



Mujeres y afectos: cuestionando los mitos del amor

El amor suele pensarse como una experiencia íntima y natural —incluso como un fenómeno neuronal y biológico—, en tanto involucra procesos cerebrales y fisiológicos vinculados al apego y la emoción. Sin embargo, sus significados, prácticas y formas de expresión también son una construcción social e histórica, configurada por normas, valores y expectativas que definen cómo deben establecerse los vínculos, el compromiso y el cuidado en cada contexto cultural. De este modo, el amor no solo expresa afecto, sino que organiza relaciones y distribuye responsabilidades entre mujeres y hombres. A través de la socialización de género, se han consolidado mandatos diferenciados que asignan a las mujeres la entrega emocional y el sostenimiento de los vínculos, mientras que a los hombres se les atribuyen mayores márgenes de autonomía.

La sociedad a menudo lo idealiza y lo utiliza como **estándar de “éxito”** relacional, influyendo en la conducta y en las decisiones de vida. Más allá del sentimiento, puede entenderse también como una práctica social que implica invertir tiempo, cuidado y valoración en otras personas, lo que lo convierte en un elemento relevante para la producción de la vida social. En este entramado cultural se inscriben los llamados **mitos del amor romántico**, narrativas que establecen qué significa amar “correctamente” y que, lejos de ser neutras, pueden contribuir a reproducir desigualdades.

Desde la infancia se internalizan las expectativas sociales asociadas con el género. Los comportamientos, actitudes e identidades se van moldeando a partir de cómo la sociedad entiende el ser mujer y ser hombre en un contexto determinado (Kretchmar, 2023). A partir de ello, las mujeres han sido socializadas bajo relaciones de poder desiguales que han configurado la forma en la que se comportan y las labores que realizan, así como las expectativas sociales asociadas a su género. Esto ha vinculado a las mujeres con lo afectivo y, por tanto, con las formas de amar. Las normas culturales dictan cómo las personas definen sus emociones y las moldean para adaptarlas a dichas expectativas.

Frente a los efectos que estos mitos pueden generar en la vida de las mujeres, resulta fundamental replantear la forma en que se comprenden y se viven los afectos. Analizarlos desde una perspectiva de género no implica negar su valor, sino colocar en el centro la igualdad, la autonomía y el derecho de las mujeres a vivir relaciones libres de violencia.

El Día del amor y la amistad tiene su origen en la figura de San Valentín, un sacerdote cristiano del siglo III que, según la tradición, celebraba matrimonios en secreto y fue posteriormente martirizado. Con el paso del tiempo, esta conmemoración religiosa se transformó en una celebración del amor romántico y, en la actualidad, se encuentra fuertemente influida por la cultura de consumo, la cual ha reforzado modelos idealizados del amor de pareja que asignan a las mujeres un papel central en el cuidado emocional y la entrega afectiva, invisibilizando otras formas de vínculo como la amistad y las redes de apoyo. Resignificar esta fecha permite reconocer la diversidad de afectos y promover relaciones basadas en la igualdad, el bienestar y los derechos.

Trabajo afectivo

La forma en que aprendemos a amar no surge de manera espontánea. Está influida por la manera en que la sociedad ha distribuido históricamente responsabilidades y expectativas entre mujeres y hombres. La división sexual del trabajo —que ha ubicado a las mujeres en el ámbito privado y a los hombres en el público— **no solo organizó las tareas domésticas y productivas, sino también el trabajo afectivo: cuidar, contener emocionalmente y sostener los vínculos.**

Este orden es el resultado de procesos históricos, económicos y culturales que consolidaron un sistema patriarcal. Mediante la división sexual del trabajo, las mujeres fueron situadas como responsables de sostener y reproducir la fuerza de trabajo masculina, contribuyendo al funcionamiento del sistema sin recibir reconocimiento ni remuneración. **El cuidado y los afectos**, cuando se asignan exclusivamente a las mujeres, se **justifican en nombre del amor y se invisibilizan como trabajo** (Federici, 2004).

En la actualidad, esta lógica se expresa en la persistencia de la doble y triple jornada, así como en la carga mental asociada a planificar, anticipar y gestionar la vida cotidiana y las emociones dentro del hogar y la pareja. Aunque las mujeres participan cada vez más en el ámbito laboral remunerado, continúan asumiendo de manera desproporcionada la responsabilidad afectiva en las relaciones, lo que contribuye a la normalización del sufrimiento afectivo: dolor, renuncia y sobrecarga emocional que se presentan como parte “natural” del amor y de la vida femenina.

