

# ¿LOVES!

CONTRA LA MIOPIA EN EL AMOR...

Veo, veo... Una app



Guía didáctica  
de la aplicación móvil  
¿LOVES! Contra las  
violencias machistas en  
la juventud

# ÍNDICE

<b>1. CONTRA LA MIOPIA EN EL AMOR, VEO VEO...¡UNA APP!</b> .....	4
<b>2. ANTES DE EMPEZAR... CUESTIONES PRÁCTICAS</b>	
¿Qué, Cómo, Dónde, Para quién, Cuánto tiempo, Cómo jugar...? ¿Un manual? .....	6
<b>3. IDEAS METODOLÓGICAS CLAVE Y SUGERENCIAS PARA JUGAR EN GRUPO</b> .....	10
<b>4. DINÁMICAS PARA JUGAR CON ¿LOVES! EN GRUPO O AVLA</b> .....	11
Dinámica 1: <b>Entrando en materia...Grupo whatsapp y TÚ... ¿LO-YES!</b> .....	11
Dinámica 2: <b>¡Whatsapp Fórum!</b> .....	12
Dinámica 3: <b>A la captura del sexismo</b> .....	13
Dinámica 4: <b>¡LOVESTORIES... en equipo y movimiento!</b> .....	14
Dinámica 5: <b>¡Rojo, amarillo y...verde! El SEMÁFORO ¿Y TÚ QUE HARÍAS?</b> .....	15
Dinámica 6: <b>¿PÚBLICO O NO PÚBLICO</b> .....	16
Dinámica 7: <b>La Escalera del Abuso</b> .....	17
Dinámica 8: <b>¿Corriendo tras el amor?</b> .....	18
Dinámica 9: <b>Móvil contra Móvil</b> .....	19
Dinámica 10: <b>BINGO PAREJA 10 ¿Lo tienes o no lo tienes?</b> .....	20
<b>5. ANEXOS: LO QUE HAY DETRÁS DE LOS JUEGOS</b> .....	21
<b>6. POR ÚLTIMO, UN PORTAL INTERACTIVO CONTRA LA MIOPIA EN EL AMOR Y UNA CAMPAÑA AMOROSA</b> .....	34

Título: Guía Didáctica de la APP ¿LOVES!

Reedita: Ayuntamiento de Soria. 2022

<http://igualdad.soria.es/lovesoria>

Autoría:

Eva M<sup>a</sup> de la Peña Palacios

(Autora también de la APP ¿LOVES!)

Diseño y Maquetación:

Pilar Lara Cuenca

Ilustración portada:

Begoña Pérez Fumero

Material cedido por la Mancomunidad de

Servicios Sociales THAM. 2021



## CONTRA LA MIOPIA EN EL AMOR, VEO VEO... ¡UNA APP!

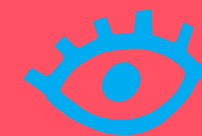
# ¿LOVES!

*"¿Móviles? Son un fastidio, no hay forma de que lo apaguen mientras das la clase".*

*Carmen, profesora 3º ESO*

Pues bien, esta vez no vas a querer que los apaguen... ¡necesitas que los enciendan para educar en igualdad y *en el buen trato en el amor!*

Si el uso de aplicaciones móviles en sus teléfonos se ha convertido muchas veces en la actualidad en un dolor de cabeza para agentes educativos y equipos docentes, desde el Ayto. de Soria **hemos querido invertir esta dinámica** y utilizar este uso masivo de las apps por parte de la juventud como un recurso, dentro de las llamadas **pedagogías digitales o EdTech (tecnología educativa)**, para la **prevención de las violencias machistas**.



Las desigualdades de género, las prácticas discriminatorias sexistas entre jóvenes y en fase de noviazgo, los mitos del amor romántico dañino se reproducen también, como lo hacían y lo siguen haciendo "en modo analógico", en los nuevos espacios virtuales.

Así, aprovechando que el móvil se ha convertido hoy en día, para jóvenes y no tan jóvenes, en "algo indispensable e inseparable de mí", que España es el país con mayor tasa de descargas diarias de apps de todo Europa, que *la palabra "Love" (amor) se publica 23.211 veces cada 60 segundos* y que si buscas "app loves o love" en google arroja más de *10.000 millones de resultados!* **hemos creado la App ¿LOVES!** para que, de una forma lúdica y casi sin darse cuenta (**aprendizaje invisible**), hacer llegar a la juventud, a través de su móvil, los valores y principios de la **igualdad entre mujeres y hombres, es decir, del feminismo y del buen trato en el amor**.

Además, esta **herramienta innovadora, cercana y atractiva para la juventud**, viene acompañada de un **portal interactivo** con todavía **más juegos divertidos**, la **WebApp** para jugar con **¿LOVES!** en PC o pantalla digital, un **blog** y este **manual didáctico para sacarle mayor partido a la app como recurso educativo y complemento pedagógico**.

Tenemos pues la "**excusa lúdica**" perfecta para que chicas y chicos, **jueguen, se diviertan y al mismo tiempo investiguen y reflexionen sobre los** estereotipos de género, los mitos de amor romántico, los indicadores de alerta en el noviazgo, etc.

Con la **APP ¿LOVES!** aprovechamos las posibilidades educativas que otros recursos convencionales no tienen y la **versatilidad, flexibilidad y atracción de "jugar con el móvil"** para introducir y profundizar en el tema de la igualdad en el amor.

Qué, ¿Cómo **¿LOVES!**? ¿Empezamos?

# ANTES DE EMPEZAR... CUESTIONES PRÁCTICAS

## ¿QUÉ Y CÓMO ES ¿LOVES!?

Pues una aplicación móvil **contra la miopía en el amor, para enfocar la mirada y permitir ver** lo que no es buen trato. Una app contra las violencias machistas.

La APP ¿LO-VES! Juega, ya en su propio nombre, con esa idea de que a veces **el amor (LOVE en inglés) es ciego... o no nos deja VER** conductas que en realidad son de **abuso o control, y no de amor y buen trato**. Queremos **acabar con esa miopía que nos impide detectar señales de alarma en el noviazgo o micromachismos**. ¡Y lo hacemos a través de ocho juegos... para la igualdad!

**¿LOVES!** está formada por **ocho juegos (+ apartado de recursos)**, puesto que consideramos imprescindible la "gamificación" o ludificación de cualquier recurso dirigido a la generación digital e hiperconectada.



## TIPOS DE JUEGOS EN ¿LOVES!

Con la app se puede jugar, tanto desde el teléfono móvil como desde un PC con la web App o simulador en <http://igualdad.soria.es/lovesoria> a estos 8 juegos:



**LOS 2 VIDEOJUEGOS:** **¿Ves la salida?** y **¿Ves el Machismo?**. Son los llamados minijuegos lúdicos de la App **¿LOVES!**. Con una estética atractiva, tienen la finalidad básica del entretenimiento y potenciar el carácter motivador de la app. En este tipo de juegos se abordan tanto los indicadores de abuso en una relación de noviazgo y la empatía con una víctima de maltrato, como los micromachismos a través de frases y los contravalores de igualdad que los neutralizan, todo de forma más sutil y con carácter implícito, a través de la emoción que genera el juego. Las categorías de estos minijuegos de acción sencilla y entretenimiento son varias: de ESCAPE, de REFLEJOS y REACCIÓN, de ESQUIVA y OBSTÁCULOS, de HABILIDAD MENTAL etc.



**LOS 6 JUEGOS de Calculover, Ciberlove, Lovestories, Lo Best, ¿Ves el bulo? y ¿Ves el abuso?** son los llamados juegos "didácticos" de tipo test-pruebas o quiz de la App **¿LOVES!**. En este tipo de juegos, que también intentan ser entretenidos, prima la FINALIDAD DIDÁCTICA y el abordaje de contenidos para la detección de señales de abuso en el noviazgo y el análisis más crítico del actual modelo amoroso. Esto se hace a través de retos y pruebas de preguntas con diferentes formatos y "diálogos".

## 8 JUEGOS



**¿VES LA SALIDA?** Es un minividejuego de escape como el mítico Pac-Man, donde te pones "en la piel" de una víctima de una relación de maltrato. Estas en un laberinto, que simula dicha relación, y tienes que escapar...para encontrar la salida tienes que esquivar unas sombras que representan los indicadores de abuso que "te paralizan" y encontrar las 3 llaves (corazones): apoyo, autoestima, igualdad.



**¿VES EL MACHISMO?** Es un juego de cartas como el famoso Dungeon Card que simula un "machistómetro" donde tienes que conseguir detectar y tomar distintas decisiones para reducir tu nivel de micromachismos.



**CALCULOVER** Amor que suma. ¿Sois una pareja 10? A través de un juego tipo quiz- test con cursor, se motiva con el ¿Te atreves a ponerte nota? ¿y a tu pareja? Desafío en el amor sobre los 10 principales indicadores de igualdad y buen trato.

**CALCULOVER** Amor que resta. ¿Debería dejar a mi pareja? ¿Mi pareja me va a dejar? A través de un juego tipo test, quién juega se pone nota y pone nota a su pareja en los diferentes indicadores de abuso.



**CIBERLOVE** Para jugar y detectar si se es una pareja online que mola, sin cibercontrol..



**LOVESTORIES** Formato tipo test "de la SuperPop" o "¿Y tú qué harías?", con varias opciones. Con el juego de palabras con las stories de Instagram... sobre situaciones en el noviazgo juvenil.



**LO BEST EN EL AMOR** Juego tipo Check list, con un juego de palabras según nombre de la app loves: En inglés BEST es "mejor", por lo que se lee: lo mejor en el amor. ¿Tienes lo que hay que tener para ser LO BEST en el amor?



**¿VES EL BULO?** Se trata de detectar bulos y mitos sobre el amor romántico y las relaciones. Con Pop-up explicativo desmontando los bulos.



**¿VES EL ABUSO?** Si vives o has presenciado una situación o relación de abuso, aquí tienes una relación de recursos en Soria, para pedir ayuda.

