la vida. A nivel **conductual**, pueden darse intentos de suicidio y autolesiones y consumo de alcohol, tabaco y drogas. Además de bajo rendimiento académico, aislamiento social, distanciamiento familiar, embarazos no deseados como consecuencia de la violencia sexual y pornovenganza (fotos o vídeos íntimos que se emplean como forma de chantajear a la víctima). Estos síntomas pueden mantenerse durante la edad adulta (Cava *et al.*, 2020; Del Moral, 2021; Marcos *et al.*, 2020; Tarrío-Concejero *et al.*, 2022).

En cuanto a las consecuencias que tiene la violencia en el noviazgo para los agresores podemos mencionar las medidas legales y penales a las que se pueden enfrentar si la víctima denuncia y se lleva a cabo un proceso judicial. Sin embargo, esto no suele ocurrir ya que son agresiones normalizadas que pueden no ser detectadas ni reportadas (Del Moral, 2021).

PROPUESTA DE PROGRAMA DE PREVENCIÓN

PROPUESTA.

“Deconstruyendo mitos” es un programa de psicoeducación a nivel de prevención primaria que busca reducir la aceptación de los mitos del amor romántico en adolescentes. Puesto que se ha comprobado la relación entre la violencia en el noviazgo y la mayor aceptación de estos mitos, creemos necesario promover una visión del amor romántico más saludable que pueda prevenir la aparición de conductas de violencia física, psicológica o sexual en las parejas adolescentes.

AUDIENCIA.

Dirigido a adolescentes de 1º y 2º ESO, de entre 12 y 14 años, de institutos públicos de Madrid. Se ha escogido esta franja de edad puesto que actualmente existe un inicio precoz de las relaciones románticas y sexuales en los adolescentes, entre los 13 y los 15 años. Asimismo, los estudios recogen que los alumnos de tercero y cuarto de la ESO ya mostraban una alta aceptación de los mitos del amor romántico y algunos afirmaban haber sido ya víctimas de violencia en la pareja. Esto, sumado a que en estas edades se aprenden los patrones de comportamiento que guiarán las relaciones románticas en la edad adulta, convierte en imprescindible la intervención con esta población.

Durante la adolescencia pueden darse comportamientos violentos que se asumen como muestras de interés y parte de un proceso inocente de cortejo. Además, la falta de experiencia en relaciones previas, la ausencia de una educación afectivo-sexual de calidad, la intensidad con la que se viven las primeras relaciones y la influencia de películas que mitifican el amor romántico, pueden llevar a que consideren la violencia como medio para resolver los conflictos o a justificar y perdonar las agresiones sufridas y ejercidas.

Por todas estas razones creemos necesaria esta propuesta, para de esta forma desmitificar las ideas preconcebidas del amor romántico, aportar modelos de relación saludables y dar pautas para saber detectar signos de violencia en la relación. Además, consideramos importante involucrar a los familiares de los alumnos para mostrarles la importancia del programa y ofrecerles claves para acompañar a sus hijos.

OBJETIVOS.

Objetivos principales:

- Reducir la aceptación de los mitos del amor romántico en los adolescentes.
- Fomentar las relaciones románticas saludables.

Objetivos específicos:

- Identificar los mitos más aceptados entre los adolescentes que participan.
- Mostrar la influencia de los mitos en las relaciones de pareja y sus consecuencias psicológicas.

- Informar de la influencia de las redes sociales, la pornografía, las películas y libros de temática romántica y la publicidad.
- Aportar una visión alternativa, realista y saludable de cada mito.
- Ofrecer pautas para detectar signos de violencia en las relaciones de pareja.
- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva y resolución de problemas.
- Involucrar a las familias de los alumnos para que puedan hacer un acompañamiento en el proceso de aprendizaje.

DESCRIPCIÓN.

“Deconstruyendo mitos” se impartirá desde el departamento de orientación del instituto. El programa será parte de la asignatura de tutoría, por tanto, es de asistencia obligatoria, y se realizará una vez a la semana durante dos meses y medio, en un tiempo de 50 minutos (se compone de un total de 10 sesiones). El programa será guiado por una psicóloga experta en relaciones afectivo-sexuales en adolescentes y contará con la colaboración de la orientadora del instituto. A lo largo de las sesiones se intentará fomentar la participación de los alumnos, el debate, la argumentación y la reflexión crítica.

