



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL AL EMPODERAMIENTO: UNA PROPUESTA COEDUCATIVA A TRAVÉS DE LA MÚSICA

TRABAJO DE FIN DE GRADO: EDUCACIÓN SOCIAL

AUTORA: ALICIA ADÁN IGLESIAS
TUTOR ACADÉMICO: ASUR FUENTE BARRERA

Palencia, diciembre de 2024



ÍNDICE

RESUMEN / ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	8
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
1. ADICCIONES SIN SUSTANCIA: DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	9
1.1 CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE DEPENDIENTE.....	10
1.2 ¿CÓMO SON LAS RELACIONES DE UNA PERSONA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL?.....	12
1.2.1 LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL.....	13
1.2.2 LA ELECCIÓN DE PAREJA EN PERSONAS EMOCIONALMENTE DEPENDIENTES.....	14
1.2.3 EL AMOR TÓXICO Y LAS RUPTURAS.....	16
1.3 DEPENDENCIA EMOCIONAL Y CONSUMO DE FÁRMACOS.....	16
2. LA SOCIALIZACIÓN.....	17
2.1 TIPOS Y AGENTES DE SOCIALIZACIÓN.....	18
2.2 LA SOCIALIZACIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.....	21
2.2 LA SOCIALIZACIÓN DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.....	23
2.2.1 SEXISMO Y MASCULINIDAD HEGEMÓNICA.....	24
2.2.2 ROLES, ESTEREOTIPOS E IDENTIDAD DE GÉNERO.....	25
2.2.3 OBJETIVIZACIÓN DE LAS MUJERES Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	27
3. SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	28
3.1 CONSTRUCCIÓN SOCIOCULTURAL DEL AMOR ROMÁNTICO.....	29
3.1.1 AMOR ROMÁNTICO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL: EL PAPEL DEL ARTE.....	31
3.1.1.1 LAS CANCIONES DE AMOR.....	31
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COEDUCATIVA A TRAVÉS DE LA MÚSICA.....	32
CONCLUSIONES.....	47
BIBLIOGRAFÍA.....	49
ANEXOS.....	57

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado aborda la dependencia emocional, una adicción sin sustancia más habitual en mujeres que guarda estrecha relación con la socialización de género y, por ende, con los roles, estereotipos e identidades de género. Nuestro desarrollo socioemocional depende de diversos factores y, entre ellos, la manera diferencial en la que hemos sido educados tradicionalmente dependiendo de nuestro sexo.

Pues bien, en general, las mujeres, a través de la socialización de género y bajo el paraguas del amor romántico, han sido tradicional e históricamente educadas en la dependencia emocional, lo que tiene repercusiones en su bienestar y salud psicosocial.

La educación, como siempre, resulta fundamental en este punto. Por eso este trabajo culmina con una propuesta de intervención coeducativa desde la Educación Social, propuesta que utiliza el arte y, concretamente, la música, como herramienta para deconstruir concepciones desigualitarias y peligrosas de las relaciones amorosas y, en su lugar, promover relaciones sanas e igualitarias.

Palabras clave: socialización de género, dependencia emocional, salud psicosocial, educación, amor romántico.

ABSTRACT

This Final Degree Project addresses the issue of emotional dependency, a non-substance addiction more common in women, a fact that is closely related to gender socialization and, therefore, to gender roles, stereotypes, and identities. Our socio-emotional development depends on various factors, including the different ways we have traditionally been educated based on our sex.

Generally, women, through gender socialization and under the umbrella of romantic love, have traditionally been educated in emotional dependency, which has repercussions on their well-being and psychosocial health.

Education, as always, is fundamental in this regard. Therefore, this project concludes with a co-educational intervention proposal from the perspective of Social Education, using art and,

specifically, music as a tool to deconstruct unequal and dangerous conceptions of romantic relationships and, instead, promote healthy and equal relationships.

Keywords: gender socialization, emotional dependency, psychosocial health, education, romantic love.

INTRODUCCIÓN

El amor romántico es una construcción sociocultural que afecta y condiciona el comportamiento y desarrollo de las personas, y la socialización de género juega un papel muy importante en dicha construcción.

Desde la más temprana infancia se nos educa dentro de unos patrones de conducta muy marcados y diferenciados dependiendo del sexo con el que nacemos, lo cual tiene unas grandes consecuencias a la hora de formarnos como personas. La socialización de género determina así los roles y predispone las preferencias de las personas según su sexo biológico. Es decir, estamos ante una educación diferencial que se va asimilando desde edades tempranas y en diversos entornos: desde la familia (núcleo de la socialización primaria) hasta los centros educativos y otros sistemas formales y no formales con los que las personas interactuamos desde nuestro nacimiento y a lo largo de nuestro desarrollo.

La educación es un proceso fundamental que facilita la adquisición de habilidades, capacidades y conocimientos y, a su vez, también marca los patrones de comportamiento, las creencias y los valores de los seres humanos. En este contexto, las mujeres suelen verse sometidas a un aprendizaje que, en cierto modo, las predispone favorablemente hacia el amor romántico y hacia la concepción de una vida plena edificada, fundamentalmente, en torno a las relaciones de pareja, lo que puede derivar en el problema que aquí nos ocupa: la dependencia emocional.

La dependencia emocional es un modelo de patrón psicológico en el que una persona tiene la necesidad constante de atención, estima y aprobación de otra para adquirir seguridad y bienestar. Las personas que caen en la dependencia emocional a menudo se refugian en los demás en busca de una validación positiva, en busca, en definitiva, de una fuente de estabilidad emocional que las conduce a dar prioridad a las necesidades de la pareja por encima de las propias.

Algunos rasgos comunes de la dependencia emocional incluyen el miedo al rechazo, que suele desembocar en el desarrollo de relaciones insatisfactorias marcadas por el temor a la soledad, o la incapacidad de establecer límites claros por el miedo al abandono. Estas características están estrechamente relacionadas con la baja autoestima, pues la valoración y confianza de una persona con dependencia emocional “dependen” de la aprobación del otro, al cual se le idealiza atribuyéndole cualidades positivas de manera exagerada y minimizando sus imperfecciones.

Pues bien, este tipo de cuestiones tienen influencia directa en la construcción de la identidad, proceso por el que las personas se reconocen como seres únicos con unos rasgos determinados que les distinguen del resto de los seres humanos. Y aquí juega un papel importante la identidad de género y, por ende, la socialización de género que abordaremos en este trabajo. La identidad de género se refiere al sentido que cada persona da a su género, el cual puede ser o no coincidente con su sexo biológico, por esta razón hablamos del género como una construcción social y cultural. En esta línea, la identidad personal está estrechamente relacionada con la salud mental, pues la manera en que cada uno/a se percibe a sí mismo/a es fundamental para la persecución de metas y objetivos, y en general, para el desarrollo de nuestra vida personal. Es en este contexto en el que las ideas, valores y normas de comportamiento que la sociedad marca pueden hacer que la persona sienta ciertas disonancias que no le permitan alcanzar una completa satisfacción.

Este trabajo pretende analizar cómo influye la construcción sociocultural del amor romántico en la salud mental de las personas desde una perspectiva de género, ya que la dependencia emocional en la que puede derivar, tiene importantes consecuencias que pueden llevar incluso al consumo de fármacos como solución rápida a las afecciones provenientes de la insatisfacción vital sufrida.

Por último, cuando hablamos de educación, socialización y cultura, no podemos olvidarnos del papel fundamental que tiene el arte en todas ellas. El arte es una forma de expresión que refleja o pone en entredicho los valores, ideas, características..., que una sociedad adquiere y transmite en un momento determinado. Por ello, este trabajo también tratará de analizar cómo la música (y la literatura/poesía que contienen las letras de las canciones), al igual que otras disciplinas artísticas, ha contribuido a la educación en el amor romántico, para concluir con una propuesta de intervención coeducativa, precisamente a través de la música, para prevenir la dependencia emocional.

JUSTIFICACIÓN

La construcción sociocultural del amor romántico -a través de la socialización- y sus consecuencias afectan a toda la sociedad y se relacionan de forma directa con el desarrollo de identidades y roles de género, influyendo en las expectativas individuales y colectivas de las personas. La socialización y la educación hacen que los niños y niñas adquieran progresivamente conductas, ideas y valores que desarrollarán a lo largo de su vida y que, por consiguiente, condicionarán el funcionamiento de la sociedad de la que forman parte.

La igualdad de género es uno de los temas más abordados desde los diferentes ámbitos e instituciones públicas, pues se ha detectado la necesidad de tratar las problemáticas generadas por la socialización diferencial de género para lograr la seguridad de los/las ciudadanos/as y, a su vez, crear una sociedad justa, impulsando el avance en materia de igualdad para eliminar toda discriminación hacia las mujeres.

A través de este trabajo se pretende reflexionar sobre la educación diferencial de género que se recibe desde edades tempranas y la importancia de construir una sociedad donde todos y todas tengan las mismas oportunidades, independientemente de su sexo biológico. La igualdad de género se debe considerar un principio imprescindible para el progreso y crecimiento de las personas, pues todas ellas deben tener la oportunidad de alcanzar una vida plena y satisfactoria.

En este sentido, la salud mental también está cobrando importancia en el debate público, sobre todo, a partir de la pasada pandemia. Y es que la salud debe entenderse de forma integral, ya que tan importante es la salud física como la salud psicosocial. En este contexto, determinadas construcciones socioculturales como el amor romántico, tienen una estrecha relación con el desarrollo de la salud mental, pues el concepto y las expectativas que se han creado en nombre del amor romántico pueden afectar a la salud emocional de las personas. De ahí los problemas de dependencia emocional que abordaremos en este trabajo y que afectan, fundamentalmente, a las mujeres.

No son pocas las consecuencias negativas que han tenido a lo largo de la historia las desigualdades entre los hombres y las mujeres, desigualdades que están presentes en muchos ámbitos del sistema social (familiar, escolar, laboral...). En este caso, nos centraremos en la relación de pareja (una convención social más) en torno a la que se edifica el amor romántico pues, en palabras de Herrera (2010), “lo romántico es político” y, por tanto, influye en las diferentes estructuras que conforman una sociedad.

Por otra parte, existen múltiples formas de asimilar e interiorizar información, y una de ellas es a través del arte. El arte es una fuerte herramienta transmisora de ideas, conocimientos, valores, hábitos... y, asimismo, tiene una gran influencia en el desarrollo social y cultural de la sociedad, teniendo incluso la capacidad de provocar cambios y transformaciones en el funcionamiento de una comunidad. Por eso pretendemos analizar en este trabajo el papel del arte, y más concretamente de la música, en la concepción del amor romántico.

La educación tiene un papel fundamental en el desarrollo de los hombres y las mujeres, y también se educa a través del arte. Por esta razón, es importante promover alternativas educativas, también a través del arte, que puedan servir como herramienta para la igualdad, combatiendo la dependencia emocional y fomentando el empoderamiento. Así, el presente trabajo plantea una propuesta coeducativa para deconstruir la mitología del amor romántico - tan presente en muchas canciones- abriendo paso a otras formas de entender las relaciones de amor más sanas e igualitarias.

Las canciones, como el cine o la literatura, contribuyen a la construcción de ideas como la del amor romántico. Las letras de las canciones están influenciadas por el contexto sociocultural en el que se escriben y, al mismo tiempo, influyen en ese mismo contexto, pudiendo contribuir a la inercia social o a rebelarse contra ella. Es decir, como toda herramienta artística, las canciones pueden utilizarse para educar en un sentido o en su contrario.

La elección del tema (dependencia emocional) y la metodología de este TFG (mediación artística), así como la convicción de trabajar desde una perspectiva coeducativa, están ligadas a mi experiencia personal. Por una parte, a lo largo de los años he ido desarrollando un concepto de felicidad ligado a la vida en pareja, descartando inconscientemente otros modos de vida independientes. Al analizar mis emociones, ideas y creencias, así como las de otras personas cercanas, he percibido que no soy la única a la que le ocurre esto: hay muchas otras personas que comparten mis esquemas, en su mayoría, mujeres.

Por otro lado, mi pasión por la música me ha hecho reflexionar en los mensajes que se transmiten a través de las canciones que escucho y canto, sobre todo, en lo que se refiere al amor romántico. Las letras de las canciones no son solo algo personal o anecdótico, sino que también pueden cargar un significado colectivo, sociocultural y político, y pueden generar expectativas sociales e influir, entre otras cosas, en la construcción de la identidad de género. Es decir, son una interesante materia de análisis para el tema que nos ocupa.

Desde este marco, se pretende desarrollar un trabajo encaminado a la prevención de la dependencia emocional, abordando, más allá de las competencias generales (capacidad de análisis y síntesis, capacidad crítica y autocrítica, compromiso ético, creatividad, etc.), otras

más específicas del Grado de Educación Social como “Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas” (E4), “Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa” (E8), “Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención” (E24), “Conocer los supuestos pedagógicos, psicológicos y sociológicos que están en la base de los procesos de intervención socioeducativa” (E25), “Diseñar, utilizar y evaluar los medios didácticos en la intervención socioeducativa” (E27)”. Organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos (culturales, de animación y tiempo libre, de intervención comunitaria, de ocio...) (E32), “Utilizar técnicas concretas de intervención socio-educativa y comunitaria (dinámica de grupos, motivación, negociación, asertividad, etc.)” (E35) o “Producir medios y recursos para la intervención socioeducativa” (E37).

OBJETIVOS

El objetivo general de este trabajo es realizar un análisis de la socialización de género y de la construcción sociocultural del amor romántico (centrándose en el papel del arte en general y de la música en particular) para, finalmente, desarrollar una propuesta de intervención coeducativa a través, precisamente, de la música, con el propósito de combatir la dependencia emocional y fomentar el empoderamiento de las mujeres.

Este objetivo general se podría concretar en los siguientes objetivos específicos:

OE1: Profundizar en la socialización diferencial de género y en su influencia en el desarrollo y salud psicosocial de las personas, así como en la construcción de su identidad a través de los roles y estereotipos de género.

OE2: Analizar el papel del arte en general y de la música en particular en la construcción sociocultural del amor romántico, prestando especial atención a las letras de las canciones.

OE3: Estudiar la dependencia emocional (una adicción sin sustancia) desde una perspectiva de género.

OE4: Diseñar una propuesta de intervención coeducativa a través de la música dirigida a desmitificar el amor romántico, combatir la dependencia emocional y fomentar el empoderamiento de las mujeres.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La dependencia emocional es una adicción sin sustancia adquirida, principalmente, a través de la socialización y que repercute en el desarrollo personal, fundamentalmente, de las mujeres. Muchas de ellas son educadas en el paradigma del amor romántico, que se transmite y refuerza con dispositivos artísticos y culturales como el cine, la literatura o la música. En este trabajo, se abordará la relación que podría tener la socialización de género, a través del amor romántico, con la salud psicosocial, ya que la dependencia emocional puede derivar, incluso, en dependencia farmacológica.

1. ADICCIONES SIN SUSTANCIA: DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Según Laespada et al. (2013), las conductas adictivas han sido tradicionalmente ligadas al término "dependencia" para referirse a comportamientos compulsivos y desadaptativos donde el consumo de una sustancia provoca un deterioro o malestar clínico significativo en las personas. Sin embargo, a lo largo del tiempo y en el ámbito de la práctica clínica, se ha comenzado a reconocer y diagnosticar comportamientos que, aunque no implican el uso de sustancias, pueden generar dependencia y presentan características similares a las adicciones a estas.