## ¿DÓNDE LA CONSIGO?

Para tu dispositivo móvil **descárgala gratis** en google play y app store:



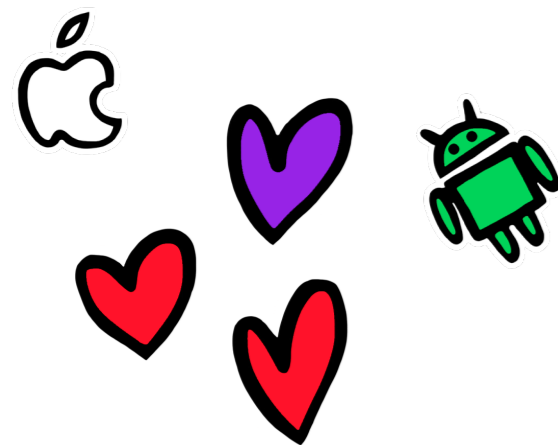
Descargar  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.PlayMedusa.LovesSoria>



Descargar  
<https://apps.apple.com/us/app/loves-soria/id6443847885?platform=iphone>

Y en versión webapp la tienes en el portal interactivo de **¿LOVES!**:

<http://igualdad.soria.es/lovesoria>



## ¿PARA QUIÉN?

**Umm... ¿A quién le puede interesar una divertida app sobre el amor y relaciones de pareja?**

Todo "el mundo" debería plantearse su idea del amor y cómo son las relaciones que establece, y **¿LOVES!** puede servir para ello. Por tanto, aunque está especialmente pensada para **adolescentes y jóvenes, cualquier persona puede disfrutar y aprender con ella.**

Tanto por su formato novedoso y atractivo para la juventud, como por las posibilidades coeducativas como recurso didáctico que tiene, la aplicación **¿LOVES!** está destinada a cualquier agente educativo que quiera trabajar la interiorización de mitos de amor romántico, indicadores de abuso y control en las parejas o los mitos sobre la violencia de género. Siendo la presente **propuesta didáctica** un complemento pedagógico indispensable, para su aplicación.

## ¿CUÁNTO TIEMPO?

Como complemento a los **ocho juegos de la propia APP**, más los que se encuentran en el portal interactivo, esta propuesta didáctica plantea **otras 10 dinámicas o sesiones didácticas** y cuya **temporalización es variable**, puesto que están diseñadas para ser **trabajadas de forma flexible.**

La mayoría de las actividades propuestas están planteadas para poder trabajarse de forma independiente en aproximadamente una hora (o 50 minutos si se quieren adaptar a una hora lectiva de educación formal).

Si se quieren realizar todas las dinámicas en conjunto a modo de programa coeducativo, se podrían realizar sesiones semanales de una hora, **teniendo contenido didáctico, entre estas actividades y el propio uso de la App, para trabajar con ¿LOVES! durante aproximadamente un trimestre.**

## ¿Y ESTO?

**Pues un manual de uso de la app ¿LOVES! para multiplicar su capacidad educativa y preventiva.**

¡La aplicación **¿LOVES!** no viene sola! Conscientes de todas las posibilidades que este tipo de recurso educativo puede tener con la juventud, por su versatilidad y flexibilidad, y pensando en **sacarle mayor partido duplicando sus opciones educativas y lúdicas**, hemos creado:

- Esta **PROPUESTA DIDÁCTICA** para "exprimirla" al máximo si eres docente o agente educativo.

- El **PORTAL INTERACTIVO ¿LOVES!** con la Webapp y mucho más.

Las **nuevas pedagogías digitales**, más si cabe que las tradicionales "analógicas", ven **potenciada enormemente su capacidad educativa y preventiva** cuando se complementan **con guías que facilitan y enriquecen su uso** en el ámbito de la educación formal y la informal.

Este **complemento pedagógico** nos da claves y herramientas prácticas para, partiendo de los propios juegos de la App **¿LOVES!** desarrollar y profundizar en los diferentes temas abordados: *mitos de amor romántico, indicadores de abuso en noviazgo, indicadores de igualdad, ciberviolencia en la pareja, amor compañero, micromachismos...*

**Aunque** las dinámicas presentadas **son de fácil aplicación y sin que sea requisito indispensable que la persona que las guíe sea experta o especialista en el tema de las violencias machistas, recomendamos un conocimiento mínimo previo de los contenidos abordados.**

Las **actividades planteadas** evolucionan **partiendo de los diferentes juegos de ¿LOVES!**, permitiendo adentrarse en las cuestiones de fondo a partir de los debates posteriores, que se llevarán a cabo siempre realizados **desde la perspectiva de género.**

Los **principios metodológicos** que se plantean no dejan de ser una **propuesta**

**abierta y adaptable** a la multiplicidad de la realidad en la que se mueven adolescentes y jóvenes hoy en día: movimiento asociativo, educación formal, grupos de iguales, etc. ¡seguro que aparecen muchas otras maneras de trabajar con la App **¿LOVES!**! Independientemente de como se utilice **¿LOVES!**, sugerimos tener en cuenta las siguientes **recomendaciones o ideas clave...**

¡Y sobre todo no olvidar el objetivo último de la App **¿LOVES!**!

Educar mediante un análisis más creativo en la crítica del actual "modelo amoroso" y prevenir las violencias machistas en el noviazgo!

## ¿CÓMO JUGAR?

### USO INDIVIDUAL:

El uso de la App **¿LOVES!** está planteado con varias posibilidades: por un lado, como un **aprendizaje y proceso de reflexión individual a través de sus juegos de test-retos y minijuegos**, en los que tú misma o mismo te vas superando.

De forma individual, cada adolescente que juegue en su móvil con **¿LOVES!** estará cuestionándose casi sin darse cuenta aspectos relacionados con la construcción de relaciones sanas y amorosas en igualdad y de buen trato.

### USO GRUPAL:

Pero además, cualquiera de los juegos de **¿LOVES!** pueden ser el punto de partida para, **en grupos, iniciar interesantes debates** que, enriquecidos y guiados con toda la información que aporta esta guía didáctica, resultarán muy fructíferos y de alto nivel educativo.

Para educar a las nuevas generaciones en este análisis más crítico del actual modelo amoroso sugerimos algunas:

### IDEAS METODOLÓGICAS CLAVE

1. Hacer planteamientos más realistas sobre la **arbitrariedad de las elecciones amorosas**.
2. Evidenciar los **estilos de amor altamente relacionados con el género** y la vigencia de mitos sobre el **amor romántico y la aceptación de determinados micromachismos o micro violencias**.
3. Entender que los afectos son múltiples, de diferente índole y complejidad y que **el amor no puede basarse en renunciaciones y sacrificios** y nunca debe suponer el abandono de nuestra individualidad y espacio propio.
4. Resaltar que es la cultura y nuestra **sociedad la que nos ha vendido ese modelo de amor "idealizado"**, un amor que *"todo lo puede"*, basado en el sacrificio y la entrega casi absoluta hacia el otro, haciéndonos creer que el amor auténtico *"es ciego"*, no se cuestiona nada, que *"por amor todo vale"*...
5. **Relacionar** la asunción de ese **"modelo ideal de amor"** con **relaciones de pareja muchas veces insatisfactorias, dolorosas, conflictivas y en muchos casos violentas**.
6. Orientar y animar a la juventud a que centren sus energías en **relaciones afectivas construidas desde la igualdad**, donde **no tengan cabida los celos, la dependencia emocional o la falta de respeto y mucho menos la violencia**...
7. Presentar la **comunicación de inquietudes en la pareja, la capacidad de resolver problemas, de negociar acuerdos como requisito para la resolución de conflictos en relaciones**.



### SUGERENCIAS PARA JUGAR EN GRUPO

1. Favorecer un **uso no sexista e incluyente del lenguaje**.
2. Promover que el **protagonismo en el "uso de la palabra" sea compartido** tanto por chicas como por chicos.
3. Explicar los conceptos **evitando términos demasiado complicados, ayudarse de ejemplos cercanos que hay en la APP que faciliten la comprensión!**
4. Averiguar antes de empezar las sesiones, **conocimientos y actitudes previas** acerca de la violencia de género y **fomentar que las reflexiones** surjan a partir de esas creencias y opiniones previas.
5. Facilitar que el grupo sea **consciente de lo que ya sabe y también de lo que le queda por saber**.
6. Promover la reflexión sobre **planteamientos más realistas y menos arbitrarios en las elecciones amorosas**.
7. Incidir siempre sobre la causa de la violencia machista (el sexismo interiorizados en sistema de creencias), independientemente del aspecto concreto de la app que se trabaje.
8. Tener en cuenta que abordar y analizar con jóvenes el problema de la violencia de género requiere de mucho tacto y sensibilidad, ya que es posible que para algunas chicas o algunos chicos que participen en las sesiones pueda resultar especialmente duro por situaciones personales.

# DINÁMICAS PARA JUGAR CON ¡LOVES! EN GRUPO O AULA

## Dinámica 1: Entrando en materia... Grupo WhatsApp y TÚ... ¡LOVES!

En estas 3 primeras sesiones se trata de **"entrar en materia", para ir trabajando los temas del amor romántico y de la violencia machista con aplicaciones de telefonía móvil**. ¿Te Appetece? :-D

Antes de utilizar la App **¡LOVES!**, se utiliza una App que seguro casi todo el alumnado conoce perfectamente: el **Whatsapp** (o Telegram, Signal,...). La idea es aprovechar lo extendida que está, e **incluso invertir su uso habitual como herramienta de control en las parejas**.

Aprovechando las ventajas grupales que ofrece esta App<sup>1</sup> iremos comentando todo lo que surja en las siguientes sesiones y al jugar con **¡LOVES!** fomentaremos el debate, intercambiaremos archivos y opiniones, etc.

Así pues, se trata de una **dinámica transversal** a todas las demás, lo que la hace todavía más amena y participativa.

Se crea el grupo de Whatsapp con el objetivo de interactuar, comentar, divertirse en grupo, e ir un poquito más allá de lo que se trate en las dinámicas. Con una premisa importante: los comentarios y archivos que se comparten en el grupo tienen que haber pasado por el "filtro" o las gafas de la **perspectiva de género**. ¡Intentando ver el mundo que nos rodea con otra mirada!!

Durante las sesiones se darán ideas para compartir en el grupo. En esta primera se puede empezar con las siguientes:

- **Poner el nombre y la imagen del grupo entre todas y todos. ¡A ver quién piensa el nombre más original!**
- **Cada semana se cambia la imagen y/o el nombre del grupo (ha de estar en relación a lo debatido ese día) y se comenta en el chat.**
- **Se lanzan preguntas referidas a los temas tratados y se debaten.**
- **Según se vaya jugando a la App se pueden dar pistas y consejos para superar cada juego.**



<sup>1</sup> Es importante destacar que la utilización de Apps en entornos educativos siempre debe estar dentro de la regulación sobre protección de datos y protección de menores. La idea que presentamos con WhatsApp puede ser aplicada a otro sistema de comunicación que se utilice en tu entorno escolar (plataforma de comunicación profesorado-alumnado, redes sociales oficiales del centro educativo...).