Bloque 1. Desmitificando el amor romántico (Anexo 1).

Este bloque durará cuatro sesiones. Primero se tratará de identificar cuáles son los mitos más aceptados entre los adolescentes. Para ello se les preguntará sobre su visión del amor romántico y de las parejas. Tras ello se les explicará qué son los mitos del amor romántico y cuáles son aquellos más compartidos por la sociedad, ejemplificándolos con conductas que reflejen esos mitos. Además, se hablará de la influencia de los mitos en las relaciones de pareja adolescentes y las consecuencias a nivel psicológico que pueden tener, centrándose por ejemplo en la frustración, culpabilidad, alta exigencia, dependencia, control o abuso de poder.

Posteriormente, se les informará de la influencia que tienen las películas y libros de temática romántica que suelen consumir, poniendo ejemplos de fragmentos en los que se muestra una conducta sustentada sobre los mitos del amor romántico. Ellos tendrán que identificar de qué mito se trata y qué consecuencias puede tener en la pareja. También se pueden añadir ejemplos de anuncios publicitarios o de comentarios en redes sociales. Por último, relacionado con esta temática se les hablará brevemente de los mitos que pueden

observarse en la pornografía y los efectos que tiene considerar que lo que se ve es lo que hay que replicar en la pareja en la vida real.

Por último, se les pedirá que piensen una visión alternativa más realista y saludable de cada mito, intentando fomentar la participación y la reflexión. Se revisarán las propuestas y la psicóloga añadirá las que crea que no se han mencionado.

Bloque 2. Hacia una relación romántica saludable (Anexo 2).

Este bloque durará cuatro sesiones. Para comenzar se explicará la relación que existe entre los mitos del amor romántico y la violencia en las relaciones de pareja adolescente. Se comentará que en ocasiones esa violencia, sobre todo de tipo psicológico, es muy sutil y puede pasar desapercibida para quien la está sufriendo. Es por ello que se les ofrecerán pautas para poder detectar señales que indiquen que existe violencia en esa relación de pareja. Además, se mostrarán formas de comunicarlo a la pareja, sobre todo al inicio de la relación cuando la otra persona no sea consciente de que sus comportamientos pueden ser perjudiciales (por ejemplo, porque tiene interiorizado que pedir la ubicación de la pareja es una muestra de interés y preocupación por ella), o de comunicarlo a familiares, amigos o autoridades, en caso de reconocer patrones continuos de violencia.

Además, en este bloque se trabajarán habilidades de comunicación efectiva y de resolución de conflictos de forma pacífica, para dotar a los alumnos de herramientas con las que enfrentarse a los problemas sin emplear la violencia. A través de ejercicios prácticos, los alumnos podrán ensayar las técnicas aprendidas durante la exposición teórica de los contenidos.

Bloque 3. Sesión especial para familiares (Anexo 3).

Se trata de una sesión con los padres de los alumnos que están participando en el programa. Se realizará fuera del horario escolar, por la tarde y durará una hora y media. En ella se les explicará la importancia del programa, el por qué de su implantación y ciertos conceptos básicos de lo que se está tratando con los alumnos. Además, se les proporcionarán pautas para ayudar a sus hijos a detectar signos de violencia en sus relaciones románticas. También será necesario mostrarles una forma de comunicación asertiva que permita crear un ambiente de confianza en el que sus hijos se sientan cómodos para contar si creen que están teniendo comportamientos poco saludables con sus parejas o si han observado actitudes agresivas en ellas. Se les indicarán los pasos que pueden seguir cuando sus hijos hayan revelado alguna

situación de violencia y se les proporcionarán documentos, guías, páginas web o teléfonos de contacto con los que puedan resolver sus dudas, en caso de tenerlas en un futuro.

Bloque 4. Evaluación y cierre (Anexo 4).