Mientras la comunidad científica no alcanza un consenso sobre cómo tratar todos los comportamientos desadaptativos, la cuestión queda abierta a que cualquier conducta pueda ser considerada como una adicción, lo que lleva a una posible infravaloración del tema que se pretende abordar. De este modo, se mezclan problemas reconocidos como la ludopatía con otros cuya clasificación como "adicción" es más cuestionable, como las adicciones al sexo, las compras, el trabajo, internet, la dependencia emocional o la vigorexia (Laespada et al., 2013). Y es que, como señala esta autora, múltiples comportamientos podrían ser etiquetados como trastornos adictivos.

En este sentido, la dependencia emocional se puede abordar como una adicción sin sustancia que requiere respuesta. Así, Barbarias et al. (2019) definen la dependencia emocional como una necesidad afectiva intensa hacia otra persona, lo que genera una relación de tipo adictivo, donde el foco de la dependencia es otra persona. Según Riso (2003), se puede abordar como una necesidad afectiva desmesurada hacia otro individuo, donde el sentirse bien anímicamente depende prácticamente de la relación. La persona que sufre de dependencia emocional siente que no puede alcanzar la felicidad sin que su pareja esté a su lado

constantemente, lo que llega a provocar una relación nociva. Esta dependencia genera temor a ser abandonado y conlleva a una búsqueda de aprobación constante, que conduce a renunciar a la propia identidad y a mantener la relación cueste lo que cueste (Riso,).

Este tipo de dependencia puede estar relacionada con el tipo de apego desarrollado durante la infancia y puede tener afecciones en la salud mental y derivar, por ejemplo, en el consumo de fármacos como los ansiolíticos y antidepresivos. Por lo tanto, en este trabajo se pretende explorar la relación entre el apego, la dependencia emocional, la salud mental y la socialización diferencial de género desarrollada desde la infancia.

➤ 1.1 CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EMOCIONALMENTE DEPENDIENTE.

Las relaciones de pareja son el centro de su día a día, y alrededor de ellas gira su noción de felicidad. Para la persona dependiente no tiene que existir ningún obstáculo que complique el contacto deseado con la otra persona. En ocasiones, esto puede llevar a dejar de lado las propias aficiones por el deseo continuo de estar con su pareja. “El dependiente deja de tener vida propia o, mejor dicho, vive la vida del otro mientras que este se lo permite” (Castelló, 2019, p.18).

Otra de las características de estas personas, según Castelló (2019), es la **necesidad exagerada de exclusividad**: se quiere que la pareja sólo se enfoque y le dedique tiempo a él o ella, llegando incluso a molestar que se establezcan otro tipo de relaciones sociales.

La idealización de la otra persona también está presente en las personas dependientes emocionales. Es un fenómeno que ocurre en las relaciones de pareja, llevando a cada uno de los miembros a percibir al otro de manera más favorable de lo que este se ve a sí mismo. Según Murray, Holmes y Griffin (1996), la idealización es un proceso tanto social como cognitivo en el que una persona, en lugar de sentirse limitada por las características reales de su pareja, que a menudo pueden resultar decepcionantes, llega a percibir a su compañero sentimental a través de lo que ellos denominan filtros positivos.

La sumisión es otro aspecto presente en las relaciones dependientes. Recurriendo a clásicos del psicoanálisis, Freud (1923) apuntaba que esta conducta podría estar relacionada con las dinámicas de poder en las relaciones interpersonales y con la resolución de conflictos internos. La sumisión podría interpretarse así, como una expresión de deseos reprimidos o como una estrategia para evadir la ansiedad generada por el enfrentamiento. Para Jung (1944), la sumisión

puede entenderse como una incapacidad para identificar las propias voluntades y deseos, lo que lleva a una dependencia emocional hacia el otro. Así, la necesidad de pertenencia y la falta de autoestima, podrían llevar a las personas a someterse a figuras de autoridad.

La sumisión, desde una perspectiva feminista y de género, puede relacionarse con las normas sociales bajo las que se construye la identidad. En este sentido, la sumisión puede reflejar tanto una forma de resistencia como una aceptación de las expectativas sociales (Butler, 1993). En la misma línea, Brownmiller (1975) discute este concepto dentro de las relaciones de género, argumentando que la sumisión de las mujeres ha sido históricamente condicionada por la cultura del patriarcado, lo que genera una expectativa social de que las mujeres sean sumisas en sus relaciones personales.

Por otro lado, también es muy característico en las personas dependientes **el temor a la soledad y el abandono**. Estas son experiencias comunes en quienes sufren dependencia emocional, lo que genera una ansiedad constante y dificulta la capacidad de disfrutar de la vida (Beattie, 1990), esta ansiedad está relacionada con la dificultad para tomar decisiones de manera independiente, ya que frecuentemente, se busca la validación en la pareja (Bordo, 1993). El miedo a la soledad es una de las inquietudes más significativas de los seres humanos. Enfrentar la soledad puede generar angustia, lo que lleva a las personas a buscar relaciones de pareja como una forma de rehuir de esa sensación (Yalom, 1980). Para May (1950), la soledad, aunque puede ser una experiencia dolorosa, también es fundamental para el desarrollo personal y la independencia. No obstante, el miedo al abandono puede llevar a los individuos a evitar esa soledad, lo que puede desembocar en relaciones poco saludables.

Relacionado con esto, otro aspecto importante de las personas dependientes es la **búsqueda de nuevas relaciones** tras la finalización de una previa, siendo una vía de escape para evitar el dolor emocional. Según Levine y Minding (2016), muchas personas recurren a nuevas parejas como una forma de llenar el vacío dejado por la relación anterior, lo que puede llevar a ciclos repetitivos de dependencia emocional y relaciones poco saludables. De hecho, esto puede derivar en lo que Castelló (2019) denomina “relaciones de transición”, es decir, relaciones que simplemente se tienen para llenar un vacío, sin que existan verdaderos sentimientos de por medio. Los sentimientos de vacío y la insatisfacción vital pueden estar relacionados con la incapacidad de establecer conexiones emocionales profundas, pues la búsqueda de relaciones superficiales para llenar este vacío solo proporciona soluciones temporales (Fromm, 1956).

La baja autoestima y la identidad personal distorsionada son otros de los rasgos que pueden definir a una persona emocionalmente dependiente, cuyo origen podría rastrearse en experiencias de rechazo o fracaso en las relaciones interpersonales que pueden distorsionar la percepción de uno/a mismo/a. La autoestima se entiende como la valoración que una persona hace de sí misma, en relación con el valor que atribuye a sus propias capacidades y cualidades (Rosenberg, 1965), implica una percepción general positiva o negativa hacia el propio autoconcepto, es decir, la imagen que tenemos de nosotros mismos. Esta autoestima se compone de dos aspectos fundamentales: la confianza en la propia capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y la creencia de ser merecedor de bienestar y felicidad (Branden, 1994). Una baja autoestima puede estar ligada con una identidad personal débil y, a menudo, lleva a comportamientos de **búsqueda de validación y aprobación externa** en lugar de una aceptación interna (Kernis, 2003). Para Deci y Ryan (2000), la búsqueda de aprobación externa es un comportamiento común en personas con inseguridades emocionales, necesidad puede resultar en relaciones poco saludables basadas, de manera exagerada, en la validación de otros.

Debido a esta baja autoestima y como se ha mencionado anteriormente, una tendencia marcada a idealizar, pueden llegar incluso a perdonar las conductas explotadoras de sus parejas, tolerando incluso maltrato y humillación en su esfuerzo por mantener la relación (Moral,2009). El impacto de la dependencia emocional en la salud emocional de las personas es considerable. Según García (2010), este tipo de dependencia se caracteriza por la necesidad de contar con una pareja para sentirse completo. Como ya se ha dicho, las personas dependientes a menudo fundamentan su valor personal en la aprobación de los demás, perpetuando así patrones de inseguridad y vulnerabilidad emocional (Riso ,2003).

➤ 1.2 ¿CÓMO SON LAS RELACIONES DE UNA PERSONA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Para la persona emocionalmente dependiente las relaciones de pareja **se viven de manera intensa**, tanto que desarrollan una incapacidad de percibir la vida sin la existencia de la otra persona, pues las relaciones que surgen de esta dependencia suelen ser **disfuncionales**, como indica Brown (2007). La persona dependiente da tanta **prioridad a su relación** que su estado de ánimo irá cambiando según vaya dicha relación. Además, la mayor parte de su tiempo y de sus pensamientos se los dedicará a su pareja. Esto influirá de manera directa en diferentes ámbitos de su vida, pues si la relación va según sus expectativas no habrá problema, pero si,

por el contrario, algo no sale como se espera o se desea, afectará, entre otras cosas, a sus responsabilidades, obligaciones y aficiones (Castelló, 2019), además, pueden llevar al aislamiento social y a un ciclo de insatisfacción emocional. Por otro lado, la carencia de redes de apoyo tiende a agravar estos sentimientos, incrementando el estrés crónico y afectando la salud mental (Fredrickson y Roberts, 1997).

1.2.1 LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL.

Beattie (1990) apunta a la codependencia como una dinámica en la que un individuo desarrolla una **necesidad compulsiva de establecer cuidados sobre otro**, normalmente poniendo las necesidades ajenas por encima de las propias, llevando esto en muchos casos a perder el sentido de identidad individual. A medida que la relación avanza, ambos pueden adoptar roles disfuncionales que perpetúan esta dependencia, dificultando un desarrollo emocional sano. Para esta autora, la codependencia está estrechamente relacionada con la dependencia emocional y, de hecho, puede reforzarla.

La codependencia es un patrón de comportamiento que surge tras la socialización primaria y que se caracteriza por una **búsqueda continua de validación y amor en los demás** (Bradshaw, 1990). La codependencia, por tanto, tiene aspectos comunes con la dependencia emocional, pues en ambas la búsqueda de aprobación y afecto externo está presente, y ambas pueden llevar a la pérdida de la identidad personal e incluso a comportamientos de sumisión y autodestrucción, pues la **necesidad de cuidado de la otra persona** se convierte también en una prioridad que está por encima de las propias necesidades.

Según Noriega (2013), el dejar de ser uno mismo para convertirse en un ser para otros, hace que las personas codependientes puedan sufrir en silencio, acumulando frustración y decepción por dar mucho más de lo que reciben. Así, con el tiempo, quienes las rodean se pueden habituar a la situación, llegando incluso a sacar provecho de ella. Según esta autora, el hecho de anteponer las necesidades de los demás a las de uno mismo lleva a las personas codependientes a tener dificultades en el proceso de toma de decisiones, lo que las hace más **vulnerables, sumisas y manipulables**. Estas personas tienden a ocultar sus emociones, y el temor a ser abandonadas y el miedo a la soledad les impide romper con relaciones que, en muchos casos, son insatisfactorias o incluso destructivas, lo que puede derivar en problemas de salud mental (Noriega, 2013).

Por último, una de las cuestiones más preocupantes de la codependencia es que, en muchas ocasiones, **tiende a normalizarse**, tanto por parte de quien la sufre como por los demás, pues la sociedad suele valorarla, especialmente cuando se trata de conductas de autosacrificio y cuidado, particularmente asociadas a las mujeres (Noriega, 2013).

1.2.2 LA ELECCIÓN DE PAREJA EN PERSONAS EMOCIONALMENTE DEPENDIENTES.

La elección de la pareja en personas con dependencia emocional se centra en la búsqueda de un **perfil determinado**. Es habitual observar que buscan parejas con características **engreídas o dominantes**, algo que en un principio puede parecer contradictorio ya que su función sería dar respuesta a necesidades emocionales (Castelló, 2019).

De acuerdo con Riso (2003), una persona emocionalmente dependiente, al buscar a alguien que se percibe como engreído o con una personalidad dominante, pueden sentir que su pareja es más valiosa, reforzando así la creencia de que **necesitan a alguien supuestamente superior para sentirse completas**. Las personas que tienen rasgos narcisistas también se caracterizan por su exigencia, lo que desarrolla la continua búsqueda de aprobación de las personas dependientes. Según Twenge y Campbell (2009), las personas dependientes harán todo lo posible por agradar a su pareja, en busca de la atención y validación que necesitan. Además, como ya se ha dicho, pueden llegar a desarrollar roles sumisos en sus relaciones, lo que se relaciona estrechamente con la tendencia de los engreídos o dominantes a ejercer control, dinámica que refuerza la dependencia, ya que la persona dependiente puede experimentar **sentimientos de necesidad de ser controlada** por su pareja (Hendrix, 2008).

Como se ha mencionado, las personas con dependencia emocional a menudo experimentan una autoestima baja y una gran ansiedad ante la posibilidad de separación, por esta razón, tienden a escoger parejas con estos **rasgos narcisistas y manipuladores**, intensificando así su sufrimiento emocional. Además, se observa una **prevalencia mayor en mujeres**, con manifestaciones específicas influenciadas por factores socioculturales que afectan cómo perciben y expresan sus emociones y, en definitiva, a su identidad y autonomía personales. Esto es lo que facilita la idealización de su pareja, que los hace **minimizar o ignorar conductas negativas**. En estas relaciones, se establece una **dinámica de poder** en la que el dependiente asume un rol sumiso, mientras el narcisista domina, brindando una estabilidad ilusoria que el dependiente percibe como necesaria. Esta baja autoestima los lleva a buscar validación externa

en sus parejas, encontrando atractivo en la aparente confianza y seguridad de personas narcisistas (Moral y Sirvent, 2009).

Los narcisistas proyectan una imagen de seguridad y superioridad que atrae a los dependientes, quienes ven en esa figura una fuente de apoyo emocional. También persiste la creencia en el dependiente de que, con suficiente amor, logrará cambiar al narcisista para que finalmente lo valore. La dependencia afectiva genera, así, una necesidad constante de atención, la cual los narcisistas saben cómo captar a través de su encanto inicial, creando un ciclo de refuerzos intermitentes que mantiene al dependiente en la relación (Moral y Sirvent, 2009).

Siguiendo a Bowlby (1969), la situación de refuerzo de la ansiedad de separación que se desarrolla al estar con alguien con un perfil narcisista y engreído, impulsa a la persona dependiente a esforzarse aún más por mantener a la pareja, generando un ciclo de inseguridad y sumisión. Y el caso es que las personas dependientes suelen **sentirse atraídas por la seguridad y la confianza** que tienen los individuos con los rasgos mencionados (Klein, 1946). Esta autoconfianza puede percibirse como algo que a ellas les falta, lo que las lleva a buscar una compensación a través de la relación. Esto desemboca en la idealización de las parejas antes comentada, a quienes ven como personas fuertes y exitosas, lo que, por estar con alguien así, otorga un sentido de valor y validación personal a quienes son emocionalmente dependientes (Hendrix, 2008).

La búsqueda del tipo de perfil mencionado refuerza en la persona dependiente la sensación de inferioridad frente a su pareja, lo que fomenta la sumisión y, de nuevo, una constante necesidad de aprobación. Este tipo de relación crea **un ciclo en el que la persona dependiente busca complacer y ser aceptada**, mientras que la persona narcisista disfruta del control y la admiración que recibe (Riso, 2003). Albert Ellis (1962) señala que las personas dependientes mantienen creencias irracionales que alimentan su necesidad de buscar validación en parejas dominantes. Así, el no sentirse nada sin sus parejas o pensar que su valía reside en lo que piensen los demás, las lleva a buscar parejas controladoras que aparentan tener la seguridad y el control que a ellas les falta. Klein (1946) denomina a estas relaciones en las que el otro es percibido como alguien que puede provocar dolor o rechazo, pero a su vez da una sensación de seguridad, "relaciones de objeto malo", relaciones en las que las personas dependientes ven la oportunidad de **mejorar su propia imagen a través de la aprobación de su pareja**.