Esta dinámica refuerza la idea de que la entrega, incluso frente a situaciones difíciles o injustas, constituye una prueba de amor. De este modo, el amor deja de ser únicamente una experiencia íntima y personal, para reproducir desigualdades estructurales de género.

En ese sentido, los mitos del amor romántico permean todos los ámbitos de la vida a través de distintos **códigos culturales** (Illouz, 2009): **novelas, películas y series** —narrativo—; **publicidad y cine** —visual—; **canciones que idealizan el sacrificio y la entrega** —musical—; y **manuales de protocolo, libros de autoayuda y consejos publicados en revistas** —descriptivo—. Estos códigos refuerzan e interiorizan la cultura patriarcal, haciendo que tanto mujeres como hombres normalicen y reproduzcan los roles y estereotipos de género impuestos, difundiendo modelos idealizados de relación, a partir de los cuales surgen mitos que influyen profundamente en la manera en que se viven y se sienten las relaciones afectivas.

Los mitos del amor romántico

El amor como sacrificio femenino

Este mito sostiene que amar implica tolerar cualquier dificultad, sufrimiento o incluso maltrato, bajo la creencia de que “el amor verdadero todo lo puede”. Refuerza la idea de que la entrega incondicional de las mujeres es una virtud, mientras que el autocuidado o el establecimiento de límites se perciben como egoísmo. Esto naturaliza la sobrecarga emocional y la vulnerabilidad frente a relaciones desiguales, haciendo que el dolor se vea como parte inevitable de la vida amorosa femenina.

La media naranja

Plantea que cada persona tiene “otra persona” destinada a completarla, promoviendo la visión de que la felicidad plena depende de la pareja. Este mito refuerza roles tradicionales, en los que una persona asume el rol de proveer y la otra de cuidar, siendo esta última quien internaliza que su valor depende de su capacidad de complementar a su pareja.

Los celos como prueba de amor

Este mito presenta los celos como señal de compromiso y pasión porque tradicionalmente se interpreta que quien siente celos demuestra intensidad afectiva y preocupación por la pareja. La cultura popular, los medios y los relatos románticos refuerzan la idea de que el control y la posesión son manifestaciones de amor verdadero, construyendo la creencia de que los celos son inevitables e incluso deseables en las relaciones.

El amor lo perdona todo, la eternidad del amor

Estas creencias sostienen que el amor verdadero debe superar cualquier obstáculo y durar para siempre, sin cuestionar conductas dañinas. Promueven la tolerancia al maltrato o la resignación frente a conflictos. También refuerzan la narrativa de que el dolor en la relación es una prueba de entrega y compromiso, ocultando desigualdades estructurales y emocionales dentro de las parejas.

Cuando el amor no es igualitario: afectos, poder y violencia

Si el amor se construye socialmente, también puede convertirse en un espacio donde se reproducen relaciones de poder. El ámbito de la pareja es un escenario en el que se expresan jerarquías, mandatos y expectativas diferenciadas, lo que puede derivar en la normalización de la violencia, sostenida por creencias ampliamente difundidas que minimizan o justifican el daño.

Entre las principales manifestaciones se encuentran:

Violencia psicoemocional

- Control de la vestimenta, las amistades o el uso del teléfono celular.
- Desvalorización constante.
- Humillaciones.
- Aislamiento.
- Manipulación emocional.

Violencia sexual y física

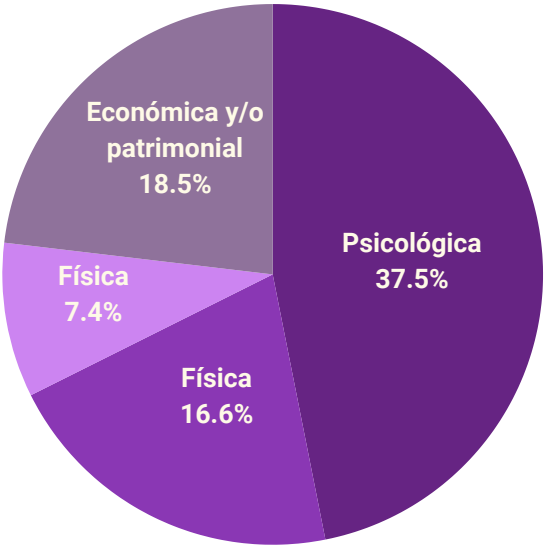
- Presiones para mantener relaciones sexuales sin consentimiento —incluso dentro de la pareja—.
- Empujones
- Amenazas
- Agresiones físicas.