En esta sesión de cierre se realizará un cuestionario que evalúe la aceptación de los mitos del amor romántico para compararla con la sesión inicial en la que expresaron cuál era su visión del amor y comprobar si el programa ha tenido impacto. Se recopilará la información más importante tratada en las sesiones, destacando la visión alternativa de los mitos y las pautas para detectar signos de violencia. Además, se dedicará un espacio para que los alumnos puedan compartir sus reflexiones personales y se incidirá en la importancia de comprometerse con aplicar lo aprendido durante las sesiones en su vida cotidiana. Por último, para obtener *feedback* del funcionamiento del programa, se pedirá que respondan a una encuesta de satisfacción y que aporten propuestas de mejora, si consideran que debe haberlas. También se les ofrecerán páginas web, cuentas de Instagram y usuarios de TikTok de psicología para que puedan consultar en caso de tener dudas o de querer aprender más, y teléfonos a los que llamar en caso de necesitar ayuda.

DISCUSIÓN

En el presente trabajo se ha demostrado que los mitos del amor romántico son ampliamente aceptados por la población adolescente y que pueden tener consecuencias en las relaciones de pareja, siendo la más extrema la perpetración de violencia en el noviazgo.

Al estudiar esta problemática hemos encontrado varias limitaciones. Por un lado, existen dos corrientes diferenciadas al hablar de violencia entre adolescentes: la que asume que es una manifestación más de la violencia de género contra las mujeres y la que afirma que se debe denominar violencia en el noviazgo porque puede ser bidireccional. Ambas posiciones han recibido apoyo científico, sin embargo, en el presente trabajo se ha decidido denominarla violencia en el noviazgo para remarcar que nos centramos en parejas adolescentes, en las que tienen mayor importancia aspectos diferentes que en las parejas adultas (por ejemplo, la opinión de los pares o la imagen en las redes sociales). Por otro lado, se han encontrado contradicciones en los resultados de diferentes estudios al determinar la prevalencia de la violencia de pareja en su expresión física y la aceptación de los mitos según el género. Para resolverlo se han seleccionado los resultados que más se repetían en las investigaciones.

Actualmente existe una mayor visibilización de nuevos tipos de pareja afectivo-sexual y una mayor diversidad a la hora de expresar el amor, sin embargo, en las sociedades occidentales sigue muy presente el modelo idealizado del amor romántico heterosexual y monógamo. Como sociedad debemos seguir trabajando desde la psicoeducación con las nuevas generaciones, para que sean capaces de desarrollar un espíritu crítico ante los modelos inculcados a través de la socialización familiar, de los pares o de los medios de comunicación, que siguen transmitiendo esa imagen estereotipada e irreal de lo que es una relación de pareja.

Gracias a la psicología social se ha podido entender el amor como un sentimiento que no solo se ve influido por factores hormonales, sino que también puede ser determinado por aspectos socioculturales. El amor como sentimiento es universal, sin embargo, el amor romántico engloba una serie de expectativas, roles de género, formas de expresión y reglas de conducta que difieren según la cultura y el momento histórico. Es decir, el sentimiento es universal pero la manera en la que creemos que debemos de actuar, pensar y sentir al estar enamorado o en pareja es lo que hemos aprendido socialmente.

Al realizar la búsqueda bibliográfica, hemos encontrado múltiples investigaciones e informes, con respaldo científico, que abordan esta temática. Sin embargo, creemos que se deberían realizar más estudios longitudinales que pudieran analizar detalladamente el impacto de la exposición a los mitos del amor romántico durante la adolescencia en las dinámicas de pareja en la edad adulta. Además, sería interesante estudiar más en profundidad los mitos que presentan las personas no heterosexuales con un modelo de relación menos tradicional, porque pese a que no compartan los mitos del amor romántico habituales, pueden presentar otros diferentes que no se han tenido en cuenta en las investigaciones. Por último, proponemos que se realicen estudios en parejas interculturales para observar cómo gestionan las diferencias derivadas de una concepción del amor marcada por normas y creencias culturales distintas.