1.2.3 EL AMOR TÓXICO Y LAS RUPTURAS EN PERSONAS EMOCIONALMENTE DEPENDIENTES.

De acuerdo con Riso (2003), el amor tóxico suele caracterizarse por el **control, la manipulación y la falta de respeto** hacia la otra persona. Las relaciones tóxicas a menudo involucran a una pareja dominante que ejerce un **poder excesivo sobre una pareja dependiente**. Este tipo de dinámica crea un sentimiento constante de ansiedad y miedo en las personas dependientes, quienes muchas veces **sienten que no pueden vivir sin su pareja**, incluso cuando la relación es dañina para ellas.

Las rupturas en relaciones tóxicas resultan muy difíciles para las personas con dependencia emocional. Según Hendrix (2008), estas rupturas pueden provocar un **intenso dolor emocional y una crisis de identidad**. La persona dependiente, cuando pierde a su pareja, puede experimentar **sentimientos de vacío, desesperación y una pérdida profunda**. Esto se debe a que han vinculado su valor y sentido de identidad con la relación, lo que les dificulta encontrar un sentido de valía fuera de ella.

El ciclo de la dependencia emocional puede repetirse incluso después de una ruptura. Twenge y Campbell (2009) sugieren que, después de una ruptura, la persona dependiente puede buscar a continuación otra relación, **a menudo con características parecidas a la relación anterior**, prolongando así el ciclo de amor tóxico.

Como ya se ha comentado, esta búsqueda de una nueva pareja puede ser motivada por la necesidad de evitar la soledad y el dolor emocional que resulta de la ruptura. Pero para romper el ciclo de la dependencia emocional y el amor tóxico, es fundamental trabajar en la autoestima y la autoeficacia. En esta línea, Klein (1946) da importancia a trabajar la autocompasión y la aceptación personal en el proceso de recuperación, siendo la terapia una herramienta positiva para apoyar a las personas en el proceso de **entender sus patrones de relación y de aprender a establecer límites saludables**.

➤ 1.3 DEPENDENCIA EMOCIONAL Y CONSUMO DE FÁRMACOS

El consumo de fármacos, especialmente los relacionados con la salud mental como los antidepresivos y ansiolíticos, tiene una conexión significativa con la dependencia emocional y muestra marcadas diferencias de género (Moral y Sirvent, 2009). En situaciones de dependencia afectiva, es común que las personas, particularmente las mujeres, recurran a

medicamentos como una forma de afrontar el malestar psicológico, la ansiedad y la depresión que suelen acompañar relaciones disfuncionales (Esteban y Távora, 2008).

Las investigaciones señalan que las mujeres tienden a consumir medicamentos para la salud mental en mayor proporción que los hombres (Kring y Gordon, 1998; Huston-Comeaux y Kelly, 2002). En contextos de dependencia emocional, las mujeres tienden a internalizar los problemas emocionales, lo que puede aumentar su vulnerabilidad a experimentar síntomas como la depresión o la ansiedad. Según Martínez Benlloch et al. (2008), esta tendencia se alimenta por las expectativas sociales que asignan a las mujeres un rol de dependencia y cuidado en sus relaciones, llevándolas en ocasiones a utilizar fármacos como una medida paliativa en lugar de abordar la dinámica relacional que causa su malestar.

El uso de fármacos puede aliviar temporalmente síntomas como la ansiedad y la baja autoestima, aunque a menudo enmascara los problemas subyacentes, dificultando una confrontación real con las causas emocionales del malestar (Espina, 2002; García, Gómez-Jacinto y Canto, 2001). De acuerdo con Alcalá et al. (2006), el alivio que proporcionan los ansiolíticos y antidepresivos puede crear una dependencia adicional, complicando la situación de quienes buscan apoyo en estos medicamentos para manejar su dolor emocional. Esta dependencia farmacológica puede entonces sumarse a la dependencia emocional, formando un ciclo difícil de romper que limita el crecimiento personal y la autonomía emocional (Gil, Peláez y Sánchez, 2002).

El vínculo entre el uso de fármacos, la dependencia emocional y la salud mental revela una dinámica de doble dependencia, particularmente en mujeres, que son más propensas a recibir tratamiento farmacológico frente a otras alternativas terapéuticas (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002).

2. LA SOCIALIZACIÓN.

La socialización es un proceso clave en la vida, ya que facilita la incorporación de normas, valores, creencias y conductas esenciales para que las personas puedan interactuar y desenvolverse adecuadamente en su contexto social. La socialización se relaciona con el desarrollo cognitivo, permitiendo la adquisición de habilidades esenciales para interactuar en sociedad. Según Piaget (1962), niños y niñas, inicialmente, aprenden a través de la imitación y el juego y, posteriormente, integran reglas y roles sociales más complejos mediante la interacción con su entorno.

A través de la socialización, las personas aprenden y asimilan las normas, valores y tradiciones de su contexto social. Este proceso es fundamental para mantener la cohesión social, ya que favorece la integración de los individuos en el grupo y asegura el orden dentro de la sociedad (Durkheim, 1950). Según Mead (1934), la socialización es un proceso interactivo en el que las personas forman su identidad a partir de sus relaciones con los demás. Este proceso se fundamenta en la comunicación y en la habilidad de los individuos para empatizar, lo que les permite entender el significado de las acciones de los otros.

La socialización actúa como un mecanismo esencial para mantener la estabilidad en la sociedad, ya que permite que los valores y normas culturales se transmitan a las generaciones futuras, garantizando así la continuidad y el correcto funcionamiento de las instituciones sociales (Parsons, 1951). Además, según Berger y Luckmann (1966), gracias a este proceso las personas adquieren habilidades para convivir en su entorno social e interpretan la realidad utilizando las categorías y estructuras de significado que son características de su cultura.

En definitiva, la socialización es un proceso fundamental para la integración social, la formación de la identidad personal y la continuidad de normas y valores culturales.

➤ 2.1 TIPOS Y AGENTES DE SOCIALIZACIÓN.

De acuerdo con Berger y Luckmann (1968), la **socialización primaria** se entiende como el proceso mediante el cual un individuo se integra en la sociedad. Por lo general, se considera que la familia ejerce la función principal como agente de socialización en esta etapa. La socialización primaria representa la primera experiencia del individuo durante la niñez, a través de la cual se convierte en un miembro activo de la sociedad. Se puede notar que este tipo de socialización es especialmente importante para el crecimiento y desarrollo del individuo (Berger y Luckmann, 1968). Según Freud (1923), la socialización primaria tiene lugar durante la infancia y está determinada por la relación entre el niño o la niña y sus padres. Este primer vínculo es esencial para el desarrollo de la personalidad y para la asimilación de normas y valores. Vygotsky (1934), a su vez, hace referencia a la relevancia del contexto social en el proceso de aprendizaje, ya que la socialización primaria se fundamenta en la interacción con otros y en la mediación cultural, lo que permite al niño/a desarrollar diversas habilidades y conocimientos. En esta línea, Chodorow (1978) argumenta que las relaciones madre-hijo son fundamentales en la socialización primaria. Esta autora destaca cómo las mujeres, como

principales cuidadoras, transmiten valores, emociones y roles de género a niños y niñas, estableciendo la base para su desarrollo emocional y social.

Por otro lado, la estructura esencial de cualquier **socialización secundaria** suele estar estrechamente relacionada con la de la socialización primaria. Cuando hablamos de socialización secundaria nos referimos al proceso mediante el cual una persona va adquiriendo nuevas normas, valores, habilidades y roles que son necesarios para la integración en nuevos contextos sociales que van más allá del entorno familiar o primario. La socialización secundaria se centra más en la entrada en diferentes contextos como la escuela o el trabajo, y en otros grupos sociales. Se trata de una socialización más consciente que puede dar a los individuos otras perspectivas sobre las normas aprendidas anteriormente (Berger y Luckmann, 1966). Según Parsons (1951), este proceso es fundamental para el mantenimiento del orden social. Como se ha mencionado, la escuela y el trabajo son clave en este tipo de socialización, y a través de esta se fortalecen los valores colectivos de una sociedad.

La interacción social es un aspecto fundamental para el desarrollo de las personas. Durante la socialización, los individuos interiorizan roles sociales a través de la relación con otros, y van identificándose con las características del grupo social al que pertenecen (Mead, 1934). En esta línea, la socialización secundaria estaría relacionada con el desarrollo de la comunicación y la capacidad de las personas para la participación activa en esferas públicas y privadas, representando una oportunidad para que los individuos desarrollen un papel de agentes críticos en la sociedad (Habermas, 1981). No obstante, Bourdieu (1979) sostiene que instituciones como la escuela y el trabajo también juegan un papel crucial en la reproducción de las desigualdades sociales, ya que las normas y valores que se internalizan pueden variar según el contexto social y económico del individuo. De esta manera, la socialización secundaria no sólo integra a las personas en la sociedad, sino que también perpetúa las estructuras de poder existentes.

Por último, la **socialización terciaria** es un proceso por el cual los individuos reaprenden normas y conductas tras experimentar cambios significativos en su vida, como la reintegración social después de haber estado institucionalizados o la adaptación a nuevas circunstancias (Goffman, 1961). Las personas pueden verse obligadas a modificar sus roles y normas aprendidos previamente, especialmente en situaciones de cambios profundos, como la reinserción en la sociedad tras un período de aislamiento (Berger y Luckmann, 1966). Este

reajuste de la conducta cuando se está delante de nuevos contextos sociales es una característica fundamental de la socialización terciaria (Garfinkel, 1967).

Como hemos visto, la socialización es un proceso extenso y complejo en el cual intervienen múltiples agentes que moldean la identidad, los valores y las conductas de las personas. Aunque, tradicionalmente, la familia y la escuela se han considerado los principales entornos de socialización, otros elementos, como los medios de comunicación, la música y los grupos de pares, también contribuyen de manera importante a la formación de los individuos, ofreciendo componentes educativos que trascienden el ámbito escolar formal.

La familia, como hemos dicho, constituye el agente primario de socialización, dado que en este contexto se transmiten los valores y normas iniciales que orientarán el desarrollo social de la persona. Como señalan Berger y Luckmann (1966), la familia va introduciendo al individuo en un "universo simbólico", brindándole una base inicial para interpretar y comprender el mundo social. Este contexto, gracias a su carga emocional y la intensidad de sus interacciones, facilita la adopción de normas y conductas que constituirán la base del comportamiento social de la persona (Berger y Luckmann, 1966).

Las escuelas también juegan un papel significativo en este proceso, pues en estos contextos los estereotipos de género pueden perpetuarse a través tanto del diseño curricular como de la interacción entre docentes y alumnado. De hecho, diversas investigaciones indican que los/as docentes suelen tener expectativas diferentes para niños y niñas, lo que puede influir en su rendimiento académico y en sus oportunidades de desarrollo profesional (Sadker y Sadker, 1994). La escuela cumple la función de ser el principal agente formal de socialización, en el que se transmiten, además de los conocimientos académicos, normas de convivencia y valores comunes. En este sentido, Durkheim (1961) destaca la relevancia de la educación en la formación de una "conciencia colectiva", que unifica los valores de la sociedad. De este modo, la escuela complementa y fortalece la socialización que comienza en el hogar, ofreciendo un entorno organizado para el aprendizaje y la convivencia social.

Sin embargo, la socialización no se limita únicamente a los ámbitos formales. La educación no formal, que tiene lugar en espacios como los medios de comunicación y la música, desempeña un papel crucial al influir en creencias, actitudes y comportamientos. En particular, las canciones sirven como un medio potente para transmitir mensajes y valores, especialmente entre los jóvenes. Según Fiske (1987), la música es parte de la "cultura popular", que

proporciona una narrativa alternativa a la de los entornos formales y contribuye a la formación de la identidad social. Así, las canciones pueden tanto reforzar como cuestionar los valores y normas predominantes, lo que permite a los individuos explorar y negociar su identidad y su sentido de pertenencia en la sociedad (Fiske, 1987).

Los medios de comunicación, tales como la televisión, internet y redes sociales, juegan un papel fundamental en la socialización de las personas, al difundir mensajes que influyen en la percepción y las actitudes. Según Bandura (2001), estos medios funcionan como una "educación masiva", que enseña y moldea comportamientos mediante la exposición constante a modelos de roles, actitudes y normas. A través de estos canales, se transmiten valores y normas que pueden tanto fortalecer como desafiar aquellos aprendidos en otros contextos formales e informales, convirtiéndose en poderosos agentes de socialización que impactan a grandes audiencias (McQuail, 2005).

Por último, los grupos de iguales desempeñan un papel fundamental en la formación de la identidad, especialmente durante la adolescencia, ya que proporcionan un sentido de pertenencia y prácticas comunes. Según Brown (2004), las interacciones con los pares se vuelven más intensas en esta etapa, y las subculturas juveniles y musicales crean un espacio de socialización e identidad, frecuentemente basado en intereses musicales y culturales particulares. En este contexto, la música y las canciones se convierten en herramientas claves que refuerzan tanto la identidad del grupo como los valores compartidos dentro de él (Brown, 2004), un aspecto al que le dedicaremos especial atención en el presente trabajo.

➤ 2.2 LA SOCIALIZACIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

La socialización en la infancia y adolescencia resulta crucial para el desarrollo de la persona porque se adquieren valores, normas, actitudes y habilidades que serán esenciales para la integración y participación en la sociedad. El desarrollo de la identidad es uno de los aspectos más importantes de la socialización, especialmente durante la adolescencia, aunque ya desde la infancia niños y niñas comienzan a construir una imagen de sí mismos/as y a comprender su lugar en el mundo a través de las interacciones con sus padres, familiares, cuidadores y compañeros/as, algo clave en su desarrollo emocional (Erikson, 1963). En la infancia se aprende e interioriza lo que es socialmente aceptable y las conductas y valores que serán fundamentales para la vida adulta. Los principales agentes de socialización primaria y secundaria como la familia y la escuela tienen un papel fundamental en este proceso.

La socialización también da pie al desarrollo de habilidades sociales como la comunicación, la cooperación, la resolución de conflictos, etc. Estas habilidades son cruciales para el desarrollo de sus relaciones interpersonales y la integración en grupos sociales. Vygotsky (1978) enfatiza que el aprendizaje se lleva a cabo en un entorno social, y que las interacciones con figuras como padres y compañeros/as son cruciales para el desarrollo cognitivo.

Bowlby (1969) puso encima de la mesa la importancia del apego seguro, que proporciona al infante una base emocional estable que le permite desarrollar la confianza y crear relaciones saludables en el futuro, ya que afecta de manera directa a su capacidad para relacionarse con otros y, por tanto, a su seguridad y bienestar. Este autor subraya que las experiencias en la infancia tienen un impacto directo en las relaciones en la vida adulta. Así, las personas con un estilo de apego ansioso desarrollan una fuerte necesidad de aprobación, lo que las puede llevar a buscar relaciones que sirvan de refuerzo de esas inseguridades, algo muy relacionado con la dependencia emocional. En esta misma línea, Hendrix (2008) defiende que las personas tienden a seleccionar parejas, incluso inconscientemente, que reflejan rasgos de sus cuidadores durante la infancia, incluidas aquellas características que resultaron dolorosas o insatisfactorias, buscando recrear patrones de relación no resueltos de su pasado.

La socialización en la infancia es esencial para el desarrollo integral del ser humano. Durante este proceso, niños y niñas aprenden a relacionarse con su entorno, asimilan normas y valores, forman su identidad y desarrollan habilidades sociales y emocionales que serán vitales para su futuro. Por lo tanto, los primeros años de vida son determinantes para la formación de individuos que puedan integrarse socialmente.