Violencia económica

- Control del dinero.
- Limitación de la autonomía económica.
- Impedimento para trabajar o estudiar.

Estas formas de violencia no suelen presentarse de manera aislada; **pueden coexistir y escalar gradualmente**, especialmente cuando están legitimadas por mitos que exaltan la permanencia a toda costa. No siempre se presentan como agresiones evidentes; a menudo se instalan de forma progresiva y se justifican en nombre del amor, aprovechando creencias culturales que idealizan la entrega, la paciencia y la permanencia en la pareja.

Prevalencia de violencia contra las mujeres de 15 años y más a lo largo de la relación de pareja actual o última, CDMX, 2021



Actúan de manera simbólica y cotidiana, normalizando el **control**, la **manipulación** y la **restricción de la autonomía** sin que necesariamente se perciban como “maltrato”. Más que centrarse únicamente en conductas específicas, es importante observar sus efectos: **miedo constante, culpa, aislamiento, pérdida del bienestar y erosión de la autoestima**. De este modo, la violencia se vuelve parte del tejido relacional, infiltrándose en la vida diaria y haciendo que quienes la sufren internalicen responsabilidades y límites que no les corresponden, mientras las dinámicas de poder permanecen invisibles.

Visibilizar la violencia implica reconocer que no se trata de conflictos individuales ni de desacuerdos privados, sino de manifestaciones de una estructura social desigual que reproduce jerarquías de poder y normas patriarcales. Esto requiere **cuestionar los mitos** que naturalizan la entrega desmedida, el control y la posesión como pruebas de amor, así como evidenciar cómo estas creencias afectan la autonomía, la toma de decisiones y los vínculos afectivos. Además, implica fomentar la autonomía económica, social y emocional de las mujeres, garantizando que sus proyectos y relaciones no estén condicionados por la dependencia ni por expectativas culturalmente impuestas sobre el amor y la pareja.

La diversidad de afectos que sostienen la vida

Históricamente, el amor ha sido reducido a la pareja y a la familia como únicas formas legítimas de organización afectiva. Elizabeth Brake (2012) denomina **amornormatividad** a la presión social y sistémica que jerarquiza los vínculos, coloca a la pareja en la cúspide y relegando otras relaciones a un plano secundario. Esta centralidad funciona como un mecanismo de aislamiento y fragilidad: cuando todo el soporte afectivo se concentra en una sola relación, cualquier ruptura puede generar un profundo desajuste en la vida cotidiana. Sin embargo, la vida se sostiene también sobre redes más amplias de interdependencia —**amistades, familias elegidas y redes comunitarias**— que proveen cuidado, pertenencia y apoyo.

Frente a ello, **la amistad emerge con una fuerza política** renovada. Lejos de ser un mero pasatiempo, la amistad entre mujeres constituye una forma de resistencia. Se fundamenta en una ética de reciprocidad voluntaria y horizontal que le permite funcionar como un espejo crítico y un espacio de validación fuera de la mirada patriarcal. Para las mujeres, sostener redes de amistad sólidas no solo reduce la dependencia afectiva de una sola figura; también es un ejercicio de estrategia y poder cotidiano, que fortalece la capacidad de negociación y el bienestar en los ámbitos público y privado.

Las redes afectivas entre mujeres operan, además, como una verdadera infraestructura que sostiene la vida cotidiana. Las prácticas de apoyo mutuo —desde la vecina que cuida a hijas e hijos hasta la colectiva que acompaña en un proceso de duelo, enfermedad o precariedad laboral— son **amor convertido en logística de supervivencia**. Estas redes transforman la vulnerabilidad en capacidad colectiva, visibilizan problemas que suelen considerarse privados y generan soluciones compartidas, construyendo resiliencia y cohesión social. En ello radica su potencia: permiten que la vida sea socialmente sostenible, incluso en contextos de desigualdad estructural.

Asimismo, es crucial reconocer la figura de las **familias elegidas**. En un mundo donde la familia biológica no siempre garantiza cuidado ni seguridad, la construcción de parentescos basados en la voluntad y apoyo mutuo representa una innovación social profunda. Estos vínculos no normativos desafían la idea de que el compromiso emana exclusivamente del parentesco de sangre, y afirman que la pertenencia se construye a partir de la persistencia en el cuidado cotidiano.

En las familias elegidas, los vínculos se organizan para explorar formas de convivencia más justas y afectivamente equilibradas, centradas en la estabilidad emocional, la cooperación y la equidad afectiva.