Para finalizar nos gustaría hablar de la implicación del Estado en esta problemática. La desmitificación del amor romántico podría ser un tema a abordar dentro de la Educación Sexual Integral. Pese a que el marco legal español y los organismos internacionales (la UNESCO, UNICEF o la ONU), recogen la necesidad de este tipo de educación en los colegios, cada centro educativo tiene libertad para impartirla y se ve presionado por la opinión de los padres de los alumnos. El programa de prevención propuesto en este trabajo sólo puede ser impartido en las horas de tutoría, cuando debería existir un espacio o asignatura dedicada a hablar de la Educación Sexoafectiva. Por eso, creemos que no solo se necesita que los psicólogos creen

programas de prevención o sensibilización, sino que también se necesita un compromiso por parte del Estado para que los niños y adolescentes tengan un espacio en el que aprender a mantener relaciones saludables, para así evitar de forma temprana la violencia en las parejas.

CONCLUSIONES

1º En cuanto a los mitos del amor romántico podemos concluir que son un conjunto de creencias irracionales que ofrecen un modelo idealizado de cómo debe ser una relación de pareja y que generan consecuencias emocionales, conductuales, cognitivas e interpersonales, como baja autoestima, culpabilidad, conductas controladoras o dinámicas de violencia.

2º El amor romántico se define como un sentimiento muy influenciado por el entorno sociocultural en el que tiene lugar y cuya forma de expresarlo es aprendida a través de un proceso de socialización y de la observación de modelos de referencia. Entre las teorías psicosociales que mejor explican este fenómeno tenemos la teoría del aprendizaje social de Bandura o la teoría bifactorial del amor apasionado de Berscheid y Walster.

3º Los mitos del amor romántico más aceptados entre la población adolescente son los mitos de la pasión eterna, la media naranja y la omnipotencia, con mayor aceptación entre chicos y personas con relaciones no monógamas o personas que nunca han mantenido relaciones.

4º La interiorización y consideración de estos mitos como reales crean en ambos miembros de la pareja adolescente unas expectativas de la relación romántica que, en caso de no cumplirse, generan insatisfacción, frustración, culpabilidad y decepción. Además, la aceptación de los mitos puede tener consecuencias emocionales como baja autoestima, alta exigencia, tristeza, dependencia e inestabilidad emocional.

5º Las consecuencias que producen en la pareja las conductas controladoras, los celos o la dependencia sirven para justificar comportamientos violentos y dinámicas abusivas dentro de la pareja bajo la creencia de que los celos son una muestra de amor. Estas actitudes pueden englobarse bajo el concepto de violencia en el noviazgo, que puede manifestarse en la esfera de lo físico, sexual o psicológico, teniendo también consecuencias en el ámbito social.

6º La campaña de concienciación para adolescentes que proponemos, “Deconstruyendo mitos”, tiene como propósito reducir la aceptación de los mitos del amor romántico, fomentar un modelo de relación de pareja más saludable y evitar la aparición de dinámicas violentas en la relación, ideada en 10 sesiones, en alumnos de 1º y 2º ESO, durante la hora de tutoría.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association. (2018). Romantic love. *APA Dictionary of Psychology*.
<https://dictionary.apa.org/romantic-love>
- Aunión, J.A. (25 de febrero de 2023). “*Se han normalizado las violencias en las relaciones de noviazgo y los adolescentes no son conscientes de ellas*”. El País.
https://elpais.com/educacion/2023-02-25/se-han-normalizado-las-violencias-en-las-relaciones-de-noviazgo-y-los-adolescentes-no-son-conscientes-de-ellas.html?event_log=oklogin
- Bandura, A. (1973). *Aggression: a social learning analysis*. Prentice-Hall.
- Barrón, A., Martínez-Iñigo, D., Paúl, P., & Yela, C. (1999). Romantic beliefs and myths in Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 2, 64-73.
- Berscheid, E. & Walster, E.H. (1978). *Interpersonal attraction*. Longman Higher Education.
- Bisquert-Bover, M., Giménez-García, C., Gil-Juliá, B., Martínez-Gómez, N., y Gil-Lario, M. (2019). Mitos del amor romántico y autoestima en adolescentes. *INFAD Revista de Psicología*, (1), 507-518.
- Bonilla-Algovia, E., y Rivas-Rivero, E. (2018). Mitos del amor romántico en una muestra de futuros y futuras docentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 5(2), 113-117.
- Bonilla-Algovia, E., y Rivas-Rivero, E. (2020). Diseño y Validación de la Escala de Mitos del Amor Romántico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 4(57), 119-136.
- Bonilla-Algovia, E., Rivas-Rivero, E., y Pascual-Gómez, I. (2021). Mitos del amor romántico en adolescentes: relacion con el sexismo y variables procedentes de la socialización. *Educación XXI*, 24(2), 441-464.
- Calafat, A., Juan, M., Becoña, E., Mantecón, A., y Ramón, A. (2009). Sexualidad de riesgo y consumo de drogas en el contexto recreativo. Una perspectiva de género. *Psicothema*, 21(2), 227-233.