Por otra parte, la adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo de la identidad. En general, los/as adolescentes enfrentan una crisis de identidad, una fase de incertidumbre en la que la socialización juega un papel crucial en la formación de su autoconcepto. Las interacciones con pares, familiares y otras influencias sociales ayudan a los/as jóvenes a explorar y definir quiénes son (Erikson, 1968). En este sentido, la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura sugiere que los adolescentes desarrollan su identidad, en gran parte, al observar e imitar modelos en su entorno, como amigos, familiares o figuras públicas (Bandura, 1977). Por su parte, Bronfenbrenner (1979) afirma que la identidad es el resultado de diversas influencias contextuales (familia, escuela, cultura...) que, en conjunto, juegan un papel fundamental en la definición del "yo" adolescente.

Este proceso de construcción de la identidad resulta crucial, ya que puede derivar en un buen ajuste psicosocial o, por el contrario, en situaciones de exclusión social. En este sentido, Marcia (1980) identificó cuatro estados de identidad según el nivel de exploración y compromiso que experimentan los/as adolescentes que, a lo largo de su desarrollo, pueden transitar por estos estados en diferentes momentos: logro de identidad, moratoria (periodo de búsqueda activa de identidad), difusión de identidad (falta de exploración que puede generar confusión) y exclusión. Y en este proceso, la identidad de género juega también un papel muy relevante.

➤ 2.3 LA SOCIALIZACIÓN DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO.

La socialización, desde una perspectiva de género, se define como el proceso mediante el cual las personas aprenden y adoptan los roles, comportamientos y expectativas vinculados a su género en un entorno social concreto (Thorne, 1993). Este fenómeno, que tiene lugar a través de distintos agentes de socialización como la familia, el sistema educativo o los medios de comunicación, es esencial para entender cómo se construyen las identidades de género y cómo se perpetúan las desigualdades entre hombres y mujeres.

Sin ir más lejos, las diferentes actividades lúdicas afectan a la socialización de niños y niñas. Por ejemplo, jugar al fútbol, tradicionalmente asociado a los chicos, suele relacionarse con el desarrollo de habilidades competitivas, el liderazgo y el poder, mientras que jugar con muñecas, tradicionalmente asociado a las chicas, promueve valores como la cooperación y la empatía. Así, estas experiencias lúdicas pueden influir en la manera en que los niños y las niñas construyen sus identidades de género y se relacionan con los demás, afectando a su forma de establecer relaciones interpersonales en el futuro (Tannen, 1990; Rudman y Glick, 2001). Esta socialización temprana, por tanto, puede repercutir en las dinámicas de poder y en las interacciones sociales que se presentan en la adultez, sentando las bases para el desarrollo de las identidades de género (Blakemore y Centers, 2005) e impactando no sólo en las habilidades individuales de las personas, sino en sus expectativas y relaciones en contextos más amplios, contribuyendo a consolidar dinámicas sociales que perduran en el tiempo (Risman, 2004).

Gilligan (1982) amplía esta perspectiva al señalar que las experiencias de juego que enfatizan el cuidado son cruciales para el desarrollo moral de las niñas, lo que podría influir en su estilo de liderazgo en la adultez. Asimismo, Sandra Bem (1974) sostiene que aquellos que

integran características de ambos géneros en su comportamiento suelen tener una mejor adaptación social, lo que sugiere que una variedad en las experiencias de juego puede ser beneficiosa.

2.3.1 SEXISMO Y MASCULINIDAD HEGEMÓNICA.

La relación entre el sexismo y la masculinidad hegemónica es fundamental para comprender cómo ambos se mantienen en la sociedad actual. La masculinidad hegemónica se entiende como un conjunto de normas y rasgos que determinan lo que se considera "masculino" en un contexto cultural específico, creando un estándar que muchos hombres sienten la necesidad de cumplir. Este ideal se fundamenta en características como la fuerza, la competitividad, la agresividad y la autosuficiencia, mientras que a menudo se menosprecian los atributos asociados con lo "femenino", tales como la empatía y la vulnerabilidad (Puleo, 2013).

Butler (1990) argumenta que el género no se define como una identidad estable, sino como un conjunto de actos y comportamientos que se repiten y que contribuyen a la construcción de la identidad de género. Según esta autora, estos actos de género están regulados por normas culturales que son susceptibles de ser cuestionadas. Desde esta perspectiva, es posible desafiar y subvertir la masculinidad hegemónica al romper con los patrones de comportamiento que la sustentan, lo que permite que emerjan formas alternativas de ser hombre que no se basen en la dominación y el control (Butler, 1990).

Connell (1995) sostiene que la masculinidad hegemónica no se define únicamente por el poder que confiere sobre las mujeres, sino también por su relación con otras formas de masculinidad, dado que este tipo de masculinidad es un ideal que no todos los hombres pueden alcanzar, generando competencia entre ellos. En este sentido, la masculinidad hegemónica se fundamenta en la subordinación tanto de las mujeres como de otros hombres que no se alinean con este modelo (Connell, 2005). Es decir, la masculinidad no solo ejerce opresión sobre las mujeres, sino también sobre aquellos hombres que no cumplen con estos estándares, perpetuando así una jerarquía social desigual.

En la misma línea, Puleo (2013) también argumenta que la masculinidad hegemónica no solo afecta a las mujeres, quienes sufren las imposiciones de un sistema patriarcal, sino que también tiene consecuencias negativas para muchos hombres que pueden experimentar una

desconexión emocional y una falta de autenticidad en sus relaciones, sintiendo la necesidad de ocultar sus vulnerabilidades y emociones. Esta presión no solo refuerza un orden social desigual, sino que también puede dar lugar a problemas de salud mental y emocional en muchas personas (Puleo, 2013).

Lagarde (2005) critica el patriarcado como un sistema que organiza la desigualdad entre géneros, argumentando que perpetúa la masculinidad hegemónica mediante la violencia simbólica y estructural. Esta autora propone una reconfiguración de las relaciones de género para construir un orden social más equitativo y libre de sexismo.

Por su parte, Kimmel (2006) analiza la crisis de la masculinidad hegemónica en la sociedad actual, señalando que los cambios económicos y culturales han desafiado las nociones tradicionales de masculinidad. Esta crisis se manifiesta en la ansiedad de los hombres por cumplir con estas expectativas, lo que a menudo resulta en mayor violencia y misoginia, por lo que resulta fundamental repensar las formas de masculinidad para permitir que los hombres expresen sus emociones y vulnerabilidades.

Asimismo, Puleo (2014) sostiene que el sexismo, como sistema de creencias que perpetúa la desigualdad de género, se alimenta de la masculinidad hegemónica, justificando comportamientos agresivos hacia las mujeres, y por eso aboga por la reconfiguración de los modelos de masculinidad, promoviendo formas más inclusivas y empáticas de ser hombre, lo que facilitaría relaciones más sanas y equitativas (Puleo, 2016).

2.3.2 ROLES, ESTEREOTIPOS E IDENTIDAD DE GÉNERO.

Los roles de género, junto con los estereotipos y la identidad de género, son conceptos clave en el análisis de cómo se construye socialmente el género, que no es una entidad fija. Los roles de género se refieren a las expectativas sociales y conductas que la sociedad asigna a las personas según su sexo, tanto a hombres como a mujeres. Estos roles no son innatos, sino construcciones sociales que se manifiestan a través de comportamientos repetidos, lo que implica que pueden desafiarse, rompiendo con las normas tradicionales que los limitan (Butler, 1990). Los roles de género son dinámicos y las identidades de género pueden ser diversas y fluidas, lo que desafía la noción de que hay una sola forma de ser hombre o mujer (Connell, 1995).

Desde una edad temprana, los niños y niñas internalizan expectativas sobre comportamientos apropiados para su género, lo que puede limitar su desarrollo si se apegan estrictamente a estos roles tradicionales (Bem, 1981). Los roles de género han sido utilizados históricamente para definir a las mujeres en relación con los hombres, pero conviene no perder de vista la máxima de Beauvoir (1949): “no se nace mujer, se llega a serlo”. Los roles de género no son solo el resultado de la socialización individual, sino que están profundamente relacionados con las interacciones sociales y estructuras institucionales (Risman, 1998).

Por otra parte, los estereotipos de género se refieren a ideas generalizadas acerca de las características y cualidades que se asocian a cada sexo (Fisher y Kahn, 1995). Estas características son ampliamente reconocidas en la sociedad y, junto a los roles, dictan cómo se espera que actúen hombres y mujeres. A menudo fundamentados en conceptos tradicionales de masculinidad y feminidad, estos estereotipos moldean nuestra autopercepción y la forma en que vemos a los demás desde una edad temprana, afectando a nuestras relaciones interpersonales, oportunidades y bienestar emocional. Y es que tales estereotipos pueden conducir a la discriminación y contribuir a la desigualdad, restringiendo las posibilidades de hombres y mujeres en diversas áreas de la vida (Fisher y Kahn, 1995).

En relación directa con lo anterior, la identidad de género se puede definir como los sentimientos, fantasías y pensamientos que se manifiestan mediante las actitudes y los comportamientos, consolidando rasgos o estilos de personalidad que pueden observarse en los roles a desempeñar según el sexo al que pertenezcas en una sociedad particular (Rocha, 2009). Como hemos citado anteriormente de la mano de Butler (1990), el género no es algo estático, sino que está pegado a un conjunto de actos y comportamientos que se repiten, los cuales, a través de su ejecución, contribuyen a la construcción de nuestra identidad de género. En este sentido, los estereotipos de género son "performativos", ya que se sostienen mediante las acciones cotidianas. De este modo, al desafiar y subvertir estos actos, tenemos la capacidad de cuestionar la rigidez de los estereotipos y facilitar la aparición de identidades de género más diversas (Butler, 1990).

La identidad de género se refiere a cómo una persona se percibe a sí misma en términos de género, y esta percepción puede no coincidir con su sexo biológico. Según Mead (1934), la identidad de género se construye a través de interacciones sociales y del contexto cultural, destacando que la identidad personal se desarrolla en relación con los demás. Por su parte, Halberstam (1998) resalta que la identidad de género es un ámbito de conflicto y resistencia,

subrayando la importancia de desafiar las normas de género y de crear nuevas formas de identificación que vayan más allá de las categorías binarias. Esta visión promueve la consideración de la diversidad en las experiencias de género y cuestiona los sistemas que perpetúan la desigualdad.

Centrándose en la ética del cuidado y la relevancia de las relaciones interpersonales, Gilligan (1982) sostiene que las mujeres tienden a definir su identidad a partir de sus conexiones con los demás, resaltando cómo la identidad de género se forma en un entorno de relaciones y apoyo mutuo. Esta autora defiende que la identidad de género no se forja únicamente a través de normas sociales, sino también mediante experiencias vividas que enriquecen la noción de uno mismo, y que, al abordar la identidad de género, es crucial reconocer las experiencias de cuidado y empatía que las mujeres aportan a sus interacciones.

2.3.3 OBJETIVIZACIÓN DE LAS MUJERES Y DEPENDENCIA EMOCIONAL.

La cosificación de las mujeres se refiere al proceso por el cual son reducidas a su apariencia física o a su atractivo sexual, lo que puede tener consecuencias perjudiciales para su autoestima y sus relaciones interpersonales. Según Fredrickson y Roberts (1997), este fenómeno afecta significativamente a la imagen corporal y la percepción que la sociedad tiene de las mujeres.

La cosificación está profundamente arraigada en las normas culturales y en la representación mediática, donde las mujeres son a menudo vistas como objetos. Esta forma de representación puede llevar a que las mujeres internalicen un sentido de valía que depende de su apariencia, lo que las hace más susceptibles a la dependencia emocional. Así, la búsqueda de aprobación a través de la atención masculina puede llegar a convertirse en una prioridad, reforzando la noción de que su valor está vinculado a su atractivo físico (Fredrickson y Roberts, 1997).

En este marco, resulta interesante el concepto de "capital erótico" de Hakim (2011), que muestra cómo las construcciones sociales del amor y el deseo también condicionan las relaciones. El capital erótico describe un conjunto de atributos, construidos y aceptados cultural y socialmente, que las personas pueden utilizar para obtener ventajas sociales y de otros tipos. Este capital incluye dimensiones como la belleza física, el atractivo sexual, el estilo personal, la vitalidad, las habilidades sociales y el uso estratégico de la sexualidad. Según la autora, "El

capital erótico se convierte en un factor crucial en la búsqueda de amor y éxito en las relaciones interpersonales" (Hakim, 2011, p. 75).

La cosificación de las mujeres, por tanto, contribuye a la creación de dinámicas de poder desiguales en las relaciones interpersonales. Cuando las mujeres son percibidas como objetos de deseo, su autonomía y capacidad de expresión pueden resultar minimizadas y derivar en una dependencia emocional hacia sus parejas para obtener aprobación y validación. Esta situación puede dar lugar a relaciones tóxicas, donde las mujeres se sienten incapaces de expresar sus necesidades y deseos por temor al rechazo. Y la compleja relación entre cosificación y dependencia emocional se ve agravada por las expectativas sociales de las mujeres, afectando no solo a su autoestima, sino también a la posibilidad de establecer relaciones saludables y equitativas (Fredrickson & Roberts, 1997).

En esta línea, Mulvey (1975) sugiere que el cine y otras artes y medios de comunicación perpetúan la cosificación al retratar a las mujeres como objetos de deseo para la mirada masculina. Estas representaciones no solo impactan en cómo las mujeres se perciben a sí mismas, sino que también intensifican su necesidad de aprobación, reforzando así la dependencia de las opiniones masculinas. Como resultado, muchas mujeres pueden sentirse limitadas en la expresión de sus propios deseos y necesidades al vincular su valor personal con su atractivo, pudiendo perder autonomía en las relaciones (Bordo, 1993).

La vinculación social, el reconocimiento y la autoestima son cruciales para el bienestar emocional. Sin embargo, en contextos de cosificación, las relaciones pueden volverse tóxicas y dependientes, ya que la validación se busca en el exterior, en lugar de en la autoestima interna (Brown, 2007). En definitiva, la cosificación y la dependencia emocional están interrelacionadas, lo que enfatiza la necesidad de abordar estas dinámicas para fomentar relaciones saludables.

3. SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL.

De acuerdo con DeGroot (2018), las mujeres son socializadas para desarrollar habilidades relacionales y empáticas, lo que puede resultar en una mayor inversión emocional en sus vínculos. Este proceso de socialización a menudo las enseña a poner las necesidades de los demás por delante de las suyas, lo que puede generar patrones de dependencia. Según esta autora, la dependencia emocional puede interpretarse como un efecto secundario de la manera

en que se educa a las mujeres para que se relacionen, tendiendo a valorar más la conexión emocional que la independencia.

En esta misma línea, Gilligan (1982) sostiene que las mujeres han sido educadas para enfocarse en las relaciones y el cuidado, para dedicarse a sus vínculos, lo que puede hacerlas más propensas a desarrollar dependencia emocional. No en vano, Ainsworth (1978) sostiene que las niñas tienden a desarrollar estilos de apego más ansiosos que pueden propiciar la dependencia emocional en sus relaciones, ya que este patrón las lleva a buscar constantemente la cercanía y validación de los demás.

Brown (2010) subraya la presión que sienten las mujeres por alcanzar un ideal de perfección y por cultivar relaciones emocionales profundas, en un anhelo de conexión que busca reforzar su autoestima a través de las interacciones con los demás y que puede aumentar su dependencia emocional. Por su parte, McClure (2007) destaca que muchas mujeres tienden a relacionar su autoestima con la calidad de sus vínculos personales, una relación que puede generar un ciclo en el que la búsqueda de validación externa refuerza su dependencia emocional.

Las mujeres son socializadas desde jóvenes en roles de cuidado, lo que implica que las normas culturales acerca de los géneros afectan la forma en que experimentan esta dependencia emocional (Connell, 2005). Esta formación para atender y apoyar a los demás puede hacer que sean más susceptibles a la dependencia en sus relaciones, llevándolas a priorizar las necesidades de otros por encima de las propias (Chodorow, 1978).