Los afectos —en toda su pluralidad— constituyen la energía que permite que el tejido social funcione. Visibilizar amistades, redes comunitarias y familias elegidas no solo reconoce otras formas de amor; también evidencia que la vida compartida es una herramienta política y social, capaz de contrarrestar jerarquías, desigualdades y violencias. Una vida sostenida por múltiples hilos es una vida más libre, más segura y, sobre todo, más humana, donde los afectos dejan de ser un lujo privado para convertirse en una base colectiva de resiliencia y autonomía.

Construir relaciones más justas y libres de mitos

Dejar de entender el amor como destino o estado mágico para comprenderlo como una práctica, un conjunto de acciones deliberadas y sostenidas en el tiempo, exige un desplazamiento fundamental: construir relaciones libres y conscientes. En una sociedad marcada por estructuras de desigualdad de género, la igualdad en los afectos no es un objetivo que se alcanza de una vez, sino una forma cotidiana de habitar el vínculo desde la autonomía, la corresponsabilidad y la justicia.

La **corresponsabilidad emocional** implica democratizar el trabajo afectivo. No se trata solo de "apoyar", sino de asumir activamente la responsabilidad por el bienestar del vínculo, la resolución de conflictos y el cuidado del clima emocional. Supone reconocer que el cuidado no es una inclinación natural femenina, sino una capacidad humana que debe distribuirse de manera equitativa para evitar el desgaste y las asimetrías de poder.

Los **acuerdos** permiten que las relaciones —del tipo que sean— dejen de reproducir automáticamente los roles aprendidos y se construyan desde decisiones conscientes. Conversar y negociar sobre el tiempo, el dinero, el espacio y las expectativas facilita que el vínculo responda a las necesidades reales de quienes lo integran, y no a mandatos preestablecidos.

Además, los acuerdos no son definitivos: requieren revisiones periódicas para asegurar que siguen siendo justos, equilibrados y funcionales para todas las personas involucradas. La disposición a dialogar y ajustar es parte esencial de una relación basada en la equidad.

El **consentimiento**, aunque suele abordarse en el ámbito sexual, debe extenderse a todas las dimensiones de la vida relacional. **Respetar los límites** implica reconocer la alteridad: entender que la otra persona es completa y no una extensión de nuestros deseos. Es decir, el **"No"** como posibilidad vinculante deriva en una relación justa, donde el desacuerdo es seguro. La capacidad de establecer límites sin temor a represalias o abandono es un indicador claro de un vínculo libre de violencia, y asegura que la participación en cualquier dinámica relacional sea activa, informada y reversible.

Para que un vínculo sea sólido, la autonomía de las mujeres es fundamental para evitar la entrega abnegada que borra el "yo" (Lagarde, 2001). Mantener intereses, amistades y tiempos propios no es una falta de compromiso, sino una inversión en la salud de la relación. La autonomía asegura que el vínculo sea una elección constante y no una necesidad de supervivencia.

En ese sentido, **la igualdad no debe ser un eslogan**, sino una serie de acciones concretas cotidianas, que se expresen en la distribución del tiempo, en la escucha activa y en el reconocimiento del valor de la otra persona. Cuando los afectos se liberan de mitos románticos y estructuras de dominio, pueden convertirse en pilares de una vida digna —una vida donde el afecto suma, sostiene y libera, pero no subordina—. Construir relaciones basadas en la justicia no solo transforma nuestra intimidad, sino que también cuestiona las estructuras sociales que se sostienen en la subordinación afectiva.

Reconocer que **el amor es una práctica política y social** permite transitar del aislamiento a la potencia de una red de apoyo. En la Ciudad de México, habitar los espacios públicos y privados desde la autonomía implica desaprender los mitos que enseñan a sacrificar derechos en nombre del afecto. Al fortalecer amistades, reconocer familias elegidas y exigir relaciones basadas en corresponsabilidad y consentimiento, contribuimos a construir una ciudad más justa y habitable.

Si te encuentras en una situación de violencia o deseas fortalecer tu red de apoyo, la Ciudad de México cuenta con mecanismos de atención y acompañamiento diseñados para proteger tu autonomía y bienestar.

Línea SOS Mujeres *765

Mecanismo de atención inmediata disponible las 24 horas, los 365 días del año. Puede marcarse desde cualquier teléfono fijo o celular para recibir atención de emergencia, asesoría legal y apoyo psicológico con perspectiva de género.