- Carrascosa, L., Cava, M., Buelga, S., & de Jesús, S. (2019). Reduction of sexist attitudes, romantic myths, and aggressive behaviors in adolescents: Efficacy of the DARSI program. *Psicothema*, 31(2), 121-127.
- Castanyer, O. (2010). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. (32ª ed). Desclée De Brouwer.
- Cava, M., Buelga, S., Carrascosa, L. & Ortega-Barón, J. (2020). Relations among Romantic Myths, Offline Dating Violence Victimization and Cyber Dating Violence Victimization in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
- Cruz del Castillo, C. (2018). El amor romántico, los estereotipos de género y su relación con la violencia de pareja. *Aportaciones a la Psicología Social*, 4, 459-474.
- Cubells-Serra, J., Sánchez-Sicilia, A., Astudillo-Mendoza, P., Escandón-Nagel, N. & Baeza-Rivera, M.J. (2021). Assumption of the Myths of Romantic Love: Its Relationship with Sex, Type of Sex-Affective Relationship, and Sexual Orientation. *Frontiers in Sociologie*, 6.
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (2019). *Macroencuesta de violencia contra la mujer 2019*. Madrid: Ministerio de Igualdad.
- Del Moral, C. (2021). No es amor. Un análisis sobre la violencia de género entre adolescentes. *Save the Children España*.
- Ferrer, V, Bosch, E., y Navarro, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de psicología* (99), 7-31.
- García-Leiva, M., Puente-Martínez, A., Ubillos-Landa, S., y Páez-Rovira, D. (2019). La violencia en el noviazgo (VN): una revisión de meta-análisis. *Anales de psicología*, 25(2), 300-313.
- Garrido, M., Arribas, A., De Miguel, J., y García-Collantes, A. (2020). La violencia en las relaciones de pareja de jóvenes: prevalencia, victimización, perpetración y bidireccionalidad. *Revista Logos, Ciencia y Tecnología*, 12(8), 8-19.
- Gómez, L., y Viejo, C. (2020). Mitos del amor romántico y calidad de las relaciones sentimentales adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(1), 151-161.

- Javier-Juárez, S., Hidalgo-Rasmussen, C., y Ramírez-Cruz, J. (2023). Patrones de violencia en las relaciones de pareja en adolescentes: una revisión sistemática de la literatura. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(1), 56-77.
- Jiménez-Picón, N., Romero-Marín, M., Romero-Castillo, R., Palomo-Lara, J., & Alonso-Ruíz, M. (2022). Internalization of the Romantic Love Myths as a Risk Factor for Gender Violence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sexuality Research and Social Policy*, 20, 873-854.
- Kanin, E. (1957). Male Aggression in Dating-Courtship Relations. *American Journal of Sociology*, 63, 197-204.
- Lee, J. (1973). *Colours of love: An exploration of the ways of loving*. New Press.
- Lelurain, S., Fonte, D., Giger, J., Guignard, S., & Lo Monaco, G. (2021). Legitimizing Intimate Partner Violence: The Role of Romantic Love and the Mediating Effect of Patriarchal Ideologies. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13-14), 6651-6368.
- Luzón, J., Ramos, E., Recio, P., y de la Peña, E. (2011). *Factores de riesgo y de protección en la prevención contra la violencia de género en la pareja. Un estudio de investigación en la población adolescente de Andalucía*. Junta de Andalucía: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social.
- Marcos, V., Gancedo, Y., Castro, B., & Selaya, A. (2020). Dating violence victimization, perceived gravity in dating violence behaviors, sexism, romantic love myths and emotional dependence between female and male adolescents. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(2), 132-145.
- Orozco, A., Mercado, M., García, G., Venebra, A., y Aguilera, U. (2021). Creencias sobre la violencia y sus efectos en la prevalencia de la violencia en el noviazgo. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 154-166.
- Real Academia Española. (29 de enero de 2024). Mito. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/mito>.
- Rincón, R. (2013). Violencia basada en género en relaciones de pareja adolescentes: una revisión integral. *Revista Ciencias Humanas* (16), 17-30.