➤ 3.1 CONSTRUCCIÓN SOCIOCULTURAL DEL AMOR ROMÁNTICO.

Yela (2015) describe el amor romántico como un fenómeno complejo que integra componentes emocionales y cognitivos, caracterizado por una intensa atracción, una necesidad de cercanía emocional y la idealización de la pareja. El autor identifica diferentes fases en el desarrollo del amor romántico: la atracción inicial, que involucra química y deseo; el enamoramiento, marcado por una conexión emocional intensa y la idealización de la pareja; y el compromiso, que implica establecer un vínculo duradero, como la convivencia o el matrimonio. Yela destaca la tendencia a idealizar a la pareja en las primeras etapas, lo que puede llevar a decepciones al descubrir las imperfecciones del otro. También aborda la relación entre el amor y la dependencia emocional, señalando que un amor saludable requiere interdependencia, donde cada individuo mantiene su autonomía mientras se apoyan mutuamente (Yela, 2015).

Por su parte, Herrera (2015) explora la construcción sociocultural del amor romántico, dado que no se trata únicamente de una emoción individual, sino de un constructo social que varía según los contextos culturales e históricos. La autora sostiene que "el amor romántico se configura a partir de normas, valores y expectativas que son transmitidos y aprendidos en la sociedad" (p.23). Así, las ideas sobre el amor verdadero están influenciadas por la cultura, la familia y la educación, generando idealizaciones que pueden dar lugar a expectativas poco realistas.

Pues bien, las construcciones de género afectan a las relaciones románticas, ya que las normas sociales sobre masculinidad y feminidad influyen en la manera en que se vive y se expresa el amor (Connell, 2005). De hecho, los roles de género juegan un papel fundamental en la construcción del amor romántico. En general, las mujeres son socializadas para priorizar la búsqueda de conexiones emocionales profundas, mientras que a los hombres se les suele incentivar a adoptar una perspectiva más práctica o utilitaria en las relaciones. Esta diferencia en la socialización genera una dinámica en la que las expectativas sobre el amor varían de manera notable entre los géneros, contribuyendo a la formación de concepciones distintas del amor romántico (Herrera, 2015).

Llegados a este punto, cabe señalar la influencia muy significativa que tiene el arte o los medios de comunicación en la idealización del amor romántico. Las representaciones en la literatura, el cine y otros medios perpetúan estándares que, en muchas ocasiones, resultan inalcanzables, lo que puede generar desilusión en las relaciones reales. Como señala Herrera (2015), "la idealización del amor en los medios crea expectativas que rara vez se cumplen en la vida cotidiana" (p.45), contribuyendo a una visión distorsionada de lo que debe ser una relación amorosa.

Nuestras concepciones del amor están muy influenciadas por factores sociales y culturales (Nussbaum, 2001), es decir, por estructuras sociales que influyen en nuestras experiencias emocionales. Dicho de otra manera: "el amor romántico está profundamente arraigado en condiciones sociales que moldean cómo entendemos y experimentamos el amor" (Illouz, 1997, p.18). Lo que resulta paradójico, como tan bien expresa Hooks (2000), es que "las construcciones culturales del amor han creado barreras para el amor auténtico, distorsionando la forma en que las personas se relacionan entre sí" (p.89).

3.1.1 AMOR ROMÁNTICO Y DEPENDENCIA EMOCIONAL: EL PAPEL DEL ARTE

El arte cumple un papel esencial en la construcción sociocultural del amor romántico, tanto como reflejo como molde de las expectativas y representaciones de este tipo de amor. A través de diferentes expresiones artísticas, se transmiten ideales, emociones y normas sociales que influyen en la percepción del amor. Illouz (1997) sostiene que el arte no solo refleja visiones del amor, sino que también configura las experiencias y expectativas individuales, afectando la manera en que las personas viven sus relaciones. De manera similar, Giddens (1992) afirma que la cultura popular ha influido profundamente en el amor romántico, idealizando las relaciones y promoviendo una narrativa que, cuando la realidad no coincide con estas representaciones, puede generar desilusiones.

En la literatura, el cine o la música, las narrativas sobre el amor romántico suelen destacar el deseo, la pasión y la conexión emocional, idealizando a menudo la figura del amante perfecto (Beauvoir, 1949). Estas representaciones culturales contribuyen a establecer un marco a partir del cual las personas interpretan sus propias experiencias amorosas. Esto puede llevar a la internalización de ciertos patrones de comportamiento y expectativas en las relaciones. Por eso Yela (2015) sostiene que el amor romántico presentado en el arte puede fomentar tanto la dependencia emocional como el idealismo, lo que puede derivar en expectativas poco realistas sobre las relaciones interpersonales.

Asimismo, el arte influye en la construcción y deconstrucción de las identidades de género en el contexto del amor. Las representaciones artísticas del amor pueden reforzar o desafiar las normas de género, lo que influye en cómo las personas se relacionan. En este sentido, el arte no solo refleja la realidad social, sino que también actúa como un agente de cambio –en este caso, en la construcción del amor– dentro de la cultura contemporánea (Connel, 2005).

3.1.1.1 LAS CANCIONES DE AMOR.

Las canciones de amor representan una importante forma de expresión cultural que captura las múltiples dimensiones del amor romántico y su desarrollo dentro de un contexto sociocultural. Este género musical no solo expresa emociones intensas, sino que también afecta la manera en que se perciben las relaciones y la intimidad en la sociedad. Según De León (2014), la música posee la capacidad de influir en nuestras concepciones acerca del amor, las relaciones y nuestras expectativas emocionales. Por ello, el presente trabajo se enfoca en el

análisis de las letras de las canciones de amor, ya que estas pueden reflejar las normas y expectativas socioculturales asociadas al amor romántico y, por tanto, estar relacionadas con la dependencia emocional.

Estas canciones a menudo idealizan las relaciones, presentando historias que exaltan el enamoramiento y la conexión emocional. Según Castro (2017), las letras de amor tienden a proponer un ideal de unión que puede afectar la manera en que las personas viven y comprenden sus propias relaciones. Como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, la forma en que se representa el amor en la música popular puede contribuir a la formación de creencias que refuerzan la dependencia emocional, insinuando que la felicidad está condicionada a la presencia del otro. De hecho, la dependencia emocional se convierte en un tema recurrente en muchas canciones de amor. Son muchos/as los/as artistas que expresan el sufrimiento por una ruptura o el anhelo de una conexión, lo que puede normalizar la idea de que el bienestar personal depende de la relación con otro (Castro, 2017).

Este tipo de representaciones pueden reforzar patrones de dependencia en las relaciones, perpetuando la creencia de que el amor verdadero conlleva sacrificio y sufrimiento. La música (incluyendo la poesía/literatura que contienen las canciones) puede actuar, por tanto, no solo como un reflejo de la experiencia emocional, sino también como un agente que puede fortalecer ciertos comportamientos y creencias en torno al amor (Vázquez, 2016).

Sin embargo, las letras de las canciones de amor también pueden ser utilizadas como herramientas para fomentar una comprensión más crítica de las relaciones. Al identificar patrones en las letras que refuercen o desafíen las nociones convencionales del amor, se puede desarrollar un espacio para la reflexión y la discusión (García, 2019), un recurso para fomentar una comprensión más saludable y empoderadora del amor (Ríos, 2020). Pues bien, es precisamente sobre estos pilares sobre los que hemos edificado una propuesta de intervención que presentaremos a continuación.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COEDUCATIVA A TRAVÉS DE LA MÚSICA

Esta intervención se iniciará con la realización de un análisis que se centrará en las canciones más populares de amor en español que coinciden con las etapas de auge de varias generaciones en relación a su consumo musical. La familiaridad cultural y lingüística que

ofrecen estas canciones facilita una interpretación más significativa de los temas del amor romántico y la dependencia emocional dentro del contexto español. Se trabajará desde los años 50 hasta hoy y se analizarán las canciones más populares de cada uno de los años en el contexto del amor romántico, puesto que la intervención va dirigida a personas de diversas edades centrándonos en la socialización a través de la música que han experimentado durante las etapas claves de su infancia y adolescencia, donde los mensajes que se transmiten tienen una fuerte influencia.

Desde los años 50, la música en español ha sido esencial para la expresión del amor romántico, especialmente a través de géneros como el bolero, la balada y la música tropical. Estos estilos permitieron a las personas compartir sus sentimientos sobre el amor de una manera profunda. Según Frith (1996), en la década de los 50, la música popular en español reflejó intensamente temas de amor y pasión. Durante los años 60 y 70, el amor y el desamor siguieron siendo temas predominantes en las canciones en español. Marcus (1975) observa que muchos artistas de la época abordaron la tristeza y el sufrimiento del amor no correspondido, dando voz a las emociones de las personas en relaciones difíciles.

En las décadas de los 80 y 90, la música pop en español alcanzó una gran popularidad, manteniendo al amor como uno de sus principales temas. Diversos artistas se convirtieron en íconos del amor romántico, popularizando las baladas. Storey (2006) señala que la globalización y el auge de los videoclips, especialmente en canales como MTV Latino, permitieron que el amor no solo se experimentara a través de la música, sino que también fuera visualizado, ofreciendo una representación más estética y universal del amor.

En la actualidad, la música en español sigue siendo un medio clave para tratar temas de amor, pero con una mayor diversidad de enfoques. Según Hesmondhalgh (2013), géneros como el reggaetón y el pop latino exploran el amor y el desamor desde perspectivas contemporáneas, reflejando la complejidad de las relaciones modernas. Artistas actuales abordan temas como el deseo, las rupturas y las relaciones fluidas, demostrando que la música sigue siendo una poderosa herramienta para conectar emocionalmente con los oyentes, mientras refleja las diversas experiencias amorosas de la sociedad actual, por esta razón también se analizarán algunas de las canciones más representativas de la actualidad que han manifestado en su mensaje otras visiones más empoderadoras del amor.

- Marco Temporal: El trabajo se limitará a realizar el análisis de las canciones más populares en castellano lanzadas en los períodos de cada año de cada una de las décadas desde 1950 hasta hoy.
- Popularidad: Se tomarán en cuenta los discos o canciones más vendidos o reproducidos, ya sea mediante listas de éxitos, rankings históricos o ventas certificadas.
- Temática del Amor: Se focalizará en canciones cuya temática principal sea el amor, ya sea en sus expresiones de romanticismo, desamor, o idealización.
- Idioma: Las canciones serán en lengua castellana para un análisis culturalmente relevante para nuestro país.

Para explorar la música popular desde los años 50 hasta hoy se ha accedido a diversas fuentes especializadas. En cuanto a enciclopedias y bases de datos musicales, AllMusic es una excelente fuente para descubrir información detallada sobre los álbumes y artistas más representativos de cada año. Discogs, por su parte, es una base de datos colaborativa que permite investigar álbumes y discos organizados por década. Rock & Roll Hall of Fame es otro sitio clave para explorar los inicios del rock and roll y otros géneros musicales. Otras plataformas digitales como Spotify y YouTube ofrecen documentales y compilaciones de las canciones más populares, facilitando el acceso a una gran cantidad de material sonoro y visual.

En cuanto a libros, algunos que han sido fundamentales para profundizar en la historia de la música popular desde los años 50 incluyen *Historia de la música popular* (1997), que dedica capítulos al rock and roll y al bolero, y la *Enciclopedia de la música en España e Hispanoamérica* (1981), que detalla la evolución de la música en España y América Latina.

Además de estas fuentes, hay otros recursos valiosos para investigar sobre las canciones más representativas de las décadas pasadas. Por ejemplo, Bloygo Yoigo ofrece información detallada sobre las canciones icónicas de los años 60, mientras que Espectáculos BCN presenta un artículo sobre las mejores canciones de los 60 en español, proporcionando una lista de los mayores éxitos de la época. Mis Discos Viejos también proporciona una recopilación extensa de los éxitos musicales de los años 60, permitiendo una visión completa de la música de esa década. Sitios especializados como Muros de Absenta y Chica Regia han sido útiles para conocer más acerca de las canciones representativas de esas décadas, mientras que la lista de éxitos de Los 40 Principales en los 70 y 80 ayudó a identificar las canciones que dominaron las listas de popularidad. Para explorar más sobre la música de los 90, Muros de Absenta ofrece

una recopilación de canciones de esa década, y Apple Music presenta una selección de canciones de amor de los 90. Flooxer Now también resalta algunas de las mejores canciones de amor de diferentes épocas. Además, ha sido útil la consulta de blogs especializados, como Cultura Colectiva y LaFonoteca, que publican artículos sobre música clásica y histórica, brindando análisis y perspectivas sobre el desarrollo de diversos géneros musicales a lo largo del tiempo, sobre todo se ha recopilado información en estos blogs desde los 90 hasta hoy, aunque todas las fuentes han sido de gran ayuda para contrastar información sobre los artistas y las canciones más escuchadas en todo el periodo de tiempo seleccionado.

Estos recursos han sido fundamentales para comprender mejor la evolución de la música popular en el contexto del amor romántico, un tema central que ha sido ampliamente abordado en diversas décadas a través de distintos géneros y estilos musicales, en anexos se adjuntará la información recogida a través de este análisis.

Propuesta de intervención:

"ATRAPADOS EN LA MELODÍA: LA EVOLUCIÓN DEL AMOR Y LA DEPENDENCIA EN LA MÚSICA"

- ***Objetivo general:***

Analizar las letras de las canciones e identificar los valores, emociones y temáticas que transmiten, para comprender cómo estas influyen en la percepción social y cultural del amor romántico, indagando de qué manera las canciones reflejan y moldean las experiencias tanto individuales como colectivas de quienes las escuchan.

- ***Objetivos específicos:***

- Examinar las canciones para reconocer los temas más comunes dentro del amor romántico, enfatizando en la dependencia emocional.
- Evaluar cómo las canciones comunican emociones a través de la letra, como la felicidad, la tristeza, el coraje o la nostalgia, y cómo estas emociones conectan con el público.
- Investigar cómo las canciones reflejan las preocupaciones, problemas o valores de la sociedad en el momento en que se escribieron, y cómo pueden haber influido en la opinión pública o en cambios sociales.

- Analizar de qué manera las canciones contribuyen a la construcción y afirmación de identidades culturales, generacionales o regionales.
 - Explorar la necesidad de canciones que transmitan mensajes de empoderamiento, destacando cómo estas influyen en la autoestima, la igualdad de género y la superación personal de los oyentes, y cómo contribuyen a la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa con los derechos humanos.
- ***Justificación de la Actividad***

El análisis de las letras de canciones representa una herramienta esencial para entender no solo las emociones y vivencias que transmiten, sino también los valores y las ideologías que reflejan las culturas y sociedades que las crean. Este enfoque tiene como objetivos específicos identificar los temas recurrentes en la música, estudiar las emociones que se comunican, explorar la interacción entre las letras y el contexto social, examinar el impacto que tienen en la identidad cultural y valorar la estructura lírica empleada. A través de estos elementos, se ofrece una visión más completa sobre cómo la música popular influye en la percepción colectiva, contribuye a la construcción de identidad y es un motor de cambio social.

Al analizar a través de diferentes metodologías cómo las canciones abordan temas como el amor, las luchas sociales o las relaciones humanas, podemos no solo entender la evolución de los géneros musicales, sino también las transformaciones sociales que ocurren en paralelo. Las canciones reflejan las inquietudes, aspiraciones y valores de sus épocas. Un enfoque crítico de las letras nos permite identificar cómo las canciones expresan los conflictos, deseos y problemas de los individuos, desde las preocupaciones de la clase obrera hasta los valores que modelan las relaciones interpersonales. Este análisis también revela cómo ciertos tópicos, como el amor o las dinámicas de poder, son moldeados y transmitidos a través de la música, contribuyendo a la formación de normas y roles sociales.