## Dinámica 2: ¡WhatsApp Fórum!

En esta 2ª propuesta didáctica seguimos "entrando en materia" y "wasapeando" para abordar el tema de la **prevención de las violencias machistas en el noviazgo y el buen trato en el amor.**

En los **JUEGOS DE ¡LOVES!** indagaremos con profundidad sobre estos temas, tanto con indicadores de abuso o violencia como indicadores del buen trato en el amor... pero en esta dinámica planteamos **un primer acercamiento libre.**

Proponemos en esta sesión introductoria realizar un **debate abierto sobre estos indicadores de igualdad y de abuso, tanto a nivel personal como en pareja o como sociedad, y** también, en esta situación actual de hibridación del mundo online-offline, debatir sobre esos indicadores también en el mundo virtual u online.

Podemos animar, previamente a la sesión, para que durante la semana compartan en el grupo de Whatsapp las noticias, enlaces, materiales... o lo que se les ocurra, en relación a estos temas.

También se puede analizar el uso que se hace del móvil y de aplicaciones o redes sociales como Instagram, Tik Tok, YouTube, WhatsApp ...en relación por ejemplo el control en parejas o la transmisión de ideas sexistas.

Algunas preguntas, en este sentido, **como punto de partida para el debate** podrían ser:

- ¿Los indicadores de abuso en el noviazgo que se daban en "modo off line", también se dan a través de las redes sociales o apps?
- ¿Se respetan los valores de igualdad/feminismo en las redes o en apps como WhatsApp, YouTube,...?
- ¿Se utilizan algunas apps (redes sociales, WhatsApp...) para ejercer violencia de género? ¿Cómo?

Después, durante la sesión, se hace una **evaluación-debate de todo lo compartido e investigado en el grupo de WhatsApp** en esos días.



## Dinámica 3: A la captura del sexismo

**¿Veo veo...machismo? ¿Se tiene conciencia del sexismo persistente aún en nuestra sociedad? ¡A Buscarlo!**

Para ello se sigue utilizando el Whatsapp y el grupo creado para ir entrando en materia **en relación a los estereotipos de género y el uso de las apps.**

**Vamos a "ponernos a la captura" de situaciones que van en contra del buen trato y la igualdad,** es decir, a la captura del sexismo.

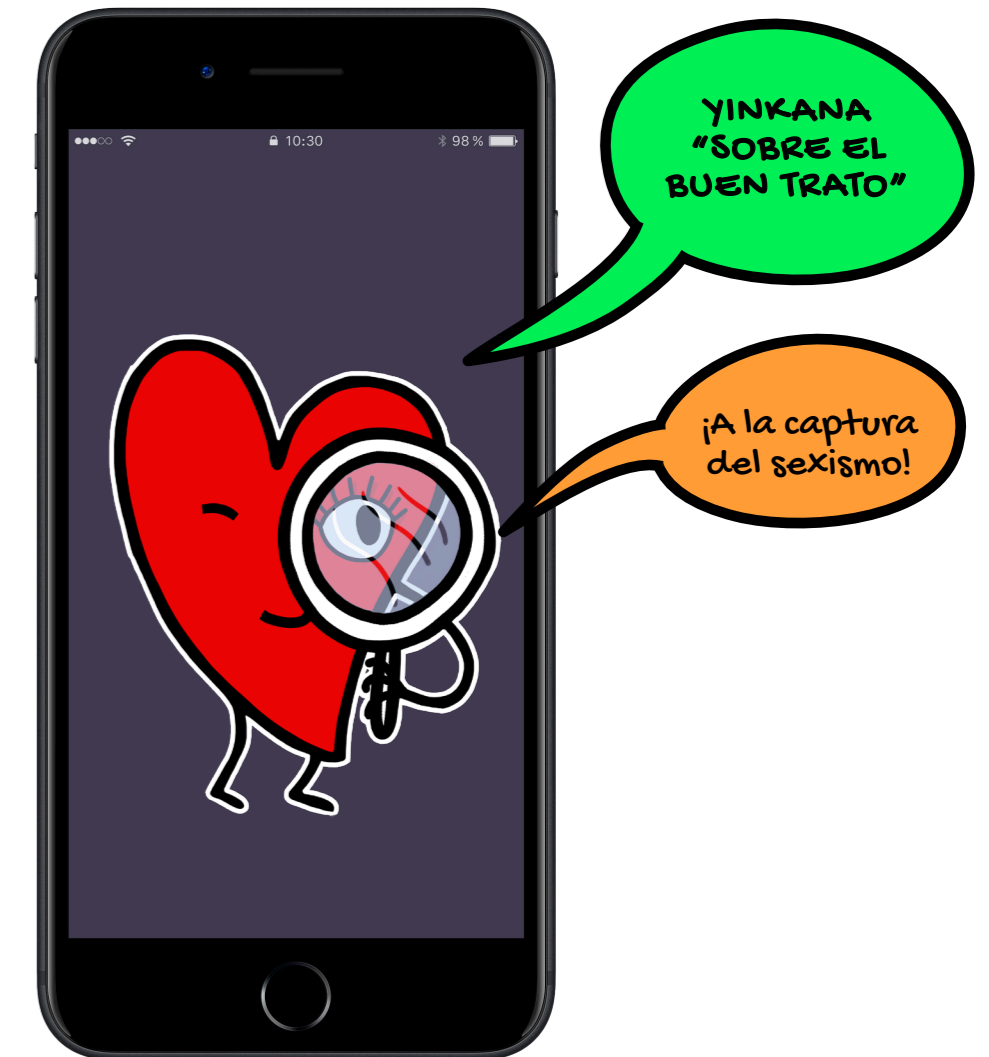
Vamos a hacer una pequeña **"Yinkana investigadora SOBRE EL BUEN TRATO"** fuera del aula.

¡Se sale de clase!... y se da una vuelta en pequeños grupos.

Se trata de convertir a las personas participantes en detectives con un objetivo claro: ¡perseguir el sexismo! He aquí algunas ideas o **posibles pruebas de la yinkana investigadora:**

- *Encontrar una muestra de publicidad sexista, hacerle una foto y enviarla al chat.*
- *Buscar una pareja y preguntarles quién pidió salir a quién. Comentarlo en el chat.*
- *Si se está en un Centro Escolar, observar los carteles o el organigrama ¿sala de profesores? ¿director/directora? ¿jefe o jefa de estudios? etc.*
- *Preguntar a diferentes personas cómo es su "pareja perfecta". Grabarlo en audio y compartirlo en el chat con el grupo.*
- *Si a un grupo se le ocurre una prueba en mitad de la yinkana puede lanzar el reto al resto a través del grupo de Whatsapp.*

Después se vuelve al aula y se hace una evaluación-debate.



## Dinámica 4: ¡LOVESTORIES... en equipo y movimiento!

Vamos a jugar con **¡LOVES!** en grupo en el aula y hacerlo además en movimiento! Lo haremos con el **juego de LOVESTORIES**.

Se les puede haber pedido previamente que descarguen la app en sus móviles y hayan jugado libremente a todos los juegos o también se les puede dejar un tiempo en ese momento para que jueguen.

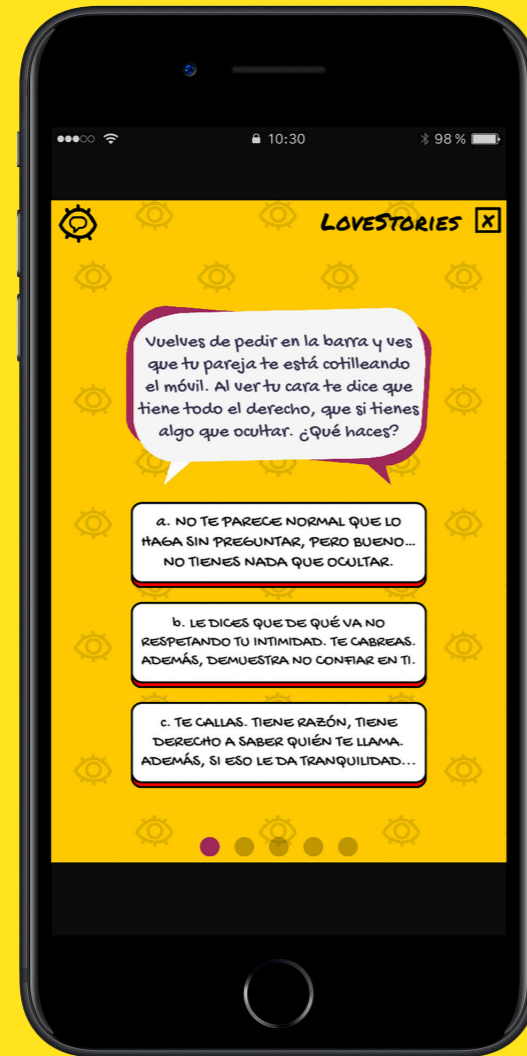
Después se deja el móvil por un momento y el grupo comienza a moverse libremente por la sala o aula. Se reparten cinco hojas pequeñas a cada participante, numeradas del uno al cinco (puede ser un folio dividido en cinco partes).

A continuación la persona facilitadora en varios momentos va a decir en alto: **LOVESTORIE**, y en ese instante cada participante se tiene que parar enfrente de la persona más cercana, cara a cara, y de forma que todo el mundo tenga una "pareja".

En ese momento el o la profesora **leerá en voz alta la primera pregunta del juego LOVESTORIES**, y sus 3 posibles respuestas. (Cada "partida" en este juego tiene 5 preguntas).

Cada alumna o alumno apunta en la hoja número uno la respuesta que le da "su pareja" a esa pregunta (A, B o C).

El grupo continúa moviéndose por la sala, y quien facilita vuelve a leer, esta vez la segunda pregunta que le salga en su móvil o webapp. De nuevo cada participante apunta la respuesta de la persona frente a la que se para, ahora en la hoja número dos, y continúa moviéndose. Se repetirá el proceso con las cinco preguntas.



Al finalizar se hacen cinco grupos y a cada grupo se le entrega uno de los montoncitos de cada una de las 5 preguntas. Se les pide que agrupen las respuestas y vean si hay acuerdo en las mismas, para exponerlo en el grupo grande.

Por último se hace la puesta en común y comienza el debate!



## Dinámica 5: ¡Rojo, amarillo y... verde! El SEMÁFORO ¿Y TÚ QUE HARÍAS?

Esta posibilidad parte de un planteamiento parecido a la anterior dinámica, pero para el caso en que no podamos movernos por el espacio. La persona que facilita la dinámica tiene abierto el **juego de LOVESTORIES** en el que aparecen preguntas tipo ¿Y tú qué harías?, de tres alternativas de respuesta: una respuesta es **totalmente incorrecta y negativa: rojo**, otra **correcta: verde** y una es una **respuesta intermedia: amarillo**.