- Rodríguez, D., y Soriano, E. (2022). Violencia en las parejas adolescentes. Implicaciones del sexismo y la religión. *Interdisciplinaria*, 39(1), 41-56.
- Rodríguez, Y., y Alonso, P. (2015). Análisis de los discursos de los y las jóvenes sobre la violencia en las relaciones de pareja. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, (2).
- Rosenberg, M. (2006). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Gran Aldea Editores.
- Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., y López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica* 25, 47-56.
- Rubio-Garay, F., López-González, M., Carrasco, M., y Amor, P. (2017). Prevalencia de la violencia en el noviazgo: una revisión sistemática. *Papeles del Psicólogo*, 38(2), 135-147.
- Ruiz-Palomino, E., Ballester-Arnal, R., Giménez-García, C., & Gil-Lario, M. (2021). Influence of beliefs about romantic love on the justification of abusive behaviors among early adolescents. *Journal of Adolescence*, 92, 126-136.
- Sánchez-Hernández, M., Herrera-Enríquez, M., & Expósito, F. (2020). Controlling Behaviors in Couple Relationships in the Digital Age: Acceptability of Gender Violence, Sexism, and Myths about Romantic Love. *Psychosocial Intervention*.
- Sangrador, J. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196.
- Solomon, R., & Corbit, J. (1974). An opponent-process theory of motivation: I. The temporal dynamics of affect. *Psychological Review*, 81, 119-145.
- Sternberg, R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Tarriño-Concejero, L., García-Carpintero-Muñoz, M., Barrientos-Trigo, S., y Gil-García, E. (2022). Violencia en el noviazgo y su relación con la ansiedad, la depresión y el estrés en jóvenes universitarios andaluces. *Enfermería Clínica*, 22, 48-60.
- Viejo, C. (2014). "Dating violence" y cortejo adolescente. Un estudio sobre la violencia en las parejas sentimentales de los jóvenes andaluces. *Fundación Pública Andaluza Centro de Estudios Andaluces*.

- Víllora, B., Navarro, R., y Yubero, S. (2019). Abuso online en el noviazgo y su relación con el abuso del móvil, la aceptación de la violencia y los mitos sobre el amor. *Revista Suma Psicológica*, 26(1), 46-54.
- Vizcarra, M., Poo, A., y Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología*, 22(1), 48-61.
- Yela, C. (1996). Componentes básicos del amor: algunas matizaciones al modelo de Sternberg. *Revista de Psicología Social*, 11(2), 185-201.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales*. Pirámide.

ANEXOS

Anexo 1. Desmitificando el amor romántico.

Para identificar los mitos más aceptados por el grupo se pedirá a cada alumno que escriba lo que es para él el amor, las características que tiene y cómo cree que debe ser una relación de pareja. Además, tras explicarles lo que son los mitos del amor romántico, se realizará una lluvia de ideas con las frases o situaciones que hayan escuchado o presenciado que crean que pueden ejemplificarlos.

Para concienciar sobre la influencia que tienen las películas, libros o canciones en la imagen estereotipada del amor romántico compartida socialmente se les hablará de los siguientes ejemplos, centrados en los intereses y gustos actuales de los adolescentes.