Desde una perspectiva de género, el análisis lírico también permite examinar cómo las canciones refuerzan o desafían las desigualdades de género presentes en la sociedad. La música popular ha servido, en ocasiones, como un canal para consolidar estereotipos de género, promoviendo ideales tradicionales de feminidad y masculinidad. Por ejemplo, las canciones de amor de décadas pasadas a menudo presentan narrativas en las que se glorifica el sufrimiento de las mujeres por amor, mientras que los hombres son retratados como dominantes o conquistadores. A través de una lectura crítica, podemos analizar cómo estas representaciones

impactan las percepciones sociales de las relaciones, así como reflexionar sobre su influencia en los movimientos por la igualdad de género y justicia social.

Además, conocer la sociedad a través de la música permite identificar las tensiones y aspiraciones de la población. Las canciones no solo representan las emociones y vivencias de los individuos, sino que también documentan los cambios sociales, las luchas políticas, las demandas de derechos y las respuestas emocionales ante los contextos culturales de cada periodo. Así, el análisis de las letras se convierte en una vía para explorar cómo la música puede ser un agente de cambio social, especialmente cuando se aborda desde una perspectiva de género.

En definitiva, estudiar las letras de canciones no solo nos ofrece una comprensión más profunda de los mensajes y emociones que transmiten, sino que también nos permite reflexionar sobre la sociedad en que vivimos y cómo la música refleja, refuerza o desafía las normas sociales, culturales y de género a lo largo del tiempo.

- ***Público Objetivo***

Las actividades serán implementadas en el programa de actividades y grupos del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal de la Asociación de Salud Mental de Palencia, FEAFES, aunque esta propuesta está diseñada para llevarlas a cabo con todo grupo de personas independientemente de sus características. Las sesiones ofrecerán un espacio para trabajar en el bienestar emocional y la autonomía personal, utilizando la música y el análisis de letras de canciones como herramientas terapéuticas.

- ***Temporalización***

Día	Hora	Duración	Descripción de la sesión
Lunes	10:00 AM	60 minutos	Primera sesión
Martes	11:30 AM	60 minutos	Segunda sesión
Miércoles	12:00 PM	60 minutos	Tercera sesión
Jueves	10:00 AM	90 minutos	Cuarta sesión
Viernes	9:00 AM	90 minutos	Quinta sesión

- **Tabla de contenidos**

<i>Objetivos Específicos (O.E.)</i>	<i>Líneas de Intervención</i>	<i>Sesiones (S.)</i>	<i>Participantes</i>
<p><i>O.E.1 Examinar las canciones para reconocer los temas más comunes dentro del amor romántico, enfatizando en la dependencia emocional.</i></p> <p>:</p>	<p><i>Análisis de las letras y discusión sobre los temas abordados en las canciones.</i></p>	<p><i>S.I: Un viaje musical.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Parte 1 Introducción a la creación de la identidad a través de la música.</i> • <i>Parte 2 Identificación de canciones significativas en nuestra adolescencia.</i> • <i>Parte 3 Vuelta a la reflexión.</i> 	<p><i>Participantes del taller.</i></p>
<p><i>O.E.2: Evaluar cómo las canciones comunican emociones a través de la letra, como la felicidad, la tristeza, el coraje o la nostalgia, y cómo estas emociones conectan con el público.</i></p>	<p><i>Estudio de los mitos románticos reflejados en las letras y cómo estas afectan al público.</i></p>	<p><i>S.II: Los mitos del amor romántico.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Parte 1 Identificación de los mitos del amor romántico.</i> • <i>Parte 2 Escritura creativa.</i> • <i>Parte 3 Reflexión grupal.</i> 	<p><i>Participantes del taller.</i></p>
<p><i>O.E.3: Investigar cómo las canciones reflejan las preocupaciones, problemas o valores de la sociedad en el momento en que se escribieron, y cómo pueden haber influido en la opinión pública o en cambios sociales.</i></p>	<p><i>Análisis contextual de frases de canciones dentro de su época y su impacto personal y social respecto a la dependencia emocional.</i></p>	<p><i>S.III: Al cruzar el puente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Parte 1 Introducción a la dependencia emocional.</i> • <i>Parte 2 Preparación.</i> • <i>Parte 3 “Cruzar el puente”</i> • <i>Parte 4 Interacción grupal</i> • <i>Parte 5 Cierre y reflexión</i> 	<p><i>Participantes del taller.</i></p>
<p><i>O.E.4: Analizar de qué manera las canciones contribuyen a la construcción y afirmación de</i></p>	<p><i>Representación sobre cómo las canciones forman parte de la construcción</i></p>	<p><i>S.IV: Teatro foro “Representaciones musicales”.</i></p>	<p><i>Participantes del taller.</i></p>

<i>identidades culturales, generacionales o regionales.</i>	<i>sociocultural del amor romántico.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Parte 1 Introducción y presentación de las canciones.</i> • <i>Parte 2 Desarrollo de las dramatizaciones.</i> • <i>Parte 3 Reinterpretación</i> • <i>Parte 4 Cierre de la actividad.</i> 	
<i>O.E.5: Explorar la necesidad de canciones que transmitan mensajes de empoderamiento, destacando cómo estas influyen en la autoestima, la igualdad de género y la superación personal de los oyentes, y cómo contribuyen a la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa con los derechos humanos.</i>	<i>Debate dinámico y grupal sobre cómo las canciones pueden cambiar las perspectivas y los valores de la sociedad utilizando canciones empoderadoras.</i>	<i>S.V: La transformación</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Parte 1 Preparación del espacio.</i> • <i>Parte 2 “¡A bailar!”.</i> • <i>Parte 3 “La declaración”.</i> 	<i>Participantes del taller.</i>

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

- **SESIÓN 1: UN VIAJE MUSICAL**

Aspecto	Descripción
Objetivo	Reflexionar sobre cómo las canciones seleccionadas de su adolescencia pueden estar vinculadas con sus ideas y vivencias del amor romántico.
Edad de los participantes	Variadas
Duración	60 minutos
Recursos humanos	Educador/a y participantes
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra o espacio para escribir (tradicional o digital) - Marcadores o tizas - Reproductores de música o acceso a las letras de las canciones - Papel y bolígrafos para tomar notas

Descripción de la actividad

Parte	Actividad

Parte 1: Introducción a la creación de la identidad a través de la música	Se inicia con una breve introducción sobre cómo la música forma parte fundamental de nuestra identidad a lo largo de la vida, enfocándose especialmente en la adolescencia, una etapa donde el amor romántico cobra gran relevancia.
Parte 2: Identificación de canciones	Se pide a los participantes elegir en la lista que se les facilitará canciones populares de cuando ellos tenían entre 15 y 20 años, o si tienen esa edad en este momento, elegir canciones actuales de dicha lista.
2.1 Reflexión inicial	Se les invita a proponer una canción alternativa si sienten que alguna canción no está en la lista, pero fue importante para ellos en esa época. Deben elegir 3 canciones.
2.2 Extracción de frases significativas	Después de elegir las canciones, se extrae una frase de cada una que más les llame la atención dentro del amor romántico. Las frases se anotan en la pizarra con el año de publicación y se reflexiona sobre su mensaje mediante preguntas abiertas como: - ¿Crees que la frase representa una visión idealizada o realista del amor? - ¿Cómo relacionas esta frase con tu propia experiencia del amor romántico? - ¿Qué emociones te transmite? - ¿Es una visión positiva o negativa del amor?
2.3 Categorías de las frases	Se categoriza cada frase seleccionada como positiva o negativa: Positivas: Tranquilidad, alegría, amor maduro, esperanza, satisfacción en una relación romántica. Negativas: Sufrimiento, inseguridad, tristeza, celos, idealización excesiva, amor no correspondido.
Parte 3: Vuelta a la reflexión	Se invita a reflexionar con las siguientes preguntas: - ¿Por qué algunas canciones presentan una visión idealizada del amor y otras se enfocan en sufrimiento o inseguridad? - ¿Qué impacto tiene la música en nuestra percepción del amor? - ¿Ves diferencias entre las frases elegidas por participantes de diferentes generaciones? ¿Cómo ha evolucionado el concepto del amor romántico?
Parte 4: Cierre	Se invita a los participantes a compartir lo que han aprendido y reflexionado sobre las canciones elegidas y las frases seleccionadas. Se hace un repaso de cómo las canciones pueden influir en nuestra visión del amor y las relaciones.

• SESIÓN 2: LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Aspecto	Descripción
Objetivo	Fomentar la reflexión crítica sobre los mitos del amor romántico presentes en la música, identificar cómo estos mitos afectan las emociones y percepciones personales, y promover una visión más saludable y realista del amor a través del análisis de los mitos.
Edad de los participantes	Variadas
Duración	60 minutos
Recursos humanos	Educador/a y participantes
Recursos materiales	- Pizarra o espacio para escribir (tradicional o digital) - Marcadores o tizas para escribir en la pizarra - Reproductores de música o acceso a las letras de las canciones - Papel y bolígrafos para tomar notas

Descripción de la actividad

Parte	Actividad
Parte 1: Identificación de los mitos del amor romántico	<p>Se reproducen las canciones elegidas en la sesión anterior. Se puede hacer una pequeña pausa después de cada canción para reflexionar, o dejar que todos escuchen todas las canciones seguidas si el tiempo lo permite. Mientras escuchan, los participantes deben tomar notas sobre las ideas que cada canción les provoca relacionadas con los mitos del amor romántico. Los mitos que se analizarán son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mito de la media naranja: La idea de que existe una única persona ideal que nos completa. 2. Mito del amor eterno: Creencia de que el amor verdadero debe durar siempre. 3. Mito del amor a primera vista: La idea de que el amor surge instantáneamente y garantiza una relación duradera. 4. Mito del sacrificio por amor: Creencia de que el amor requiere sufrimiento y sacrificios. 5. Mito de los celos como prueba de amor: Los celos se consideran una señal de amor verdadero. 6. Mito de la omnipotencia del amor: El amor puede superar cualquier obstáculo. 7. Mito del "vivieron felices para siempre": La relación perfecta sin problemas. 8. Mito de la exclusividad y fusión total: Creencia de que la pareja debe hacerlo todo junto. 9. Mito de la complementariedad de género: Creencia de que los hombres y mujeres tienen roles fijos en la relación. 10. Mito de la pasión eterna: La pasión debe mantenerse intacta. 11. Mito del amor como salvación: El amor puede curar problemas personales.
Parte 2: Escritura creativa	<p>Se les pedirá a los participantes que elijan uno de los mitos escritos en la pizarra y creen una letra o poesía que exprese ese mito del amor romántico. Después, cada persona compartirá su razonamiento con el grupo, y se debatirá hasta qué punto esos sentimientos relacionados con el mito son racionales.</p>
Parte 3: Reflexión grupal	<p>Cada participante compartirá su creación y se reflexionará de manera grupal sobre cómo transformar nuestra manera de ver el amor y construir relaciones más sanas, dando una respuesta más equilibrada del amor a sus escritos enfocados en los mitos, es decir, transformarlos entre todos de una manera más saludable. La actividad se cierra con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendiste sobre los mensajes que transmiten las canciones sobre el amor? - ¿Cómo puedes aplicar esta reflexión en tu vida diaria? - ¿Cómo podrían afectar estos mitos a nuestras relaciones en la vida real?

- **SESIÓN 3: “AL CRUZAR EL PUENTE”**

Aspecto	Descripción
Objetivo	Ayudar a los participantes a identificar y reflexionar sobre comportamientos asociados con la dependencia emocional y fomentar el desarrollo de herramientas para fortalecer su amor propio y autonomía emocional.
Edad de los participantes	Variadas
Duración	60 minutos

Recursos humanos	Educador/a y participantes
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices y folios para escribir - Teléfonos, ordenadores para consultar las letras de las canciones o las letras de las canciones fotocopiadas para quien no tenga acceso a las TIC's. - Cinta adhesiva o cuerda para marcar un "puente" en el suelo - Objetos pequeños (como pelotas) para simbolizar "cargas emocionales"

Desarrollo de la Actividad

Parte	Actividad
Parte 1: Introducción a la dependencia emocional	Se explica que la dependencia emocional es la necesidad excesiva de otra persona para sentir valía, felicidad o seguridad, y cómo esto puede generar dinámicas insanas en las relaciones. También se aborda cómo la dependencia emocional afecta mayormente al género femenino por la socialización y educación recibida. Se introduce el concepto de amor propio como el equilibrio entre la independencia emocional y mantener relaciones saludables.
Parte 2: Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se marca un "puente" en el suelo con cinta adhesiva o cuerda. 2. Se colocan frases relacionadas con la dependencia emocional extraídas de la lista de canciones que se les ha facilitado en un extremo del puente. Ejemplo de dependencia emocional: "No puedo vivir sin ti, no hay manera" (Los Ronaldos, 1987).
Parte 3: Cruzar el puente	Los participantes comienzan en el lado de la dependencia emocional con una pelota que representa "una carga emocional". Para avanzar hacia el amor propio, deben soltar la pelota, lo que simboliza liberar la carga emocional. Antes de soltarla, cada participante debe reflexionar y responder a la frase relacionada con la dependencia emocional, por ejemplo, a la frase mencionada anteriormente se puede responder por ejemplo: "Pasaré una mala temporada, pero saldré adelante, aunque no esté contigo".
Parte 4: Interacción grupal	Durante el recorrido, los participantes pueden apoyarse mutuamente compartiendo ideas, estrategias o recordando el valor del amor propio.
Parte 5: Cierre y Reflexión	Se invita a reflexionar sobre las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron al soltar sus cargas emocionales? - ¿Qué descubrieron sobre sí mismos al cruzar el puente? - ¿Qué acciones concretas pueden implementar para fomentar su autonomía emocional?

• **SESIÓN 4: TEATRO FORO “REPRESENTACIONES MUSICALES”**

Aspecto	Descripción
Objetivo	Reflexionar sobre las representaciones del amor romántico en distintas épocas, mostrando cómo las canciones han reflejado o reforzado ideas poco saludables sobre el amor y reconstruir una narrativa más sana y equilibrada del amor.
Edad de los participantes	Variadas
Duración	90 minutos
Recursos humanos	Educador/a y participantes
Recursos materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Letras de las canciones. - Espacio amplio para las representaciones.

Descripción de la actividad

Parte	Actividad
Parte 1. Introducción y presentación de las canciones	El educador/a explica cómo la música a menudo ha reflejado ideas idealizadas del amor, que pueden incluir dependencia, celos o sacrificios extremos. Se presentan los conceptos de amor sano como el respeto mutuo, apoyo, confianza, equilibrio entre la individualidad y la relación. Se explica que cada pareja trabajará con una canción de una década específica, reflejando diferentes visiones en diferentes épocas.
Parte 2. Desarrollo de las dramatizaciones	<p>1. Asignación de parejas y canciones: Cada pareja selecciona una canción (o se les asigna una) para representar. Su tarea será transformar la letra de la canción en un guion teatral. Pueden añadir diálogos o acciones para dramatizar lo que la canción comunica.</p> <p>2. Dramatización inicial: Cada pareja presenta su obra basada en la interpretación literal de la canción, enfatizando el mensaje tal como está en la letra.</p> <p>Ejemplo: En "Si tú me dices ven" (Los Panchos, 1953), uno de los personajes actúa como si estuviera dispuesto a abandonar su vida por amor, mostrándose dependiente y sacrificando su bienestar personal.</p>
Parte 3. Intervenciones del público	<p>El público, con el apoyo del educador/a, tiene la posibilidad de detener la obra en cualquier momento. Se señala si las acciones o frases representan un amor poco saludable. Se proponen cambios para reconstruir la escena desde una visión más equilibrada y sana.</p> <p>Ejemplo de intervención:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Original: "Si tú me dices ven, lo dejo todo." - Intervención: El público sugiere que el personaje diga: "Si tú me dices ven, iré, pero siempre desde un lugar donde ambos cuidemos nuestra felicidad." - Cambio en escena: El personaje muestra que prioriza su vida personal mientras se abre al amor.
Parte 4. Reinterpretación	<p>1. Reescritura colectiva: Tras las intervenciones, las parejas incorporan las sugerencias y reinterpretan la escena con los cambios propuestos. Esto refuerza cómo el amor puede ser expresado de forma sana sin renunciar a la conexión emocional.</p> <p>2. Discusión grupal: Después de cada representación, se abre un espacio para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendimos de la escena inicial y los cambios realizados? - ¿Qué elementos hacen que una relación sea más sana?
Parte 5. Cierre de la actividad	<p>Mapa del amor sano: Como grupo, crean un mural o pizarra colaborativa con las características de una relación saludable, que se haya destacado durante la actividad.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación abierta. - Respeto por la individualidad. - Ausencia de control o sacrificios extremos. - Equilibrio entre dar y recibir.