Vamos a desmitificar en grupo.

Comenzamos repartiendo 3 cartulinas (o trocitos de folio con círculos pintado de esos colores) a cada persona: **ROJA, AMARILLA Y VERDE**, que se corresponderán a esos "niveles" de respuesta.

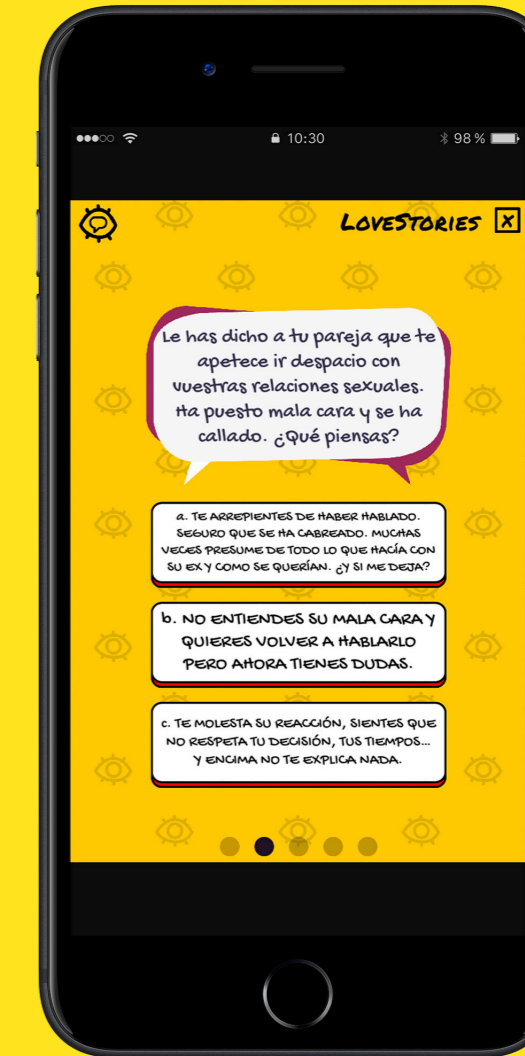
Quién facilita el juego habrá previamente visto en cada pregunta a qué color corresponde cada respuesta y el texto desmitificador que aparece para ayudarse a argumentar.

Comienza a **leer la primera pregunta** y a continuación **solo la respuesta A**.

En ese momento **cada participante mostrará rápidamente su cartulina** según crea que esa respuesta es **LA CORRECTA (VERDE), LA INTERMEDIA (AMARILLA) O LA INCORRECTA (ROJA)**.

Se apuntará en la pizarra cuantas respuestas hay de cada color, y se pasará a leer la respuesta B, haciendo lo mismo, y después la C.

Tras cada pregunta se establecerá el debate en grupo de forma que **se necesita llegar al CONSENSO** respecto a qué respuesta es roja, cual amarillo y cuál es la mejor y por tanto verde.



Se trata pues de **conseguir "PONER EL SEMÁFORO" del mismo color en todo el grupo**, con el consenso y acuerdo, de forma que quién se ha posicionado con por ejemplo "VERDE", intente **argumentar y convencer** a quienes defienden "ROJO" o "AMARILLO" que esa es la "respuesta-color" adecuados para esa situación-pregunta.

Así se va realizando para todas las preguntas del juego **LOVESTORIES** que se quiera o de tiempo.





## Dinámica 6: ¿PÚBLICO O NO PÚBLICO?

“El compromiso social con la igualdad y el activismo empiezan en nuestro muro de Instagram”

Yolanda Domínguez. Maldito Estereotipo. 2021

Y quién dice Instagram dice Tik Tok, Twitter...o cualquiera de las redes sociales de moda de ese momento.

En las conversaciones del día a día nos llegan muchas “machistadas” en forma de chistes, frases hechas, “chascarrillos”...y lo mismo en nuestro “mundo online” en las pantallas.

Es el momento de poner el marcha el MACHISTÓMETRO y detectar y decidir ante que mensajes NO NOS VAMOS A CALLAR y nos vamos a posicionar diciendo claramente que eso es “machista” y por eso NO LO PUBLICAMOS en nuestras redes.

Cada participante con su móvil o **proyectada ¿LO VES!** en el aula, vamos a jugar con el juego ¿VES EL MACHISMO?

Iremos turnándonos para jugar de forma individual, durante “3 o 4 movimientos” del “monigote”.

Con las frases que salgan en esa “partida” cada persona irá diciendo cual de ellas elige para publicar en sus redes sociales y cual no publicaría nunca. En ambas tiene que explicar por qué al resto del grupo.

Y así, tiene que ir jugando todo el grupo.

Podemos recopilar todas las frases QUE SÍ PUBLICARÍAMOS, en las que haya consenso en el grupo, y compartirlas en el grupo de Whatsapp conjunto, así como en las redes particulares.



### ¡Recuerda!

En los anexos de esta guía tienes las frases de este juego y muchas más!: 80 FRASES, tanto con “machistadas” como con mensajes feministas que contrarrestan, para poder apoyar esta dinámica.

## Dinámica 7: La Escalera del Abuso

Vamos a jugar con dos juegos, el **CALCULOVER**, en su apartado **AMOR QUE RESTA**, y el juego de **CIBERLOVE**. Les pediremos que jueguen de forma individual previamente con sus móviles a ambos juegos. También podemos realizar varias “partidas” en grupo con la Webapp proyectada.

Ambos juegos, de **ponernos nota y poner nota**, se pueden realizar aunque no se tenga pareja, respondiendo en base a parejas anteriores o parejas conocidas. En este caso lo importante es **ir identificando algunos de los indicadores de abuso en el noviazgo** de ambos juegos.

Proyectaremos o repartiremos con fotocopias, los anexos 3 y 5 de la guía en los que encontramos todas las preguntas de los juegos clasificadas según la estrategia de coacción en el noviazgo que corresponde.

Vamos a realizar grupos de 4 o 5 personas, según sea el grupo grande y cada grupo va a montar su “escalera del abuso”. En un folio en blanco **dibujaran una escalera con el mismo número de peldaños que indicadores de abuso se hayan identificado** en los juegos de **¿LO VES!** o tenemos en los anexos:

**CONTROL CELOS, AMENAZA INTIMIDACIÓN AISLAMIENTO DOMINIO MINUSVALORACIÓN PRESIÓN SEXISMO MANIPULACIÓN ABUSO CHANTAJE CONTROL ONLINE SEXTORSIÓN CELOS VIRTUALES CIBERACOSO SEXTING NEGATIVO SEXISMO ONLINE**

Tendrán que **ordenarlos en grupo según crean suceden antes o después en una relación de abuso y su frecuencia** y colocarlos en orden en los escalones. Además cada grupo escribirá algunos ejemplos concretos de ese tipo de indicador. Pueden ser los de la app u otros que se les ocurra. *Por ejemplo: CONTROL (controla y vigila en las redes a su pareja con quién habla o a quién sigue).*

Luego **cada grupo expondrá sus “escaleras del abuso” explicando al grupo el porqué de su orden, sus ejemplos, y estableciendo un debate**. Las diferentes “escaleras de abuso” de cada grupo pueden ordenarse a su vez entre ellas y consensuar una única o exponer todas ellas en el aula.



**¡Idea!**  
Como refuerzo o cierre se puede ver el video de “Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia” de Carmen Ruiz Repullo.  
<https://youtu.be/lpaabDdQNO8>

## Dinámica 8: ¿Corriendo tras el amor?

Vamos a jugar en grupo a desmitificar con el juego ¿VES EL BULO? los llamados mitos de amor romántico y nuestras ideas sobre el amor y su influencia en las parejas y la forma de ligar.

Para ellos vamos a necesitar un espacio en el que el grupo pueda estar de pie y moverse hacia un lado y otro del aula. (PLAN B: En caso de no poder movernos, unas cartulinas (roja y verde por ejemplo) o cuartilla con V y F (verdad/falso) para levantar rápidamente desde la silla).

Se explica que se van a decir en alto diferentes afirmaciones sobre el amor ¿Son verdad o mentira? ¿Mito o no mito?

Quien dinamiza tendrá preparada la app **¿LOVES!** Puede ser en su propio móvil, proyectada o en pantalla digital mostrando el juego ¿Ves el bulo? o simplemente con este manual utilizando el Anexo 8. Cuando todo el mundo esté preparado en el centro del espacio, leerá en voz alta la primera frase "EL AMOR TODO LO PUEDE" y empezará el MITÓGRAFO, con el que tendrán que posicionarse con 2 instrucciones claras:

**1 - Correr hacia pared derecha** = Acuerdo con lo leído por quién dinamiza. ¡ES VERDAD! // **Correr hacia pared izquierda** = No estoy de acuerdo ¡ES MENTIRA!

**2 - ¡Rápido! No hay tiempo para pensar: Escucha, siente y corre hacia tu respuesta.**

¡No vale darse la vuelta a mitad de camino!

Es decir, cada persona tendrá que "correr tras su respuesta", sin pensarlo mucho, ir hacia su creencia e idea sobre el amor.

\* Observar quién cambia de opinión a medio camino, cuando por ejemplo ve que en "su respuesta" hay poca gente.

Se establece el debate y **cada cual tiene que argumentar "al otro lado" los motivos de su posicionamiento.**

Si alguien cambia de opinión durante el debate puede cambiar de zona.



Tras escuchar sus argumentaciones se contestará en la app la respuesta consensuada por el grupo y se leerá el feedback que da **¿LOVES!**

Continuamos con la segunda frase... y así todas las preguntas sobre mitos del amor o sobre violencias machistas del juego.

### ¡Idea!:

Tienes los 20 mitos, falacias y falsas creencias acerca del ideal de amor romántico aglutinados en 4 grupos en el manual «Andalucía detecta. Sexismo y Violencia de género en la Juventud». Eva de la Peña Palacios. Instituto Andaluz de la Mujer.

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2011/143337353.pdf>

## Dinámica 9: Móvil contra Móvil

Pedimos que jueguen de forma individual a 3 juegos de **¿LOVES!**: **CALCULOVER, CIBERLOVER Y LOVESTORIES.**

También se pueden realizar algunas "partidas" en grupo de cada juego a través de la web App.

Les pedimos que "tomen nota" tanto de los **indicadores de abuso como de los indicadores de igualdad en el noviazgo**, para poder utilizarlos en la dinámica.

