Amor romántico: mitos que sostienen las violencias en razón de género



COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

¿Qué es el amor romántico?

Es una **construcción social y cultural** que idealiza la forma en que se relacionan las mujeres y los hombres.

Se basa en modelos históricos de cortejo, noviazgo y matrimonio que generan mitos arraigados sobre el amor y las relaciones de pareja, que tienen impacto en la formación de la familia y la maternidad, y dictan las normas que rigen la conducta social de las personas.

El amor romántico se sostiene en un sistema que sólo permite la heterosexualidad como forma aceptable de expresar los deseos sexoafectivos y reproduce estereotipos de género que conllevan desigualdades y distintos tipos de violencias por motivos de género.



Principales mitos del amor romántico

La media naranja. Cada persona tiene una pareja predestinada, *un alma gemela*.

La fidelidad. La pareja es concebida como una posesión exclusiva y se considera que la fidelidad es más importante para las mujeres por ser *más románticas*, lo que justifica que sea más exigible para ellas.

Los celos. Es un requisito del amor verdadero y se toma como indicador de afecto en la pareja, por lo que justifica comportamientos egoístas, injustos, represivos y violentos.

El amor todo lo puede. El amor es suficiente en la relación de pareja para superar cualquier obstáculo o situaciones de violencia.

El amor duele. Las peleas, el dolor y el sufrimiento son requisitos del vínculo amoroso: *si hay peleas, hay amor*.

El amor es para toda la vida. Creencia sobre la permanencia del amor y la pasión eterna: *el amor romántico debe perdurar para toda la vida*.

El único amor. Sostiene que el verdadero amor llega una única vez en la vida y que no es posible enamorarse nuevamente si esa relación termina.

Características del amor romántico



Entrega total a la pareja.



Experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.



Depender de la otra persona, postergando los intereses propios.



Perdonar y justificar todo en nombre del amor.



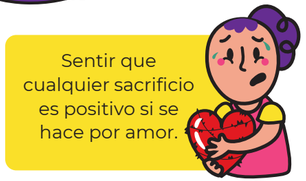
Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.



Sentir desesperación ante la idea de que la persona amada se vaya.



Idealizar a la otra persona, negando sus defectos.



Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor.

Tipos de violencias derivadas del amor romántico

El ideal romántico normaliza, justifica y tolera ciertas emociones y conductas que generan violencias en razón de género.



Psicoemocional
Amenazas, insultos, indiferencia, humillaciones.



Física
Golpes, marcas, jalones de cabello.



Sexual
Presionar u obligar a tener relaciones sexuales sin consentimiento.



Feminicida
Conductas de odio que ponen en riesgo la vida de las mujeres.

Consecuencias de las violencias provocadas por el amor romántico



Hemorragias

Cortadas y quemaduras

Inmovilidad de alguna parte del cuerpo

Fracturas

Enfermedades de transmisión sexual

Moretones o hinchazón

Autolesiones

Depresión

Violencia feminicida

Suicidio

Hospitalización

Aborto o parto prematuro

Ansiedad

Intentos de suicidio

Desmayos

Abuso de sustancias

¿Sabías qué?

"La violencia en el noviazgo es todo acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir, durante o después de una relación de noviazgo, y se sanciona como un delito."

(Artículos 7.º de la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia de la Ciudad de México y 131 y 148 *bis* del Código Penal para el Distrito Federal)

¿Cómo transformar la concepción social del amor romántico?

Es necesario desmitificar el ideal del **amor romántico** que está profundamente arraigado en la cultura, desde la música, las películas y los cuentos que por generaciones han normalizado las desigualdades y violencias en razón de género, con el fin de construir vínculos más sanos y equilibrados.

¿Qué hacer?

Pide ayuda.

No tengas miedo de estar sola o solo.

Visibiliza y denuncia cualquier tipo de violencia.



Pon fin a la relación a tiempo.

Cuestiona el amor romántico desde su dimensión sociocultural.

Herramientas para construir vínculos afectivos libres de violencias



Autoconocimiento. El reconocimiento de las propias necesidades es fundamental para identificar lo que no es negociable.

Consentimiento. En cualquier relación, cada persona decide hasta dónde quiere llegar.





Comunicación. Conversa, escucha y comunica asertivamente tus necesidades y tus límites.



Acuerdos. Establece y respeta los espacios y límites de cada persona y actualiza los acuerdos cada vez que sea necesario.

¿A qué autoridades puedes acercarte si requieres atención especializada?

Las siguientes instituciones te brindan atención y orientación gratuita:

Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México
55 5512 2836.
Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.
https://www.semujeres.cdmx.gob.mx
https://x.com/SeMujeresCDMX

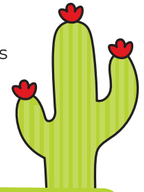
Línea SOS Mujeres
*765.
https://mujeresseguras.cdmx.gob.mx

Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México
Centros de Justicia para Mujeres
Azcapotzalco: 55 5346 8394 y 55 5346 8396.
Iztapalapa: 55 5345 5737 y 55 5345 5749.
Tlalpan: 55 5290 9280.
La Magdalena Contreras: 55 5346 8506 y 55 5346 8504.
https://www.fgjcdmx.gob.mx/nuestros-servicios/en-linea/mp-virtual/centros-de-justicia-para-las-mujeres
Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA)
Enrique Pestalozzi 1115, col. Del Valle, demarcación territorial Benito Juárez, 03100 Ciudad de México.
Lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas
55 5200 9632 y 55 5200 9633.

Procuraduría Federal de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes
55 3003 2200, exts. 2276, 3700 y 3702.
https://sitios1.dif.gob.mx/procuraduriaDIF
atencion_ciudadana@dif.gob.mx



Para ubicar éstas y otras autoridades y programas de la Ciudad de México llama a **Locatel**:
*0311 y 55 5658 1111.
Emergencias: 911.



Para más información sobre **las violencias en razón de género** consulta el portal de publicaciones de la CDHCM: piensadh.cdhcm.org.mx

¡Acércate a la Comisión para conocer más sobre derechos humanos! Si las autoridades no respetan tus derechos, presenta una queja.

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Sede
Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

Delegaciones de la CDHCM: piensadh.cdhcm.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año. Servicios gratuitos.

Página web: cdhcm.org.mx

Correo electrónico: cdhcm@cdhcm.org.mx

@CDHCMX

D. R. © Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México-DEIIDH y DEEDH, 2026.