



Romper el paradigma del amor romántico.

Por Rocío Valdés Quintero

Uno de los problemas más recurrentes cuando se presenta un caso de violencia de género entre la comunidad estudiantil con base en la experiencia como Persona Orientadora Comunitaria en el plantel Sur, se asocia a diferentes circunstancias y mitos que surgen entorno a la idea del amor romántico y la construcción de relaciones sexoafectivas entre las y los adolescentes. Por ello resulta importante reflexionar sobre este tema en favor de la prevención de la violencia de género y de esta manera construir relaciones saludables e igualitarias en la comunidad escolar.

El amor romántico incluye conexiones profundas entre dos personas a través de sentimientos de afecto, admiración, deseo y compromiso. Este tipo de amor coloquialmente se caracteriza por acciones románticas, expresiones de cariño y la búsqueda de una relación íntima y duradera, asimismo, puede traer desafíos, por ejemplo, expectativas poco realistas hacia la pareja, dependencia emocional excesiva y probables conflictos cuando dichas expectativas no se cumplen. Aunado a ello, este tipo de amor genera idealizaciones difíciles de mantener, por ello es fundamental romper este paradigma para disminuir estas dinámicas para generar relaciones saludables y realistas.

Alrededor del amor romántico existen algunos mitos comunes asociados a este, entre los que se encuentran ideas como que el amor lo supera y lo puede todo, es decir que el amor puede superar cualquier desafío, lo cual no siempre es real. Otro mito común es el de la media naranja, en donde persiste la idea de que existe una única persona destinada para cada uno, lo cual puede limitar la comprensión de las relaciones sexoafectivas, aunado a ello se encuentra el mito de que los celos son una muestra de amor, que trae consigo la idea de que los celos son una expresión normal del amor, lo cual puede ser dañino y contribuir a relaciones posesivas y controladoras, otro mito es que el amor conlleva sacrificios, esta noción se basa en que el verdadero amor implica



sacrificar constantemente las propias necesidades puede ser perjudicial para la salud emocional.

Reconocer y cuestionar estos mitos contribuye a construir relaciones sexoafectivas más realistas y saludables, pues el amor romántico puede estar asociado con diversas formas de violencia, como la emocional, psicológica o incluso física, debido a la presión para cumplir con ideales románticos que dan lugar a acciones violentas. También las expectativas poco realistas pueden generar conflictos y, en algunos casos extremos, llevar a comportamientos abusivos y violentos.

En este tipo de relaciones sexoafectivas existen modelos de comportamiento perjudiciales y nocivos entre las personas involucradas, que pueden incluir manipulación emocional, control excesivo, faltas de respeto, críticas constantes e incluso violencia física o verbal. Lo cual trae como resultado que las personas que viven una relación violenta puedan sentirse atrapadas, ansiosas o afectadas negativamente tanto en la salud mental como emocional. Por ello es fundamental reconocer estos signos y buscar ayuda para establecer límites y construir relaciones más saludables.

En ese sentido, para generar relaciones sexoafectivas saludables, es fundamental, que entre la pareja exista comunicación abierta, que permita expresar deseos, necesidades y expectativas, así como el respeto mutuo en donde se valoren las opiniones y decisiones del otro, estableciendo límites claros y respetándolos, a través de la empatía y el consentimiento, con el fin de entender y reconocer las emociones de la pareja, asegurándose de que las interacciones sean consensadas y respetuosas, con independencia, apoyo y compromiso mutuo.

Por ello la prevención de la violencia de género en las relaciones amorosas implica llevar a cabo acciones a nivel individual, comunitario y social. Desde el ámbito educativo es necesario continuar con la promoción de programas educativos que fomenten la igualdad de género y la conciencia sobre la violencia, por ejemplo la asignatura de Igualdad de Género con la que cuenta el Colegio, asimismo es importante concientizar a la comunidad del CCH en la sensibilización de los signos de violencia de género y sus consecuencias, también es de suma importancia la promoción de la igualdad a través de eliminar estereotipos de género y promover la igualdad sustantiva.



Del mismo modo, es importante continuar con el apoyo a víctimas a través de la orientación de primer contacto y el cumplimiento de la legislación universitaria para sancionar y erradicar la violencia de género en la comunidad del Colegio, para ello es crucial fomentar la participación de la comunidad en la prevención de la violencia de género, pues la prevención eficaz requiere de la colaboración de todas y todos.

Por: Rocío Valdés Quintero/CCH Sur

Fuentes:

- Bosch, E. et al. (2013). La violencia contra las mujeres. El amor como coartada. Anthropos: Barcelona
- Casique, I. et al. (2010). Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos. UNAM, CRIM: México
- Fumero, K. et al. (2016). Escuelas libres de violencias machistas. Universitat de les Illes Balears: Palma (Illes Balears)
- Herrera, C. (2009) (Tesis doctoral). La construcción sociocultural del amor romántico. Universidad Carlos III: Madrid.
- Herrera, C. (2022). Mujeres que ya no sufren por amor. Catarata: Madrid
- Herrera, C. (2019). Hombres que ya no hacen sufrir por amor. Catarata: Madrid