Se forman **dos grupos mixtos y cada uno se pone en una punta del aula o espacio.**

En cada grupo debe haber **un móvil** con Whatsapp (o cualquier app que permita un chat entre ambos teléfonos). También se puede jugar en el grupo de WhatsApp conjunto que se proponía en la dinámica 1, si se ha realizado.

**La idea es que son una pareja (A y B) que están chateando.**

A **cada grupo se le asigna un objetivo** (que el otro grupo no sabe) y se va manteniendo la **conversación por chat intentando lograr cada uno el objetivo** marcado.



El grupo irá decidiendo que responde en la conversación de la forma más ágil posible y teniendo en cuenta lo leído en los juegos de **¿LOVES!**

Podemos hacer una conversación para cada una de las situaciones propuestas, alternando en cada grupo cuando se es PAREJA A o PAREJA B.

**Cuando hayan realizado todos los chats se hace un debate y se analiza lo que ha pasado.**

*¡Idea! Estas conversaciones se pueden enviar por correo electrónico o al grupo de Whatsapp común y que se propongan nuevos finales, historias y debates o se comenten las frases más llamativas.*

INDICACIONES A LA PAREJA A	INDICACIONES A LA PAREJA B
Tú quieres salir de marcha con tu grupo de amigos y amigas de siempre sin tu pareja.	Tú no quieres que salga bajo ningún concepto
Quieres terminar con la relación.	Tú no quieres que termine y harás lo que sea.
Eres una chica y quedas con tu mejor amigo "de siempre", Félix.	No quieres que quede con su amigo Félix, no se lo vas a permitir.
No te sientes preparada para mantener relaciones sexuales	Quieres tenerlas ya.

## Dinámica 10: BINGO PAREJA 10 ¿lo tienes o no lo tienes?



Con esta dinámica vamos a averiguar si somos PAREJA 10 con los juegos de CALCULOVER AMOR QUE SUMA y con el de LO BEST en el amor.

Cada participante va a jugar con su propio móvil a estos dos juegos y, a la vez, harán una tabla en forma de listado de su selección de 10 indicadores de igualdad de los que aparecen en ambos juegos, que consideran importantes para ser UNA PAREJA 10 que aporta BUEN TRATO en la relación.

Por ejemplo:

Confías en tu pareja y lo que te dice...	
Quieres que se sienta libre para relacionarse con quién desee...	X
Respetas sus espacios y tiempos (sexo, enfados... )...	
Aportas cariño, atención, cuidados a la pareja...	
No te rayas si habla con quién quiera...	X
No te gusta controlar lo que hace...	

Una vez que cada persona tenga su "BINGO" de PAREJA 10, todo el grupo, bolígrafo y BINGO en mano, se paseará por el aula buscando completar con diferentes nombres toda su tabla.

¡Se pide la mayor sinceridad posible!

Se trata de dejar tiempo para que, si se puede, todo el grupo complete sus diferentes BINGOS preguntando si TIENEN O NO TIENEN esas cualidades o indicadores.

Sólo pueden apuntar los nombres de personas que digan que las han tenido y tienen siempre 100%.



Una vez completados "los bingos", se realizará un debate compartiendo cuales son los indicadores que han elegido, con cuales les ha costado más encontrar a alguien con dichas cualidades y con cuáles menos.

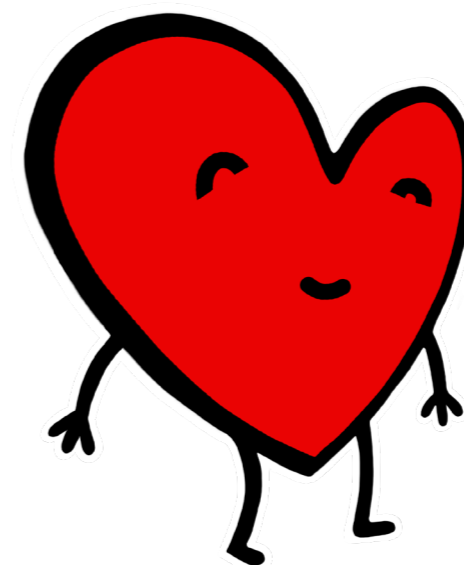
Además se puede completar la reflexión sobre los indicadores y cualidades para una pareja de AMOR CON BUEN TRATO Y EN IGUALDAD, especificando, de forma individual, el orden de importancia que cada persona da a dichos indicadores en sus presentes o futuras parejas.

## ANEXOS: LO QUE HAY DETRÁS DE LOS JUEGOS

"Lo que hay detrás" de la app **¿LOVES!** y de sus JUEGOS son más de 200 preguntas, frases, respuestas y mensajes imprescindibles para trabajar el AMOR CON BUEN TRATO y la prevención de las VIOLENCIAS MACHISTAS EN EL NOVIAZGO.

Con la "excusa lúdica" de acabar con la miopía en el amor jugando con la app, chicas y chicos abordarán todos estos contenidos reflexionando sobre su propia manera de pensar y hacer con respecto a diferentes situaciones y proporcionándoles conocimientos que aumenten los factores de protección ante posibles abusos y reduzcan los factores de riesgo.

Veamos todos estos contenidos "camuflados" en forma de juegos:



## ANEXO 1. Detrás del JUEGO ¿Ves la Salida?



1 ·	Reproche 01	¿A dónde crees que vas?
2 ·	Reproche 02	Como me dejes hago una locura.
3 ·	Reproche 03	No me gusta esa ropa ¡Cámbiate!
4 ·	Reproche 04	Esta noche no salgas, te quedas conmigo.
5 ·	Reproche 05	No son celos, cuida lo que es mío.
6 ·	Reproche 06	Te llego un whats, ¿quién es?
7 ·	Reproche 07	Si te vas, me muero.
8 ·	Reproche 08	¿iPero qué tonterías dices?!
9 ·	Reproche 09	No me gustan tus colegas. Ellos o yo.
10 ·	Reproche 10	Sois todas unas guarras locas.
11 ·	Reproche 11	Ya te he pedido perdón ¿qué más quieres?
12 ·	Reproche 12	Estás online y no me contestas.
13 ·	Reproche 13	¡Aquí mando yo!
14 ·	Reproche 14	Aunque no te apetezca, déjate hacer.
15 ·	Reproche 15	No soy celoso, pero...
16 ·	Reproche 16	¿Dónde vas tan arreglada?

<b>CORAZÓN O VIDA:</b>	Llave para salida 1	Llave 2	Llave 3
	<b>AUTOESTIMA</b>	<b>APOYO</b>	<b>IGUALDAD</b>



## OTRAS ALTERNATIVAS DE FRASES/REPROCHES CON INDICADORES DE ABUSO

17 ·	¿Qué te has puesto? Mándame una foto para darte el OK.	18 ·	¡Confío en ti pero en ellos no!"
19 ·	Esta noche no salgas, ¿qué mejor plan que quedarte conmigo?	20 ·	Estás conectada y no me hablas... Mmm... ¿Qué estarás haciendo?
21 ·	Tu amiga no me cae muy allá, creo que es una mala influencia para ti.	22 ·	¿Con quién hablas tanto?
23 ·	¡Anda ya! Eso no te lo crees ni tú.	24 ·	Es que yo sé cómo son los hombres.
25 ·	Perdona, es que a veces se me va la olla, pero es porque estoy loco por ti.	26 ·	No sabía que eras tan amiga de él.
27 ·	No es para tanto, cualquiera podría haberlo hecho.	28 ·	¿Por qué no me respondiste a la primera llamada?
29 ·	Yo soy igual desde que me conociste, no intentes cambiarme.	30 ·	¿Qué haces despierta a esta hora? ...
31 ·	Pensé que confiabas en mí.	32 ·	Que no me dejes que hago una locura.
33 ·	Si sales por esa puerta, nunca más quiero volver a verte.	34 ·	¿Para qué llevas ese escote?
35 ·	¿Por qué te maquillas tanto?	36 ·	¿Te das cuenta de las tonterías que estás diciendo?
37 ·	¿Quién es ese tal que te agregó a...	38 ·	Yo creía que confiabas en mí.
39 ·	¿Qué quería ese?	40 ·	Tú no me comprendes.
41 ·	Si no tienes nada que ocultar déjame ver tu móvil.	42 ·	Esa ropa que estás usando no me gusta. Cámbiate.
43 ·	¿Por qué tienes tantos amigos chicos en las redes?		

## ANEXO 2. Detrás del JUEGO ¿Ves el machismo? 80 FRASES



### FRASES CON MENSAJES SEXISTAS

44 · A esa le falta un buen polvo.	45 · ¿Me calientas y ahora me paras? ¡Putal!
46 · Calladita estás más guapa.	47 · Yo ni machista ni feminista.
48 · Eres lesbiana porque no has estado conmigo.	49 · El feminismo va contra los hombres.
50 · ¿Qué esperabas si te vestes así?	51 · Los hombres no saben controlarse...
52 · Si quieres respeto no vistas así.	53 · Vídeo de La Manada= ¡El +buscado (2016)!
54 · ¡Qué exageradas! Solo es una broma.	55 · Todos los tíos son salidos.
56 · Chica con iniciativa sexual= guarra.	57 · María =puta (por enrollarse con muchos).
58 · Manu=Crack (por enrollarse con muchas)	59 · ¡Buff! ¡Mira cómo viste provocando!
60 · ¿Te pones así solo por un chiste?	61 · Las feministas son todas marimachos.
62 · Los celos son una muestra de amor.	63 · Con las gordas siempre triunfarás.
64 · Arréglate, sé + femenina.	65 · Mi madre no trabaja, es ama de casa.
66 · ¿Qué hacéis aquí tan solitas LAS TRES?	67 · Mi hermano puede llegar más tarde.
68 · Con lo mona que eres ¡arréglate +!	69 · ¡Déjame a mí, que tú no sabes mujer!
70 · El apellido siempre primero el de los padres.	71 · ELLOS=ropa cómoda, ni apretada ni tacones.
72 · ¡Qué asco! ¡Ésa no va depilada!	73 · Eres una nenaza.
74 · ¿Cuidas a tus peques? Eres un grande.	75 · Cambiador bebé solo en baño mujeres ¡es injusto!
76 · Me he callado ante frases machistas de colegas.	77 · Yo AYUDO en casa.
78 · Si un niño te pega es porque le gustas.	79 · Solo hay un amor verdadero.
80 · Si me quieres, me perdonarás.	81 · Ser delicada y sumisa es sexy.
82 · Y... ¿El novio pa`cuándo?	