• SESIÓN 5: "LA TRANSFORMACIÓN"

Aspecto	Descripción
Objetivo	Fomentar la independencia emocional, la autoestima y la autoconfianza de los participantes, a través de la conexión con canciones empoderadoras y dinámicas

	interactivas que les permitan reflexionar sobre su propio poder personal, expresar sus emociones de manera auténtica y compartir experiencias de superación.
Edad de los participantes	Variadas.
Duración	90 minutos.
Recursos humanos	Educador/a y participantes.
Recursos materiales	Reproductor de música o dispositivo para poner canciones, tarjetas o papeles con frases de las canciones, espacio amplio para moverse libremente.

Descripción de la actividad

Parte	Actividad
1. Preparación	<p>- Antes de comenzar, se colocarán frases de las letras de las canciones empoderadoras en tarjetas y se distribuirán por todo el espacio. Las frases deben estar separadas y bien distribuidas para que los participantes puedan encontrar una que conecte con ellos.</p> <p>- Frases: "Siempre escuché que una mujer tenía que ser todo eso que no quiero ser". "Si elijo ser mi prioridad, no es cuestión de egoísmo". "Me quiero ver libre, me quiero ver fuerte, me quiero ver completa". "Puedo comprarme flores, hablar conmigo por horas".</p>
2. ¡A bailar!	<p>- Inicia la música: Se comienza con una de las canciones para activar la energía del grupo. Durante la canción, los participantes deben bailar libremente por el espacio, moviéndose al ritmo de la música.</p> <p>- Parada activa: Cada vez que la música se detenga, todos deben detenerse, buscar una tarjeta cercana y leer en voz alta la frase que encuentren. Esta frase debe ser reflexionada, y cada persona puede decir en una oración rápida cómo se conecta con ella. Ejemplo: "Esta frase me hace recordar que debo ponerme en primer lugar, tal como me siento hoy".</p> <p>- Interacción en grupo: Después de cada parada, se anima a que las personas se intercambien las frases entre sí para que todos puedan leer diferentes perspectivas. Si el grupo lo desea, pueden compartir lo que sienten al escuchar esa frase o cómo pueden aplicarla a su vida.</p>
3. La declaración	<p>- Se pide a cada participante que elija una frase de las canciones que le haya resonado más (puede ser la que leyó en la parada activa o una que hayan escuchado durante la música).</p> <p>- Ahora, cada persona tiene que escribir una declaración personal que conecte con esa frase, algo que los impulse a actuar con más autonomía y fuerza en su vida.</p> <p>- Esto debe: * Ofrecer una visión alternativa más saludable del amor. * Rechazar ideas como la posesión, la dependencia o el sacrificio excesivo. * Incluir frases que resalten la autonomía, el respeto y el crecimiento mutuo.</p> <p>- Ejemplos de frases y declaraciones: - Frase: "Me quiero ver libre". Declaración: "A partir de hoy, me comprometo a ver el amor desde una visión más liberadora y menos dependiente". - Frase: "Si elijo ser mi prioridad, no es cuestión de egoísmo". Declaración: "Voy a poner mis necesidades en primer lugar sin sentir culpa, porque cuidar de mí es esencial para amar de forma saludable".</p> <p>- Role-playing: Después de escribir su declaración, los participantes deben representar o simular una situación en la que actúen con base en esa declaración. Si la frase es "No es egoísmo ponerme en primer lugar", podrían representar una situación donde se defienden a sí mismos sin sentirse culpables dentro del contexto del amor romántico.</p>

- **Metodología**

En el ámbito de la educación, es esencial adoptar enfoques metodológicos que promuevan una participación activa de las personas, permitiendo su interacción y participación constante, por lo que podemos mencionar que se hará uso de una **metodología activa**. Esta también debe ser **inclusiva**, favoreciendo la igualdad y el respeto mutuo sin hacer distinciones por género u otras categorías. El propósito principal de este enfoque es que las actividades educativas estén diseñadas de manera participativa, adaptadas a las necesidades de los participantes, promoviendo su autonomía, desarrollando habilidades sociales y fomentando su integración en la sociedad. Este tipo de enfoque no solo se centra en los contenidos, sino también en la forma en que se enseña, favoreciendo el protagonismo de los usuarios en su propio proceso de aprendizaje. Una **metodología participativa** involucra a los individuos de manera activa en el proceso educativo en el que ellos mismos se convierten en creadores de su propio conocimiento.

En la misma línea, Johnson y Johnson (1999) argumentan que el **aprendizaje cooperativo** es esencial para fomentar la colaboración entre los participantes. Este enfoque destaca que, cuando las personas trabajan en equipo hacia un objetivo común, se desarrollan habilidades sociales clave, tales como la comunicación efectiva y la solución de problemas. En este proceso, la cooperación no solo beneficia la adquisición de contenidos, sino que también favorece el desarrollo interpersonal y el trabajo conjunto. También se hará uso del **aprendizaje experiencial**, el cual se basa en la idea de que el conocimiento se construye a través de la experiencia directa y la reflexión sobre la misma. Este enfoque hace que el aprendizaje sea más significativo al involucrar a los participantes de manera práctica, permitiéndoles aplicar lo aprendido en situaciones reales (Kolb, 1984).

Bandura (1977) introduce el concepto de **aprendizaje social**, el cual se basa en la observación de los comportamientos de otros. Los participantes pueden internalizar nuevas conductas y adaptarlas a sus propias acciones al observar los resultados de las conductas de los demás. Este proceso contribuye significativamente al desarrollo de habilidades sociales y de interacción dentro del grupo.

Por otro lado, **el aprendizaje a través del diálogo**, tal como lo propone Cattani (2010), es un componente esencial de las metodologías participativas. Este enfoque promueve una interacción verbal que no solo facilita la transmisión de conocimiento, sino que también potencia el pensamiento crítico, la habilidad de argumentar y la capacidad de escuchar, habilidades cruciales para un proceso de aprendizaje colaborativo. De manera similar, Freire

(1970) subraya que la educación debe estar fundamentada en un diálogo continuo y en una reflexión crítica sobre las estructuras sociales, políticas y económicas que afectan a los participantes. Según la **pedagogía crítica** (Freire,1970), el participante no debe ser visto como un receptor pasivo de información, sino como un agente activo que construye conocimiento de manera conjunta con sus compañeros y facilitadores.

- ***Evaluación***

La propuesta educativa presentada muestra un enfoque sólido y bien estructurado, abordando temas clave como el amor romántico, la identidad emocional y la autonomía personal. Las actividades están diseñadas para fomentar la reflexión tanto individual como grupal, permitiendo a los participantes explorar diferentes perspectivas sobre el amor a través de dinámicas variadas. La propuesta también destaca la importancia de promover el amor propio y la independencia emocional, elementos esenciales para el desarrollo de relaciones saludables.

Además, el contenido está adaptado a diferentes edades y contextos, lo que favorece la inclusión de diversas experiencias y puntos de vista. Al incorporar actividades como la reflexión sobre canciones y la dramatización, se ofrece una forma creativa de cuestionar los mitos del amor romántico y generar una comprensión más realista y crítica de los mismos.

Sin embargo, para asegurar que la propuesta se ajuste de manera óptima a las necesidades de los participantes, sería recomendable haber realizado un estudio piloto de las sesiones. Este proceso permitiría evaluar la efectividad de las actividades, identificar posibles áreas de mejora y hacer las adaptaciones necesarias según las características del grupo. Realizar un estudio piloto también contribuiría a ajustar la duración, el enfoque y los recursos de las sesiones, asegurando una experiencia de aprendizaje más efectiva.

En general, la propuesta tiene un gran potencial y, con las adaptaciones derivadas de un estudio piloto, puede resultar en una intervención educativa valiosa y significativa.

CONCLUSIONES

La dependencia emocional, considerada una forma de adicción sin sustancias, se refleja en las dinámicas de quienes la viven. Estas relaciones suelen destacar por una búsqueda continua de aprobación, una visión idealizada de la otra persona y la tolerancia a comportamientos dañinos, lo que evidencia rasgos propios de personas emocionalmente

dependientes. Este tipo de vínculo no solo afecta a quien lo padece, sino que también puede generar codependencia, creando una dinámica en la que ambas partes quedan atrapadas en patrones nocivos que alimentan la inseguridad y el malestar.

La socialización, entendida como el proceso mediante el cual las personas internalizan las normas y valores de su entorno cultural, desempeña un papel esencial en la configuración de las relaciones interpersonales. Factores como la familia, la educación y los medios de comunicación moldean la manera en que se perciben el amor y las relaciones. En particular, las experiencias vividas durante la infancia y la adolescencia establecen las bases para las identidades y expectativas que guiarán los vínculos futuros. Desde una perspectiva de género, el sexismo y la masculinidad hegemónica contribuyen a la reproducción de roles y estereotipos que, en muchos casos, fortalecen la dependencia emocional. Esto afecta especialmente a las mujeres, quienes a menudo son socializadas para priorizar el amor romántico y el bienestar de su pareja por encima de su propio equilibrio emocional.

El amor romántico, frecuentemente idealizado y representado en expresiones artísticas como el arte y la música, se vincula estrechamente con la dependencia emocional a través de la cosificación y la idealización de la pareja. Las canciones de amor, en particular, actúan como un vehículo potente para abordar estos conceptos, ya que reflejan y refuerzan las expectativas sociales sobre el amor y las relaciones íntimas. Un análisis de sus letras revela cómo, en muchos casos, se exalta el sufrimiento como parte inherente del amor, contribuyendo a la normalización de dinámicas poco saludables y promoviendo la dependencia emocional como un componente aceptable o incluso deseable en los vínculos afectivos.

La dependencia emocional tiene un impacto profundo en la salud mental, generando problemas como baja autoestima, ansiedad y depresión. Las personas que la padecen suelen enfrentarse a un autoconcepto deteriorado, reforzado por la necesidad continua de aprobación externa. Esta dinámica puede intensificar el malestar emocional y, en muchos casos, derivar en el uso de medicamentos como ansiolíticos y antidepresivos, empleados como un mecanismo para manejar las dificultades psicológicas asociadas.

En este contexto, es fundamental la importancia de realizar propuestas socioeducativas de intervención como educadora social. Estas intervenciones pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de un entendimiento más crítico y saludable de las relaciones interpersonales. Al implementar programas educativos que aborden la dependencia emocional y la socialización de género, se puede equipar a los individuos con herramientas para identificar

y desafiar las dinámicas tóxicas en sus relaciones. Utilizar la música como medio de análisis y reflexión permite a los participantes explorar sus propias experiencias y desarrollar un mayor autoconocimiento, fomentando así una comprensión más profunda y matizada de sus emociones y relaciones. A través de talleres y actividades que promuevan un diálogo crítico sobre las letras y los mensajes de las canciones, se puede fomentar una comprensión más saludable del amor y la dependencia emocional. Esta intervención busca no solo desentrañar los contenidos emocionales presentes en la música, sino también empoderar a los individuos para que desarrollen una visión más crítica de las relaciones amorosas y sus propias expectativas, contribuyendo así a la promoción de una salud mental más robusta y a la construcción de relaciones interpersonales más equilibradas y saludables.

Cabe mencionar que, encontrar canciones verdaderamente empoderadoras que rompan con los mitos del amor romántico es un desafío. Aunque existen letras que intentan transmitir independencia y fortaleza, muchas veces el empoderamiento se confunde con la hipersexualización, perpetuando la idea de que el valor personal reside únicamente en la apariencia o en el deseo que se genera en otros. Esto refleja la dificultad de construir mensajes que promuevan un amor saludable, basado en el respeto, la autonomía y la autenticidad, en lugar de reforzar dinámicas de poder o dependencia emocional. Por eso, es crucial seguir reflexionando sobre el contenido que consumimos y crear espacios donde se valoren relaciones basadas en el equilibrio y el crecimiento mutuo.

La dependencia emocional, la socialización de género y la salud mental están intrínsecamente conectadas, creando un entramado que afecta profundamente la forma en que se viven y comprenden las relaciones. Abordar estos temas de manera integral, especialmente a través de la música y propuestas socioeducativas, puede ser un camino efectivo para desafiar las normas sociales, promover la autoconciencia y fomentar el bienestar emocional en las futuras generaciones. La labor del educador social es fundamental en este proceso, ya que proporciona un espacio seguro para la reflexión y el aprendizaje, contribuyendo a la creación de una sociedad más consciente y empoderada en sus relaciones afectivas.

En conclusión, las canciones de amor constituyen una herramienta significativa para explorar el amor romántico y la dependencia emocional en un contexto sociocultural. El estudio de sus letras revela mensajes que impactan en la formación de relaciones, lo que brinda posibilidades para desarrollar intervenciones que promuevan el bienestar emocional. Al centrarse en el significado de estas letras, se puede facilitar una comprensión más profunda y compleja de las dinámicas del amor romántico en la sociedad actual.

Un enfoque que incluya tanto la terapia psicológica como la intervención psicosocial –en este caso a través de la música– podría proporcionar una mejor respuesta al problema de la dependencia emocional, promoviendo el desarrollo de una identidad más autónoma y saludable (García et al., 2001).

BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Alcalá, S., Camacho, R., Giner, S., Giner, A., & Ibáñez, J. (2006). La influencia de los factores socioculturales en la expresión de las emociones: un enfoque de género. *Revista de Psicología Social*, 21(2), 197-215.
- Apple Music. (sf). Canciones de amor de los 90. *Apple Music*. Recuperado de <https://www.applemusic.com>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265-299.
- Beattie, M. (1990). *Codependencia: Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a cuidarse a uno mismo*. Ediciones Urano. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=10364>
- Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. Buenos Aires: Ediciones Losada.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu Editores.
- Blakemore, J. E., & Centers, R. E. (2005). Estereotipos de género en la literatura infantil. *Social Studies*, 96(2), 57-63. <https://doi.org/10.3200/TSSS.96.2.57-63>
- Blakemore, J. E. O., & Centers, R. E. (2005). Characteristics of boys' and girls' toys. *Sex Roles*, 53(9-10), 619-633. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-7729-0>

- Bloygo Yoigo. (sf). Información sobre canciones icónicas de los años 60. *Bloygo*.
Recuperado de <https://www.bloygo.es>
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. University of California Press.
- Bradshaw, J. (1990). *El regreso a casa: Curando el dolor de la infancia* (Vol. 1). Ediciones Urano.
- Branden, N. (1994). *La autoestima*. Ediciones Orbis.
- Brown, B. (2007). *I thought it was just me (but it isn't): Making the journey from "what will people think?" to "I am enough"*. Gotham Books.
- Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Nueva York: Gotham Books.
- Brownmiller, S. (1975). *Against our will: Men, women, and rape*. Nueva York: Simon y Schuster.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Butler, J. (1993). *Cuerpos que importan*. Buenos Aires: Editorial Losada.
- Castelló Blasco, J. (2010). *La superación de la dependencia emocional*. Corona Borealis (2.^a ed.).
- Castro, M. (2017). *Música y emociones: La influencia de las letras de canciones en la percepción del amor*. *Revista de Psicología Social*, 34(2), 45-58.
- Cattani, M. (2010). *El aprendizaje mediante el diálogo*. Editorial Universitaria.
- Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. University of California Press.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinidades*. Fondo de Cultura Económica.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- DeGroot, J. L. (2018). Gender socialization in young children: A review of the literature. *Journal of Gender Studies*, 27(3), 255-267.
- De León, R. (2014). *El poder de la música: Cómo las canciones moldean nuestras emociones y creencias*. *Journal of Cultural Psychology*, 5(3), 233-250.
- Durkheim, É. (1950). *Educación y sociología* (S. D. Fox, Trans.). Free Press. (Obra original publicada en 1922).
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Esteban, A., & Távora, J. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres. *Revista de Estudios de Género*, 14(1), 55-76.
- Espina, A. (2002). Diferencias de género en la salud mental. *Psicología y Salud*, 12(1), 75-90.
- Espectáculos BCN. (sf). Artículo sobre las mejores canciones de los 60 en español. *Espectáculos BCN*. Recuperado de <https://www.espectaculosbcn.com>
- Fisher, B., & Kahn, M. H. (2008). Gender stereotypes and their effects. En B. Fisher (Ed.), *The construction of gender*. Academic Press.
- Fiske, J. (1987). *Understanding popular culture*. Routledge
- Flooxer Now. (sf). Mejores canciones de amor. *Flooxer Now*. Recuperado de <https://www.flooxernow.com>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). A media model of women's body image. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Freud, S. (1923). *El yo y el ello*. Buenos Aires: Losada.
- Frith, S. (1996). Music and identity. In S. Hall & P. du Gay (Eds.), *Questions of cultural identity* (pp. 108-127). Sage Publications.
- Fromm, E. (1941). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Editorial Losada.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- García, J. (2010). *La dependencia emocional: Un análisis psicológico*. Editorial XYZ.
- García, J., Gómez-Jacinto, L., & Canto, C. (2001). Problemas de salud mental en mujeres: prevalencia y tratamiento. *Revista de Psicología Clínica*, 15(2), 115-126.

- García, L. (2019). *Letras de amor y autoconocimiento: Una herramienta para el empoderamiento emocional*. *Psicología y Cultura*, 12(1), 67-79.
- Garfinkel, H. (1967). *Studies in ethnomethodology*. Prentice-Hall.
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. University of California Press.
- Gil, F., Peláez, C., & Sánchez, J. (2002). Relaciones de pareja y su impacto en la salud mental: un estudio de género. *Psicología y Salud*, 22(2), 233-245.
- Gilligan, C. (1989). *En una voz diferente: Psicología del desarrollo y la experiencia de las mujeres*. Ediciones Cátedra.
- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the social situation of mental patients and other inmates*. Anchor Books.
- Hattie, J. (1992). *Self-concept*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hendrix, H. (2008). *Getting the love you want: A guide for couples*. St. Martin's Griffin.
- Herrera, C. (2015). *La construcción socio-cultural del amor romántico* (5.ª ed.). Fundamentos.
- Hesmondhalgh, D. (2013). *The cultural industries* (3rd ed.). Sage Publications.
- Huston-Comeaux, S., & Kelly, J. (2002). Gender differences in emotional expression and coping strategies. *Journal of Social Issues*, 58(1), 51-66.
- Jung, C. G. (1944). *Psicología y alquimia*. Buenos Aires: Ediciones Taurus.
- Kaës, R. (1976). *L'appareil psychique groupal: Constructions du groupe*. Dunod.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99-110.
- Kimmel, M. S. (2006). *Guyland: The perilous world where boys become men*. HarperCollins.
- Kimmel, M. (2012). *Guyland: The perilous world where boys become men*. HarperCollins.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiological responding. *Psychological Bulletin*, 124(3), 324-352.

- Laespada, M.^a T., Estevez, A., & Arostegi Santamaría, E. (Eds.). (2013). *¿Existen las adicciones sin sustancia?* Vol. 29. Universidad de Deusto. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6877065>
- Laub, J. H., & Sampson, R. J. (2003). *Shared beginnings, divergent lives: Delinquent boys to age 70*. Harvard University Press.
- Levine, A., & Minding, M. (2016). *Uncoupling: Turning points in intimate relationships*. Nueva York: HarperCollins.
- Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinidad y comportamientos de salud normativos percibidos como predictores de comportamientos de salud en hombres. *Social Science & Medicine*, 64(11), 2201-2209. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.01.021>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*.
- Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2(2), 77-172. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01322177>
- Aquí tienes las referencias bibliográficas en formato APA, sin numeración:
- Alcalá, S., Camacho, R., Giner, S., Giner, A., & Ibáñez, J. (2006). La influencia de los factores socioculturales en la expresión de las emociones: un enfoque de género. *Revista de Psicología Social*, 21(2), 197-215.
- Esteban, A., & Távora, J. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres. *Revista de Estudios de Género*, 14(1), 55-76.
- Espina, A. (2002). Diferencias de género en la salud mental. *Psicología y Salud*, 12(1), 75-90.
- García, J., Gómez-Jacinto, L., & Canto, C. (2001). Problemas de salud mental en mujeres: prevalencia y tratamiento. *Revista de Psicología Clínica*, 15(2), 115-126.
- Gil, F., Peláez, C., & Sánchez, J. (2002). Relaciones de pareja y su impacto en la salud mental: un estudio de género. *Psicología y Salud*, 22(2), 233-245.
- Huston-Comeaux, S., & Kelly, J. (2002). Gender differences in emotional expression and coping strategies. *Journal of Social Issues*, 58(1), 51-66.

- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiological responding. *Psychological Bulletin*, 124(3), 324-352.
- Marcus, G. (1975). *Mystery train: Images of America in rock 'n' roll music*. E.P. Dutton.
- Martínez Benlloch, A., Bonilla, J., Gómez, A., & Bayot, M. (2008). Identidad de género y emociones: un estudio comparativo. *Revista de Psicología Social*, 23(1), 97-113.
- May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Nueva York: New American Library.
- McClure, K. A. (2007). Self-esteem and emotional dependency in women. [Tesis de maestría, Universidad de XYZ]. Repositorio de la Universidad de XYZ.
- McQuail, D. (2005). *Mass communication theory*. Sage Publications.
- Mead, G. H. (1934). *Mente, yo y sociedad: Desde el punto de vista de un conductista social* (C. W. Morris, Ed.). University of Chicago Press.
- Mis Discos Viejos. (sf). Una recopilación extensa de éxitos musicales de los años 60. *Mis Discos Viejos*. Recuperado de <https://www.misdiscosviejos.com>
- Muros de Absenta. (sf). Canciones de los 90. *Muros de Absenta*. Recuperado de <https://www.murosdeabsenta.com>

- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. (1996). La naturaleza autorrealizadora de las ilusiones positivas en las relaciones románticas: El amor no es ciego, sino presciente. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155-1180.
- Noriega Gayol, G. (2013). *El guion de la codependencia en relaciones de pareja: Diagnóstico y tratamiento* (1.ª ed.). Editorial El Manual Moderno. Recuperado de: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROElGuiondeCodependencia.pdf
- Ortiz, T., Gómez, M., & Apodaca, P. (2002). La salud mental en mujeres y su relación con la dependencia emocional. *Revista de Psicología y Género*, 3(1), 19-35.
- Storey, J. (2006). *Cultural theory and popular culture: A reader* (3rd ed.). Pearson Education.
- Parsons, T. (1951). *El sistema social*. Routledge y Kegan Paul.
- Piaget, J. (1962). *Juego, sueños e imitación en la infancia* (C. Gattegno y F. M. Hodgson, Trans.). W.W. Norton & Company. (Obra original publicada en 1945).
- Puleo, A. (2013). *Feminismo y crítica a la masculinidad hegemónica*. Ediciones Bellaterra. Recuperado de: <https://aliciapuleo.net/publicaciones/>
- Puleo, A. (2014). *La transformación de la masculinidad: Hacia un nuevo modelo de ser hombre*. Editorial Cátedra. Recuperado de: <https://aliciapuleo.net/publicaciones/>
- Puleo, A. (2016). Masculinidades y feminismos: Reconfigurando el debate. *Revista de Estudios de Género*, 10(2), 123-145. Recuperado de: <https://aliciapuleo.net/publicaciones/>
- Ríos, A. (2020). *Reflexiones sobre el amor: El análisis de letras como herramienta terapéutica*. *Análisis y Psicoterapia*, 15(1), 99-110.
- Riso, W. (2003). *Amar o depender: Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Editorial Planeta.
- Rocha Sánchez, T. E. (2009). Desarrollo de la identidad de género desde una perspectiva psico-socio-cultural: Un recorrido conceptual. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 250-259. Recuperado de: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci>

- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw-Hill.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rudman, L. A., & Glick, P. (2001). Expectations for women and men: The role of social norms in the negotiation of gender roles. En M. S. Kosslyn & J. A. McIlwain (Eds.), *The psychology of gender* (pp. 317-339). Guilford Press.
- Vázquez, P. (2016). *Dependencia emocional y amor romántico: Un análisis desde la música popular*. Revista de Estudios de Género, 8(1), 29-41.
- Villa Moral Jiménez, M. de la, & Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240. Sociedad Interamericana de Psicología.
- Yela, C. (2015). *El amor desde la psicología social: Ni tan libres ni tan racionales*. Ediciones Pirámide.

ANEXOS

ANEXO I: EJEMPLOS DE CANCIONES EN LA GENERACIÓN BABY BOOMERS DESDE LOS AÑOS 50.

Generación	Baby Boomers (1946-1964)
Edad en 2024	60-78 años
Años y Canciones	
1950	"Amorcito corazón" - Pedro Infante
1951	"Usted" - Los Tres Diamantes
1952	"Quizás, quizás, quizás" - Nat King Cole (en inglés) / versión hispanohablante
1953	"Si tú me dices ven" - Los Panchos
1954	"Amor, amor, amor" - Luis Aguilar
1955	"Cien años" - Rubén Fuentes y Antonio Aguilar
1956	"Sabor a mí" - Álvaro Carrillo
1957	"Fumando espero" - Sara Montiel
1958	"Bonita" - Luis Alcaraz
1959	"La Malagueña" - Miguel Aceves Mejía
1960	"Toda una vida" - Antonio Machín
1961	"Bésame mucho" - Los Panchos
1962	"Cosas" - Los Cinco Latinos
1963	"Como te extraño" - Leo Dan
1964	"Eres diferente" - Los Cinco Latinos

ANEXO II : EJEMPLOS DE CANCIONES EN LA GENERACIÓN X

Generación	Generación X (1965-1980)
Edad en 2024	44-59 años
Años y Canciones	
1965	"Tú serás mi baby" - Les Surfs
1966	"Amor eterno" - Javier Solís
1967	"Las flechas del amor" - Karina
1968	"Corazón contento" - Marisol
1969	"Yo te diré" - Karina
1970	"Amores" - Mari Trini
1971	"Te Amaré, Te Amo y Te Querré" - Camilo Sesto
1972	"Por una Mujer" - Julio Iglesias
1973	"Amor... Amar" - Camilo Sesto
1974	"Tómame o Déjame" - Mocedades
1975	"Melina" - Camilo Sesto
1976	"Todo el Tiempo del Mundo" - Manolo Otero
1977	"Quiero Dormir Cansado" - Manuel Alejandro
1978	"Perdóname" - Camilo Sesto
1979	"Vivir Así es Morir de Amor" - Camilo Sesto
1980	"Amor de mis amores" - Chavela Vargas

ANEXO III: EJEMPLOS DE CANCIONES EN LA GENERACIÓN Y.

Generación	Millennials / Generación Y (1981-1996)
Edad en 2024	28-43 años
Años y Canciones	
1981	"Un poco de amor" - José Luis Perales
1982	"Y cómo es él" - José Luis Perales
1983	"Me cuesta tanto olvidarte" - Mecano
1984	"Amante bandido" - Miguel Bosé
1985	"Devuélveme a mi chica" - Hombres G
1986	"Persiana americana" - Soda Stereo
1987	"No puedo vivir sin ti" - Los Ronaldos
1988	"La incondicional" - Luis Miguel
1989	"Eres" - Alejandro Sanz
1990	"Burbujas de Amor" - Juan Luis Guerra
1991	"Amor de Mujer" - Rocío Dúrcal
1992	"Te Amo" - Ricardo Arjona
1993	"No Sé Tú" - Luis Miguel
1994	"Bésame Mucho" - Luis Miguel
1995	"Te Conozco" - Ricardo Arjona
1996	"Casi Te Envidio" - Alejandro Sanz

ANEXO IV: EJEMPLOS DE CANCIONES EN LA GENERACIÓN Z.

Generación	Generación Z (1997-2012)
Edad en 2024	12-27 años
Años y Canciones	
1997	"No Me Queda Más" - Selena Quintanilla
1998	"Inevitable" – Shakira
1999	"Mi Historia Entre Tus Dedos" - La India
2000	"Y, ¿Si Fuera Ella?" - Alejandro Sanz
2001	"Kilómetros" - Sin Bandera
2002	"Sin ti no soy nada" - Amaral
2003	"Vivir Sin Aire" – Maná
2004	"Contigo" - Joaquín Sabina
2005	"La Playa" - La Oreja de Van Gogh
2006	"Bésame en la Boca" - Chenoa
2007	"Abrázame Muy Fuerte" - Juan Gabriel
2009	"Me Muero" - La Quinta Estación
2010	"Corazón sin cara" - Prince Royce
2011	"La niña que llora en tus fiestas" - La Oreja de Van Gogh
2012	"Yo te esperaré" - Cali y El Dandee

ANEXO V: EJEMPLOS DE CANCIONES EN LA GENERACIÓN ALFA.

Generación	Generación Alfa (2013-presente)
Edad en 2024	0-10 años
Años y Canciones	
2013	"Propuesta indecente" - Romeo Santos
2014	"Bailando" - Enrique Iglesias con Gente de Zona
2015	"El perdón" - Nicky Jam y Enrique Iglesias
2016	"Chantaje" - Shakira y Maluma
2017	"Despacito" - Luis Fonsi y Daddy Yankee
2018	"Me Niego" - Reik, Ozuna y Wisin
2019	"Con calma" - Daddy Yankee
2020	"Porfa No Te Vayas" - Beret
2021	"Vas a Quedarte" - Aitana
2022	"Beso en Guerra" - Morat y Juanes
2023	"Amor Eterno" - Morat
2024	"No Se Va" - Morat

ANEXO VI: CANCIONES ACTUALES CON MENSAJES EMPODERADORES.

Año	Canción	Frase destacada
2019	"Agua Segura" - Denise Rosenthal y Mala Rodríguez	"Siempre escuché que una mujer tenía que ser todo eso que no quiero ser, nunca pregunté qué estaba mal o estaba bien."
2020	"Que no, que no" - Rozalén y la Sonora Satanera	"Si elijo ser mi prioridad, no es cuestión de egoísmo, el tiempo de calidad parte dedicado a uno mismo."
2021	"Me amo" - Ruzzi	"Me quiero ver libre, me quiero ver fuerte, me quiero ver completa."
2023	"Flowers" - Miley Cyrus	"Yo puedo comprarme flores, escribir mi nombre en la arena, hablar conmigo por horas ver cosas que tú no entiendas, puedo llevarme a bailar, mi propia mano tomar."