- Películas como “After”, “A tres metros sobre el cielo” o “Culpa mía” aportan una imagen del amor romántico juvenil distorsionada, con ideas como “los que se pelean se desean”, dinámicas de control y manipulación (mito de la ambivalencia), mostrando los celos como señal de interés (mito de los celos), con poca comunicación en la pareja y con el mensaje de que el amor puede con todo (mito de la omnipotencia). Otras películas como “El diario de Noa” o “Romeo y Julieta” ejemplifican los mitos de la pasión eterna, la omnipotencia y la media naranja.
- Los cuentos de Disney transmiten la necesidad de encontrar un príncipe azul para ser feliz (mito del emparejamiento), siempre mostrando parejas heterosexuales; la idea de que hay alguien predestinado para nosotros (mito de la media naranja); o la creencia de que el amor puede con todas las diferencias que existan en la pareja y que se puede hacer cambiar a alguien por amor, muy bien ejemplificado en la historia de “La Bella y la Bestia” (mito de la omnipotencia).
- En el panorama musical español podemos encontrar múltiples referencias a mitos del amor romántico, principalmente al mito de la media naranja. Algunas de ellas son las siguientes frases: “Sin ti no soy nada” de Amaral, “El amor verdadero es tan solo el primero” de La Oreja de Van Gogh o “No puedo vivir sin ti, no hay manera” de Los Ronaldos.

Se mostrarán fragmentos de las películas mencionadas para que debatan en grupo los mitos e ideas poco realistas que han podido identificar y piensen en las consecuencias que pueden tener tanto para los protagonistas como para las personas que las vean.

Para pedirles que piensen una alternativa más saludable a cada mito se dividirá a la clase en grupos para que imaginen una escena basada en un mito que elijan, la escenifiquen y luego la modifiquen creando una visión más realista del amor.

Por último, la psicóloga mostrará la siguiente tabla que compara los mitos con la visión realista y saludable de cada uno.

Tabla 1

Comparación de los mitos del amor romántico vs la realidad.

Mito	Realidad
Mito de la media naranja	La propia identidad no puede depender de otra persona y se pueden tener varios amores verdaderos a lo largo de la vida.
Mito de la pasión eterna y mito de la equivalencia	La intensidad de la pasión inicial cambia a favor de otros sentimientos diferentes.
Mito de la omnipotencia	El amor no puede tolerar cualquier comportamiento violento y el respeto debe ser requisito necesario en la pareja.
Mito del emparejamiento, mito de la fidelidad, mito de la exclusividad y mito del matrimonio	Existen múltiples tipos de relaciones diferentes y no todas ellas derivan en un matrimonio. Además, se puede ser igualmente feliz sin tener pareja.
Mito de los celos	Los celos no son muestra de amor, sino una forma de control y posesión sobre la pareja.
Mito de la ambivalencia	La violencia no debe ser la forma habitual de resolver los problemas en la pareja.

Anexo 2. Hacia una relación romántica saludable.

Con el objetivo de ayudar a los adolescentes a detectar señales de violencia en la pareja se les explicará qué es la violencia en el noviazgo y se les pedirá que pongan ejemplos de conductas que puedan darse en ese contexto. Además, se les explicará los diferentes tipos de violencia remarcando que no todas las conductas son explícitas, sino que pueden darse actos violentos de forma sutil. Asimismo, se les hablará de las consecuencias psicológicas y sociales que tiene la violencia en el noviazgo.

Para fomentar las relaciones saludables entre los adolescentes se les explicarán técnicas de comunicación asertiva en la pareja y técnicas de resolución de conflictos sin violencia.

Se describirá lo que es la asertividad y los beneficios de comunicarse de esta forma. Además, se explicará la técnica de respuesta asertiva subjetiva, en la que se expone cómo nos hace sentir lo que la otra persona hace, sin atacarle o echarle la culpa. El esquema de respuesta es el siguiente: “cuándo tu haces...”, “entonces, yo me siento...”, “por eso, me comporto...” y “me gustaría que...”. El objetivo es describir el comportamiento del otro sin juzgar, expresar los propios sentimientos y proponer una sugerencia de cambio de cara a futuras situaciones similares. También se expondrán algunas claves para lograr una adecuada comunicación afectiva: priorizar las preguntas y peticiones frente a las acusaciones y demandas, criticar el comportamiento del otro, pero no su persona, comunicar las emociones negativas, evitar utilizar generalizaciones del tipo “siempre” o “nunca”, crear una concordancia entre la comunicación verbal y no verbal o pensar bien antes de comunicar algo negativo sobre la otra persona (Castanyer, 2010). Posteriormente, para ponerlo en práctica, se les ofrecerán diferentes ejemplos de posibles discusiones en la pareja y tendrán que mostrar cómo resolverían ese conflicto de forma asertiva. Por ejemplo, cómo expresar que no te apetece el plan que te ha propuesto tu pareja porque ya tienes otra actividad prevista para ese momento, cómo comunicar que prefieres ver otra película porque la que el otro propone te parece aburrida o cómo expresar que no te sientes cómodo haciendo determinada práctica sexual y establecer límites.