### FRASES CON MENSAJES DE IGUALDAD

83 · Sobre mi cuerpo y vestuario, resérvate el comentario.	84 · Soy la mujer de mi vida.
85 · El príncipe azul destiñe al primer lavado.	86 · Sexo= mucho + que coito.
87 · Quien te quiere, te hará REIR.	88 · Si el amor aprieta, no es tu talla.
89 · Merece la pena quien te la quita	90 · ¿Qué parte del NO no has entendido?
91 · Drama Free, No masoquismo romántico.	92 · AMOR es buen trato, gustirrinin, respeto.
93 · El deseo que sea siempre consentido.	94 · Te quiero mucho, pero a mí más.
95 · La vergüenza solo para el agresor.	96 · El porno es violencia, humilla y cosifica.
97 · ¡Di Si o no! tu cuerpo es tuyo .	98 · En mi pareja hacemos el humor todos los días
99 · No te olvides nunca de ti por complacer.	100 · Viva el amor libre, sin moldes.
101 · Cuidados y amor son claves feministas.	102 · Que no te limiten los mandatos de género.
103 · Lo contrario al feminismo es la ignorancia.	104 · ¡Hasta el algoritmo del CIBERMACHISMO!
105 · Yo sin ti ¡soy yo!	106 · Eres parte de mi vida, no «mi vida».
107 · Feminismo es contra el machismo, no contra los hombres.	108 · Me atrevo a ser hombre feminista.
109 · El hombre feminista INCOMODA al machista.	110 · ¡Borrando al machito machista en mí!
111 · ¡Hombres, revolucionad los cuidados!	112 · Llorar no me hace menos hombre.
113 · ¿Ahora «Todo es machismo»? NO, ahora LO VE-MOS.	114 · Si a la masculinidad nueva igualitaria.
115 · Si no te sientes libre y feliz, ¡NO ES LOVE!	116 · Las denuncias falsas son un SUPERBULO.
117 · EL BUEN TRATO es muy sexy.	118 · El maltrato va siempre de menos a más.
119 · Si sufres abuso NO ES TU CULPA.	120 · Yo paro los bulos machistas.
121 · Yo creo espacios libres de machismos.	122 · Lo que no se nombra no existe.
123 · Yo paso de romanticismos chungos machistas.	

### ANEXO 3. Detrás del JUEGO **Calculover AMOR QUE RESTA**



#### INDICADORES DE ABUSO

Indicador de abuso	Pregunta ME PONGO NOTA	Valor mínimo	Valor máximo	Pregunta PONGO NOTA A MI PAREJA:
<b>124</b> · CONTROL	En "Quiero que esté todo el tiempo en línea, saber dónde o con quién está" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Quiere que esté todo el tiempo en línea, saber dónde o con quién estoy" tiene un...
<b>125</b> · CELOS	En "No soporto si la miran o tontean, mi pareja es solo mía" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "no soporta si me miran o tontean, cree que soy solo suy@" tiene un...
<b>126</b> · AMENAZA	En "He dicho "si me dejas no sé de qué soy capaz" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Me ha dicho "si me dejas no sé de qué soy capaz" tiene un...
<b>127</b> · INTIMIDACIÓN	En "He pegado a la pared o tirado/roto algo en discusiones" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "ha pegado a la pared o tirado/roto algo en discusiones" tiene un...
<b>128</b> · AISLAMIENTO	En "No me gusta que vaya sin mí con sus colegas" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "No le gusta que vaya sin él/ella con mis colegas" tiene un...
<b>129</b> · DOMINIO	En "yo decido cuando, con quién y donde quedamos" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Es quién decide cuándo, con quién y donde quedamos" tiene un...
<b>130</b> · MINUSVALORACIÓN	En "Menosprecio sus logros y gustos. No suelo alabarla/e" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Menosprecia mis logros y gustos. No suele alabarme"" tiene un...
<b>131</b> · CONTROL	En "Condiciono su forma de hablar, hacer, vestir... ("no hagas", no digas)" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Condiciona mi forma de hablar, hacer, vestir...("no hagas", no digas)" tiene un...
<b>132</b> · PRESIÓN	En "He presionado o hecho sentir mal si no quiere tener sexo ("es que no me quieres)" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Me hace sentir mal y presiona si no quiero tener sexo ("es que no me quieres")" tiene un...
<b>133</b> · SEXISMO	En "tengo ideas machistas sobre las parejas" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "tiene ideas machistas sobre las parejas" tiene un...
<b>134</b> · MANIPULACIÓN	En "Digo que discutimos porque me/le da la locura, porque me provoca" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Dice que discutimos porque le/me da la locura, porque provocho" tiene un...
<b>135</b> · ABUSO	En "insisto en tener relaciones sexuales, al final siempre cede" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "insiste en tener relaciones sexuales, al final siempre cedo" tiene un...
<b>136</b> · DOMINIO	En "tomo decisiones "como pareja" sin consultar su opinión" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "toma decisiones "como pareja" sin consultar mi opinión" tiene un...
<b>137</b> · CHANTAJE	En "Para conseguir lo que quiero provocho lástima o hago que se sienta culpable" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Para conseguir lo que quiere me provoca lástima o hace sentir culpable" tiene un...
<b>138</b> · CONTROL	En "Me pongo en plan muy paternal/maternal y protector" tengo un...	Nunca	Muchas veces	En "Se pone en plan muy paternal/maternal y protector" tiene un...

### ANEXO 4. Detrás del JUEGO **Calculover AMOR QUE SUMA**



#### INDICADORES DE IGUALDAD

Indicador de igualdad	Pregunta ME PONGO NOTA	Valor mínimo	Valor máximo	Pregunta PONGO NOTA A MI PAREJA:
<b>139</b> · CONFIANZA	En "Confío en mi pareja y en lo que me dice" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Confía en mí y en lo que le digo" tiene un...
<b>140</b> · LIBERTAD	En "Quiero que se sienta libre para relacionarse con quien desee" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Quiere que me sienta libre para relacionarme con quien desee" tiene un...
<b>141</b> · IGUALDAD	En "Creo que su opinión vale igual que la mía. Decidimos junt@s" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Quiere que me sienta libre para relacionarme con quien desee" tiene un...
<b>142</b> · RESPETO	En "Respeto sus espacios y tiempos (sexo, enfados...)" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Respeto mis espacios y tiempos (sexo, enfados...)" tiene un...
<b>143</b> · APOYO	En "Puede contar conmigo cuando lo necesita" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Puedo contar con mi pareja si lo necesito" tiene un...
<b>144</b> · LIBERTAD	En "Me parece bien si habla/baila con quien quiere, no me rayo" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Le parece bien si hablo/bailo con quien quiero, no se raya" tiene un...
<b>145</b> · IGUALDAD	En "Me esfuerzo en tener una relación en igualdad" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Se esfuerza en tener una relación en igualdad" tiene un...
<b>146</b> · INDEPENDENCIA	En "Hago cosas por mi cuenta y no dependo de mi pareja" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Hace cosas por su cuenta y no depende de mí" tiene un ...
<b>147</b> · CUIDADOS	En "Aporto cariño, cuidados y atención a la pareja" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Aporta cariño, cuidados y atención a la pareja" tiene un ...
<b>148</b> · COMUNICACIÓN	En "Escucho cuando habla y respeto su opinión" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Me escucha y respeta mi opinión" tiene un ...
<b>149</b> · EQUILIBRIO	En "Tengo en cuenta lo que queremos dar y recibir sin egoísmos" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Tiene en cuenta lo que queremos dar y recibir sin egoísmos" tiene un...
<b>150</b> · IGUALDAD	En "Escucho su opinión y busco lograr acuerdos" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Escucha mi opinión y busca lograr acuerdos" tiene un...
<b>151</b> · CONFIANZA	En "Me encanta que tenga sus propios espacios y amistades" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Le encanta que yo tenga mis propios espacios y amistades" tiene un...
<b>152</b> · LIBERTAD	En "Conmigo se siente libre de decir lo que piensa" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Con ella me siento libre de decir lo que pienso" tiene un...
<b>153</b> · AUTONOMÍA	En "Nos apoyamos y queremos pero creo que cada cual es dueñ@ de su vida" tengo un...	0 NUNCA	10 SIEMPRE	En "Nos apoyamos y queremos pero cree que cada cual es dueñ@ de su vida" tiene un...

## ANEXO 5. Detrás del JUEGO Ciberlove

### INDICADORES DE CIBERABUSO



Indicador de ciberabuso	Pregunta ME PONGO NOTA	Valor mínimo	Valor máximo	Pregunta PONGO NOTA A MI PAREJA:
<b>154</b> · CONTROL ONLINE	Mi nota en "Vigilo con quien habla en redes y controlo cuando se conecta" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Vigila con quien hablo en redes y controla cuando me conecto" es de un...
<b>155</b> · SEXTORSIÓN	Mi nota en "Amenazo con publicar fotos o vídeos privados suyos o nuestros" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Amenaza con publicar fotos o vídeos privados míos o nuestros" es de un...
<b>156</b> · CELOS VIRTUALES	Mi nota en "Me rayo mirando a quien sigue o comenta en redes pensando que me pone los cuernos" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Se raya mirando a quien sigo o comento en redes pensando que le pongo los cuernos" es de un...
<b>157</b> · CIBERACOSO	Mi nota en "Le mando mensajes a todas horas insistiendo y cabreándome si veo que está online y no contesta" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Me manda mensajes a todas horas insistiendo y cabreándose si ve que estoy online y no contesto" es de un...
<b>158</b> · SEXTING NEGATIVO	Mi nota en "He hecho alguna foto o vídeo "subido de tono" que realmente no quería hacer" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Se ha hecho alguna foto o vídeo "subido de tono" que realmente no quería hacer" es de un...
<b>159</b> · CONTROL ONLINE	Mi nota en "Cojo su móvil sin que me vea y lo cotilleo" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Coge mi móvil sin que le vea y lo cotillea" es de un...
<b>160</b> · SEXTORSIÓN	Mi nota en "He enseñado alguna foto/vídeo privada de mi pareja a colegas" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Ha enseñado alguna foto/vídeo privada mía a colegas" es de un...
<b>161</b> · CIBERACOSO	Mi nota en "Le he dicho alguna vez que si me quiere me tendría que enviar una foto erótica" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Me he dicho alguna vez q si la/le quiero tengo q enviarle una foto erótica" es de un...
<b>162</b> · SEXTING NEGATIVO	Mi nota en "He animado a mi pareja a hacer algún video/ foto "subido de tono" aun sabiendo que no quería" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Me ha animado a hacer algún video/ foto "subido de tono" sabiendo que yo no quería" es de un...
<b>163</b> · SEXISMO ONLINE	Mi nota en "Subo comentarios, imágenes o chistes machistas en las redes" es de un...	Nunca	Muchas veces	Su nota en "Sube comentarios, imágenes o chistes machistas en las redes" es de un...