Unidades de Atención y Prevención de la Violencia de Género

Espacios seguros distribuidos en las 16 alcaldías. Ofrecen asesoría jurídica, acompañamiento psicológico y el diseño de Planes de Autonomía. Su enfoque no se limita a la emergencia, sino al fortalecimiento integral para salir del ciclo de violencia.



Abogadas de las Mujeres

Ubicadas en las Agencias del Ministerio Público, garantizan una atención digna y con perspectiva de género al momento de denunciar, así como la emisión de medidas de protección inmediatas.



¿Sabías que...?

Audre Lorde fue una escritora, poeta y activista feminista destacada por sus aportes al pensamiento crítico sobre el amor, los afectos, la autonomía y la justicia social. Sus reflexiones subrayaron la importancia del amor propio, el cuidado colectivo y la solidaridad entre mujeres como herramientas fundamentales para enfrentar las desigualdades y construir relaciones más justas e igualitarias.

Nació el 18 de febrero de 1934 en Nueva York, Estados Unidos, y murió el 17 de noviembre de 1992 en Saint Croix, dejando un legado intelectual y político que continúa influyendo en los movimientos feministas y en las discusiones contemporáneas sobre bienestar, derechos y vínculos libres de violencia.

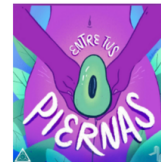


El día que aprendí que no sé amar
Aura García-Junco (2021)
Editorial Seix Barral

Los años nuevos
Movistar Plus+
MUBI



23: Amor Romántico ¿Cómo descentralizar el amor? con Julia Didriksson
Entre Tus Piernas
Spotify



Referencias

- Aguirre, S. (2025, 5 de marzo). Decolonizing love: Exploring polyamory as a response to colonial and capitalist constructs of relationships. InclusivePsych. <https://www.inclusivepsych.com/post/decolonizing-love-exploring-polyamory-as-a-response-to-colonial-and-capitalist-constructs-of-relati>
- Andrea F. (2018, agosto 18). ¿Qué es la amatonormatividad? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Wxe5bmWHcNs&t=14s>
- Bio Bio. (2023, junio 14). Psicología y concepto del amor: "La idea es que construyamos relaciones con base en la realidad" [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5qYemF9duTA&t=106s>
- Canvis Centro de Psicología. (2026). La diversidad de cambios en las relaciones actuales. <https://www.canvis.es/la-diversidad-de-cambios-en-las-relaciones-actuales/>
- Federici, S. (2004). Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpos y acumulación originaria. Traficantes de Sueños.
- Fundación UNAM. (2022, mayo 18). Amor romántico: ¿un sueño o una pesadilla? <https://www.fundacionunam.org.mx/pumarte/amor-romantico-fomenta-los-estandares-de-genero-y-la-cisheteronormatividad/>
- García Andrade, A. (2015). El amor como problema sociológico. Acta Sociológica, (66), 35–60. <https://doi.org/10.1016/j.acso.2015.05.002>
- Herrera, C. (2018). Mujeres que ya no sufren por amor. Editorial Planeta.
- Kretchmar, J. (2023). Gender socialization. EBSCO Research Starters. <https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/gender-socialization>
- Lagarde y de los Ríos, M. (2001). Claves feministas para la autoestima de las mujeres (1.ª ed.). Horas y Horas.
- López Suárez, P. (diciembre 9, 2021). Mitos y realidades en el amor. Roles tradicionales en relaciones normalizan la violencia. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/roles-tradicionales-en-relaciones-normalizan-la-violencia/#:~:text=Celos%2C%20exclusividad%2C%20posesi%C3%B3n%2C%20perdonar,acad%C3%A9mica%20de%20la%20FES%20Zaragoza&text=A%20veces%20evidentes%20y%20otras,de%20Ciencias%20y%20Humanidades%20Sur.>
- Maguay, H. (febrero 14, 2019). El amor sigue siendo una construcción social. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/el-amor-sigue-siendo-una-construccion-social/#:~:text=El%20amor%20se%20puede%20sentir,y%20control%2C%20remata%20Rocha%20S%C3%A1nchez>
- Pascual Fernández, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación. DEDICA. Revista de Educação e Humanidades (dreh), (10), 63–78. <https://doi.org/10.30827/dreh.v0i10.6850>
- Reoyo, I. (diciembre 4, 2025). ¿Qué es el amor? 5 formas de expresarlo. Somos estupendas. <https://somosestupendas.com/que-es-el-amor/#:~:text=El%20amor%20es%20un%20v%C3%ADnculo%20profundo%20que%20conecta%20a%20las,de%20las%20imperfecciones%20del%20otro>