En la línea de lo anterior, se mencionarán técnicas para resolver los conflictos que puedan aparecer en la pareja sin recurrir a la violencia física, verbal o psicológica. Relacionado con la asertividad existe la Comunicación No Violenta de Rosenberg (2006) que ayuda a expresar las necesidades de cada uno de forma empática y eficaz. Se explicará en qué consiste este tipo de comunicación y se les pedirá que detecten las situaciones que les hacen enfadarse

y que reflexionen sobre lo que piensan, sienten y hacen cuando se enfadan. Deberán pensar si esa forma de resolver sus enfados está siendo útil y adaptativa en las distintas situaciones, así como idear estrategias alternativas y más efectivas para solucionar esa misma situación. Asimismo, se propondrán *role-playings* para que puedan aplicar las técnicas explicadas.

Anexo 3. Sesión especial para familiares.

En esta sesión se les hará un breve resumen de lo tratado con sus hijos en las sesiones anteriores y se aportarán claves para que puedan detectar si su hijo está sufriendo algún tipo de violencia y para que sepan cómo preguntárselo. Algunas señales pueden ser que el adolescente se aleje de su entorno habitual, sienta miedo a que su pareja se enfade, no acepte comentarios negativos sobre su pareja o se muestre irascible al pasar tiempo a solas con la familia. Estos comportamientos no son determinantes y no siempre son signo de que el adolescente está sufriendo violencia, pero en caso de detectarlos los padres deben saber cómo preguntar de forma adecuada si esta situación se está dando realmente.

Además, se explicarán las técnicas asertivas mencionadas en el bloque anterior para que puedan utilizarlas con sus hijos y de esta forma conseguir una comunicación más abierta y crear un clima en el que se sientan cómodos para hablar de los problemas que pueden tener en sus relaciones de pareja.

Se les ofrecerán algunas pautas a seguir en caso de conocer que su hijo está sufriendo violencia. Por ejemplo, se le debe acompañar, estar presente, escuchar sus necesidades, no enfadarse porque no lo ha contado antes (tener en cuenta que comunicarlo es una decisión complicada) y no obligarle a denunciar si no se encuentra preparado.

Por último, se les mostrarán todos los recursos gratuitos a los que pueden tener acceso fácilmente que atienden a las víctimas y a los agresores. De esta forma, los padres podrán conocer los pasos a seguir y dónde acudir en caso de detectar una situación de violencia.

Anexo 4. Evaluación y cierre.

Para finalizar y poder evaluar el impacto del programa se les pasará un cuestionario sobre los mitos del amor romántico y se comparará con las explicaciones que dieron del amor y de las relaciones de pareja en la primera sesión. Aunque esta forma de valoración del impacto no es tan objetiva, al no pasar dos veces el mismo cuestionario se evitará el efecto del aprendizaje. También se les pedirá que vuelvan a definir lo que es para ellos el amor y que

compartan reflexiones o aprendizajes personales que se llevan de estas sesiones. Además, se les pasará una encuesta de satisfacción con sugerencias de mejora para posibles futuros programas.

Antes de terminar la sesión, se incidirá en la importancia de comprometerse con aplicar lo aprendido en su vida cotidiana, principalmente la comunicación asertiva y las técnicas de resolución de conflictos, para de esta forma intentar reducir las posibles situaciones de violencia en la pareja y fomentar unas relaciones románticas saludables durante la adolescencia.

Por último, se les repartirán unos folletos con los recursos a los que pueden acudir y teléfonos a los que pueden llamar en caso de necesitar ayuda, páginas web y cuentas de Instagram o TikTok de psicología con las que puedan aprender y sensibilizarse con la problemática tratada y recursos audiovisuales, adaptados a sus intereses, que muestren una imagen del amor y de las parejas más saludable y menos mitificada.