## ANEXO 6. Detrás del JUEGO LOVESTORIES



Pregunta	Elección buena (Valor 2)	Elección regular (valor 1)	Elección incorrecta (valor 0)	Feedback: Respuesta Correcta	Feedback: Respuesta Media	Feedback: Respuesta Incorrecta
<b>164</b> · Vuelves de pedir en la barra y ves que tu pareja te está cotilleando el móvil. Al ver tu cara te dice que tiene todo el derecho, que si tienes algo que ocultar. ¿Qué haces?	Le dices que de qué va no respetando tu intimidad. Te cabreas. Además, demuestra no confiar en ti.	No te parece normal que lo haga sin preguntar, pero bueno... no tienes nada que ocultar.	Te callas. Tiene razón, tiene derecho a saber quién te llama. Además, si eso le da tranquilidad.	Veo, veo... ¡Alguien con las cosas claras! :D Detectar que eso es control, falta de respeto y desconfianza... es la forma de no caer en relaciones de abuso. ¡Muy bien!	Veo, veo... control, falta de respeto y desconfianza ¡y encima justificadas! Esto es una señal de alarma de abuso ¡No pases ni una!	Veo, veo... control, falta de respeto y desconfianza ¡y encima justificas su comportamiento! Esto es una señal de alarma de abuso ¡No te calles!
<b>165</b> · Le has dicho a tu pareja que te apetece ir despacio con vuestras relaciones sexuales. Ha puesto mala cara y se ha callado. ¿Qué piensas?	Te molesta su reacción, sientes que no respeta tu decisión, tus tiempos... y encima no te explica nada.	No entiendes su mala cara y quieres volver a hablarlo pero ahora tienes dudas.	Te arrepientes de haber hablado. Seguro que se ha cabreado. Muchas veces presume de todo lo que hacía con su ex y como se querían ¿y si me deja?	¡Bien hecho! El mejor sexo es el que os hace sentir bien antes, durante y después ¡Sin insistir ni presionar! Respetando nuestros tiempos.	¡No tengas dudas, has hecho bien! El mejor sexo es el que os hace sentir bien antes, durante y después ¡Sin insistir ni presionar! Respetando nuestros tiempos.	¡No te arrepientas! El mejor sexo es el que os hace sentir bien antes, durante y después ¡Sin insistir ni presionar! Respetando nuestros tiempos.
<b>166</b> · Estás viendo una peli. En la escena final el prota pide a la chica que lo deje todo por él, pero ella no quiere abandonar toda su vida por seguirlo. ¿Qué piensas?	Te parece mal que una persona pida a otra que abandone toda su vida... ¡una decisión tan importante tiene que salir de ti misma!	Él tiene razón pidiéndoselo y queriendo convencerla, pero es decisión de ella y no es fácil dejarlo todo de repente.	Pues que es romántico y si insiste sabe que conseguirá convencerla y ella cederá para demostrarle todo lo que le quiere.	¡Bien pensado! ¿Darlo todo? ¿Entrega al 100%? Uuuf, Por amor nos implicamos a tope, pero ¡no a cualquier precio! tú decides que sientes-quieres sin presión ni "pruebas de amor".	¡No tiene razón! ¿Darlo todo? ¿Entrega al 100%? Uuuf, Por amor nos implicamos a tope, pero ¡no a cualquier precio! tú decides que sientes-quieres sin presión ni "pruebas de amor".	¡De romántico nada! ¿Darlo todo? ¿Entrega al 100%? Uuuf, Por amor nos implicamos a tope, pero ¡no a cualquier precio! tú decides que sientes-quieres sin presión ni "pruebas de amor".

Pregunta	Elección buena (Valor 2)	Elección regular (valor 1)	Elección incorrecta (valor 0)	Feedback: Respuesta Correcta	Feedback: Respuesta Media	Feedback: Respuesta Incorrecta
<b>167</b> · Imagina que en grupo del insti hay un amigo tuyo que maltrata a su chica ¿Qué haces?	Intentas hacer algo. Aunque sea tu colega se está pasando. La violencia, sea la que sea, no se puede permitir en ningún caso.	Harías algo sólo si supieras que le pega o abusa sexualmente de ella... que le insulte o se burle no te parece tan grave, es normal en las parejas.	No haces nada, es asunto suyo. Él es tu amigo y no quieres buscarte problemas. Además, seguro que luego se arreglan.	¡Bien hecho! No se trata solo de estar en contra de las violencias machistas, sino de luchar contra ellas de forma activa ¡Si nos callamos, somos cómplices! Sé parte del cambio y actúa.	¡Siempre hay que hacer algo! No se trata solo de estar en contra de las violencias machistas, sino de luchar contra ellas de forma activa ¡Si nos callamos, somos cómplices! Sé parte del cambio y actúa.	¡Mal hecho, claro que es asunto tuyo! No se trata solo de estar en contra de las violencias machistas, sino de luchar contra ellas de forma activa ¡Si nos callamos, somos cómplices! Sé parte del cambio y actúa.
<b>168</b> · Es lunes, en clase tu colega Manu presume de haber estado cada día del finde con una diferente. Eva, otra colega dice que ella también. ¿Qué piensas?	¡Ole por los dos! Tienes claro que no es justo que habiendo hecho lo mismo, de Eva van a pensar que es una guarra y de Manu un fucker master. Lo comentas en voz alta.	Aunque sabes que no es justo, no te parece lo mismo. A Eva ahora la miras diferente.	¡Joder con Eva! No sabías que eras tan buscona... Y Manu ¡es un crack!	¡Muy bien pensado! Y hecho. La forma desigual ¡e injusta! con la que juzgamos diferente a chicas y chicos se debe a los estereotipos de género. ¡Acabemos con el machismo!	Veo Veo... ¡sexismo! La forma desigual ¡e injusta! con la que juzgamos diferente a chicas y chicos se debe a los estereotipos de género. ¡Acabemos con el machismo!	Veo Veo... ¡sexismo! La forma desigual ¡e injusta! con la que juzgamos diferente a chicas y chicos se debe a los estereotipos de género. ¡Acabemos con el machismo!
<b>169</b> · Es domingo, y tu pareja te está contando que ayer, que salisteis por separado, se lo pasó genial con sus colegas, que bailó y se rio mucho ¿Qué piensas?	Te alegras de verdad, sabes que le encanta bailar y como a ti no te gusta, contigo no se divierte tanto en la disco... ¡Pero hoy toca divertiros junt@!	Que prefieres que no te lo cuente, que te da por imaginar lo que no es.	Le pones una sonrisa falsa y te callas. Mañana piensas preguntar a todo el mundo con quien bailó. No te fías ni te ha gustado que lo pase tan bien sin ti.	¡Muy bien dicho! Los celos ni son amor ni son románticos. Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura, mírate tus temores y cúrratelo tú.	¡Alerta, alerta CELOS modo ON! Los celos ni son amor ni son románticos. Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura, mírate tus temores y cúrratelo tú.	¡Alerta, alerta CELOS modo ON! Los celos ni son amor ni son románticos. Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura, mírate tus temores y cúrratelo tú.
<b>170</b> · Tus colegas te han echado una bronca virtual por WhatsApp. Dicen que parece que te han abducido...que porque tengas pareja no tienes que desaparecer ¿Qué piensas?	Pues tienen razón, vale que con pareja tienes menos tiempo, pero no debería reducir mi vida sólo a estar con ella ¡Hoy salgo con el grupo!	No entiendes porque se mosquean. Pero tienen razón en que has desaparecido un poco.	Te sienta mal la "bronca", tampoco es para tanto. Es que no lo entienden, te gusta mucho y te ha dicho que no quiere que quedemos con nadie más.	¡Bien hecho! En las parejas cuidamos los espacios y tiempos compartidos ¡y el espacio propio-individual!: colegas, familia, insti... ¡Con lo que mola luego el re-encuentro! ;)	¡Alerta, el modo lapa-fusión ahoga el amor! En las parejas cuidamos los espacios y tiempos compartidos ¡y el espacio propio-individual!: colegas, familia, insti... ¡Con lo que mola luego el re-encuentro! ;)	¡Alerta, el modo lapa-fusión ahoga el amor! En las parejas cuidamos los espacios y tiempos compartidos ¡y el espacio propio-individual!: colegas, familia, insti... ¡Con lo que mola luego el re-encuentro! ;)

<b>171</b> · A tu pareja le apasiona el baloncesto. juega desde peque. Pero por culpa de tantos entrenamientos y partidos sientes que os veis poco. ¿Qué haces?	Decides hablar con ella, sabes que es su pasión y que tiene que dedicarle tiempo, pero seguro que podéis cuadrar horarios para veros más.	Sabes que no le puedes pedir que renuncie a su pasión... pero a veces no puedes evitar estar de morros por eso.	Decides que tiene que elegir entre el baloncesto o tú. Está descuidando la relación y debería estar dispuesta a renunciar a cosas.	¡Bien hecho! El amor "del bueno" el compañero, es equilibrio entre dar y recibir ¡sin renuncias impuestas ni dramas! Es confianza, comunicación y consensos.	Vale... ¡pero hablarlo! El amor "del bueno" el compañero, es equilibrio entre dar y recibir ¡sin renuncias impuestas ni dramas! Es confianza, comunicación y consensos.	¡Alerta, alerta, eso no es amor! El amor "del bueno" el compañero, es equilibrio entre dar y recibir ¡sin renuncias impuestas ni dramas! Es confianza, comunicación y consensos.
<b>172</b> · Por amor sería capaz de...	Implicarme y dar pero no a cualquier precio.	Cambiar algo que me gusta de mí para conseguir a quien quiero.	De darlo sin esperar nada a cambio.	¡Bien elegido! ¿Entrega al 100%? ¿Dejar de ser tú? Uuuf, el amor no tiene nada que ver con eso, es equilibrio entre dar y recibir, te hace crecer y vibrar.	Uups ¡respuesta con mito de amor tóxico! ¿Entrega al 100%? ¿Dejar de ser tú? Uuuf, el amor no tiene nada que ver con eso, es equilibrio entre dar y recibir, te hace crecer y vibrar.	Uups ¡respuesta con mito de amor tóxico! ¿Entrega al 100%? ¿Dejar de ser tú? Uuuf, el amor no tiene nada que ver con eso, es equilibrio entre dar y recibir, te hace crecer y vibrar.
<b>173</b> · El "tio bueno" de la serie de Netflix dice, en el capítulo de hoy, que los celos son una muestra de amor a raíz de una bronca por la minifalda que llevaba su chica. ¿Qué piensas?	Vale que a veces se sienten celos en las parejas ¡pero no son una muestra de amor! Y mucho menos lo debes pagar con tu pareja ¡Si es tan celoso que se lo curre y deje en paz el largo de su falda!	No estás de acuerdo pero crees que es normal que él se haya puesto así de celoso al ver como otros chicos miraban las piernas de su chica.	A ti te parece que es normal que el chico se cabreara. Cuanto más quieres a una persona más celoso o celosa te pones.	¡Muy bien dicho! Los celos ni son amor ni son románticos. Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura, mírate tus temores y cúrratelo tú.	¡Alerta, alerta CELOS modo ON! Los celos ni son amor ni son románticos. Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura, mírate tus temores y cúrratelo tú.	¡Alerta, alerta CELOS modo ON! Los celos ni son amor ni son románticos. Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura, mírate tus temores y cúrratelo tú.



## ANEXO 7. Detrás del JUEGO LO BEST EN EL AMOR



174	Está libre de posesividad, celos, obsesiones...
175	Es espacio común y es espacio propio-individual.
176	Es confianza, comunicación y consenso.
177	Está lleno de respeto, ternura, generosidad y buen trato.
178	Es equilibrio entre dar y recibir.
179	No necesita contratos ni hacer promesas irreales.
180	Busca la felicidad propia y la de las otras personas.
181	Hacemos el humor todos los días.
182	Me hace vibrar y crecer.
183	Lo siento y lo demuestro.
184	Si hay sexo... es guay y consensuado, nunca moneda de cambio.
185	Me hace reír, no sufrir.



## ANEXO 8. Detrás del JUEGO ¿VES EL BULO?



186	Los celos no son una prueba de amor.	VERDAD	¡NOOO, los celos no son amor! Reseteando 3, 2, 1. Los celos son una rayada que te montas al temer perder... una relación. Son inseguridades que sentimos como ira, tristeza o miedo. No son románticos, son un rollo porque, además, suelen usarse para justificar comportamientos egoístas, controladores o posesivos. Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura... mírate tus temores, habla con tu pareja, ¡confía en ella!
187	El amor todo lo puede.	BULO	El amor es increíble ¡sí!, pero no nos da superpoderes. A veces hay muuucho amor, pero chocamos, queremos cosas diferentes, no nos damos lo que necesitamos... Por mucho amor que haya, la cosa solo puede funcionar si hay comunicación, respeto, conexión, compañerismo, cuidado y apoyo mutuo. En fin, que el amor no es suficiente.
188	Solo hay un amor verdadero.	BULO	¿Un único amor preparado por el universo en exclusiva para ti? ¡Uy! ¡Qué pocas opciones entonces! ¿No? Alegra esa cara, porque tienes infinitas posibilidades de conectar y enamorarte con, ejem..., 7.500 millones de personas en el mundo. ¡Importante! todo amor es verdadero mientras ambas partes sean sinceras y auténticas.
189	La media naranja no existe.	VERDAD	¿No encuentras a tu media naranja? Pues claro, ¡es que no existe! Tú ya eres una persona entera, única e irrepitible. No necesitas a nadie que te complete, no existe un ser perfecto que pueda satisfacer todos tus deseos. La clave para "encajar" es justo ser tú al 100%, y desde ahí conectar, hablar, compartir, aprender y ver a dónde os lleva el día a día.
190	En el amor el sufrimiento es inevitable.	BULO	¡Brrr! ¿quien bien te quiere te hará sufrir? Nooo, te hará reír... Amar y hacer sufrir son cosas incompatibles, porque si amas deseas lo mejor para la otra persona, quieres que esté lo mejor posible. En todas las relaciones hay conflictos que pueden doler, pero si ves que no los resolvéis y os hacéis daño, recuerda que sufrir nunca es una forma de amar.
191	La causa de la violencia de género es el alcohol, drogas o que a estos tios se las va la olla. Están locos.	BULO	VEO VEO... ¡UN BULO! La causa principal de la violencia de género son las ideas machistas del maltratador. No la confundas con posibles factores individuales y/o agravantes de la violencia que pueden estar o no presentes (alcohol, locura, problemas personales, etc.)
192	Las mujeres se aprovechan y ponen denuncias falsas.	BULO	¡El top de los Fakes machistas! Según los datos oficiales del Poder Judicial, solo hay un 0,08% de denuncias falsas en violencia de género. Sí, sí, has oído bien... ¡No llegan ni al 0,1%! Entonces... ¿Qué se pretende difundiendo este bulo, cuando la realidad es justo al revés? ¿Buscarán que las víctimas teman no ser creídas y no denuncien? ¡Pues lo están consiguiendo! Casi no se denuncia, las víctimas no se atreven.
193	¿Y los hombres maltratados qué? ¡A esos nadie les nombra!	BULO	VEO VEO... ¡Otro mantra machista! A veeer, que nadie lo niega, SOLO SE INSISTE EN QUE LO SON POR OTRO TIPO DE VIOLENCIA (que por supuesto se juzga y condena también), al igual que hay casos de mujeres agredidas que no se tipifican como violencia de género y siguen otra vía jurídica. Y que, al margen de su mucha menor incidencia en las relaciones de pareja, no existe una construcción cultural alrededor de ella que la justifica y normaliza.
194	¡¡Ahora todo es machismo!! No se os puede decir nada .	BULO	¡Otro topicazo machista! ¿Qué no se puede decir nada? ¡Claro que sí! Alto y claro, ¡me uno contra todo machismo! Y lo que ocurre es que ahora VEMOS no solo el machismo más obvio, visible y reconocido sino también el encubierto, asumido e incluso disfrazado como positivo que antes era normal ¡VEO VEO MACHISMO! ;)
195	Las feministas eran las de antes. Ahora sois unas radicales, unas feminazis.	BULO	¡Otro machistFake! Ser radical es ir a la raíz, del problema (el sexismo). Ser feminista es luchar por la igualdad entre las personas. Pensar que alguien es "demasiado feminista" y llamarle feminazi, es tan surrealista como decir que Gandhi se pasó de pacífico, ¡pacinazi!, o que Greta Thunberg es una ¡econazi! El feminismo es un movimiento pacífico desde sus inicios en el siglo XVIII hasta hoy. Compararlo con el nazismo es un troleo ignorante, erróneo y cruel.

# UN PORTAL INTERACTIVO CONTRA LA MIOPIA EN EL AMOR

Además hemos creado desde la Concejalía de Igualdad y Perspectiva de género de Soria un espacio virtual donde además de poder acceder de forma fácil y ágil a **¿LOVES!** sin necesidad de descargarla ni de tener teléfono móvil, a través del simulador-webapp, encontrarás muchísimo más: Juegos para jugar on-line, este manual didáctico, recursos, check list, un blog, etc.

EL PORTAL **¿LOVES!** CONTRA LA MIOPIA EN EL AMOR, se configura como un espacio digital puesto a disposición de la ciudadanía, jóvenes y menos jóvenes. Una plataforma de encuentro que facilita recursos atractivos y cercanos sobre las violencias machistas, que complementan y actualizan los juegos de la propia app:

el portal cuenta con JUEGOS ONLINE:

**Juego online ¿Ves el bulo?** *Sobre mitos de amor romántico y bulos machistas (mitógrafo)*

**Juego online ¿Ves el machismo?** *iEL machismo que no ves! (machistómetro)*

**Juego online ¿Ves el abuso?** *Una Check list de señales de alarma en el noviazgo*

También, el portal cuenta también con una sección de LOVESTORIES, tipo BLOG, con varias entradas o post mensuales, sobre los diferentes temas de todos los juegos de la APP **¿LOVES!** en relación a la prevención de las violencias machistas a través de lo que es o no es amor, el buen trato, el machismo...



# Y UNA CAMPAÑA AMOROSA \*

## AMAR BONITO ES DE VALIENTES



¿Buscas un amor que te cambie la vida? ¡Eh, pues ese amor lo tienes dentro de ti. Otras personas van a pasar por tu vida, pero tú siempre vas a estar contigo. Si te conoces, te valoras y quieres, tomarás mejores decisiones, podrás escucharte y cuidarte. ¡El amor propio debería ser el principio de todo amor!



No eres mitad de nada, eres una persona completa, única y perfecta. No existe en el mundo un ser en exclusiva para ti que te vaya a encajar a la perfección. Pero sí muuuucha gente maravillosa con la que puedes construir relaciones de amistad y amor. ¿La clave? Fuera expectativas, fuera exigencias y 100% autenticidad.



El amor del bueno se siente, te hace sentir bien, te hace vibrar y crecer, te hace más feliz. Siéntes libertad para ser como eres y eres responsable de tus sentimientos. Huye del drama y los tiras y aflojas, porque sabe que sufrir no es romántico, ni demuestra el amor. Sufrir nunca es una forma de amar.



Los celos no son románticos, no son amor, solo demuestran inseguridad. ¡No pasa nada! Pero recuerda que son tu responsabilidad, respáralos, habla con tu pareja, ¡confía en ella! Y si no puedes... ¿para qué sufrir? ¡Ojo cuando se usan los celos para justificar comportamientos egoístas, controladores o posesivos.



El amor es maravilloso, pero ¡no nos da superpoderes! Y es que para que una relación funcione hace falta, también, respeto, comunicación, conexión, compañerismo, apoyo mutuo... Puede que quieras muuuucho a esa persona, pero si la relación te daña y te hace sufrir, por amor... ¡ya estás cortando!

### ¿QUIERES AMAR BONITO?

Descubre más jugando con la app:



Disponible gratis para: Juega online en: [loves.mancomunidad-tham.es](http://loves.mancomunidad-tham.es)

Descubre todos los recursos de la THAM, llama, escribe o acércate por nuestra oficina (pide cita). Nos encantaría conocer todas vuestras ideas para hacer de nuestra mancomunidad un lugar más amoroso y respetuoso. ¡Os esperamos!

Mancomunidad de Servicios Sociales THAM  
Tel. 91 856 21 50/51  
[tham@mancomunidad-tham.org](mailto:tham@mancomunidad-tham.org)  
[www.mancomunidad-tham.es](http://www.mancomunidad-tham.es)

\* Campaña de la THAM realizada por Booooo Social

