



MARÍA JOSÉ BENEGAS MATEO | FRANCISCO JAVIER GARCÍA-CASTILLA | JESÚS VICENTE BEN ANDRÉS | ELENA RAMOS NIETO  
TERESA RODRÍGUEZ DEL REY | M<sup>a</sup> VICTORIA OCHANDO RAMÍREZ | JUANA MARÍA MORCILLO MARTÍNEZ  
LUZ MERCEDES VERDUGO ARAUJO | LEONOR TERESO RAMIREZ | TERESITA DEL NIÑO JESÚS CARRILLO MONTOYA  
CRISTINA HERREROS SÁNCHEZ

# Los mitos del amor romántico a la violencia de género, comprender para actuar

## The myths of romantic love and gender violence, understanding in order to act

Cristina Herreros Sánchez\*

\* Universidad de Educación a Distancia (UNED). Facultad de Política y Sociología. Doctoranda en Análisis y Problemas Sociales. Trabajadora Social. Email: dinavillanueva@gmail.com

---

### Abstract:

Romantic love myths are irrational socially constructed beliefs about the nature of love, what are the desirable characteristics when selecting a partner, the importance of love, expectations for the future and the type of relationship, can help us to understand the internalisation of these romantic love myths that only foster patriarchal hegemony and gender inequalities. The presence of these romantic beliefs favours or maintains intimate partner violence and control-based relationships, which are related to lower self-esteem.

These myths, which are irrational beliefs, reinforce intimate partner violence and contribute to its maintenance once it occurs. The objectives of this review are to analyse and deepen the knowledge obtained about the myths of romantic love in relation to gender violence, as well as to collect some of the proposals developed for the prevention of this specific form of violence.

**Keywords:** Myths; Romantic love; Gender Violence; Self-esteem.

---

### Resumen:

Los mitos del amor romántico son constructos mentales socialmente construidas sobre la naturaleza del amor, dentro de ellos se incluyen: las características deseables al seleccionar pareja, la importancia del amor, las expectativas de futuro y el tipo de relación. Estos aspectos nos pueden ayudar a comprender la interiorización de estos mitos del amor romántico los cuáles sólo fomentan la hegemonía patriarcal y la desigualdad de género.

La presencia de estas creencias románticas favorecen o mantienen la violencia de género de la pareja y las relaciones basadas en el control, las cuales se relacionan con una menor autoestima, contribuyendo a su continuidad una vez que aparece. Los objetivos de esta revisión son analizar y profundizar en el conocimiento obtenido sobre los mitos del amor romántico en relación a la violencia de género, así como recoger algunas de las propuestas elaboradas para la prevención de esta forma específica de violencia.

**Palabras clave:** Mitos, Amor romántico, Violencia de Género, Autoestima.

---

---

**Article info:***Received:* 21/11/2021*Accepted:* 18/11/2022DOI: 10.5944/comunitania.25.6

---

**1. Introducción**

La autoestima es un constructo que juega un papel primordial en la violencia de género, tanto en la victimización como en el hecho de ser un potencial maltratador. Por un lado, una persona con una alta autoestima es más resistente a la sumisión e intimidación (Luzón et al., 2011), mientras que la baja autoestima es un factor de riesgo tanto para el desarrollo de conductas violentas como para devenir una potencial víctima de violencia (González, Echeburúa & Corral, 2008). Por otro lado, las personas con dependencia afectiva presentan una baja autoestima y son tendientes a escoger parejas explotadoras e incluso narcisistas que enfatizan la desigualdad en la pareja (Moral & Servent, 2008).

En el imaginario colectivo se cuenta con una serie de mitos que influyen en las relaciones afectivo-sexuales condicionándolas a través de estereotipos y roles de género, que se autovaloran y retroalimentan, haciéndolos casi imperceptibles. Estos mitos llevan a la población a entender que la relación de pareja es el único modo de alcanzar la felicidad, a creer en una dedicación y entrega total a la pareja a costa del sacrificio personal, y a confundir pasión y/o celos con amor, llegando incluso a establecer diferenciaciones entre celos "buenos" y "malos"; reflejando los primeros intereses y los segundos posesión (Ruíz, 2016). Dichas creencias limitan la autopercepción de las personas, mostrando las relaciones como desiguales y promoviendo la dependencia, cosa que precipita y/o sostiene la violencia de género, situación que se ve facilitada o agravada en aquellas personas con autoestima baja (Moral & Servent, 2008).

Los mitos se han definido como una serie de creencias interiorizadas en la sociedad, que permiten acentuar el sexismo y perpetuar los roles de género, caracterizados por la dominancia-sumisión. La sociedad se encuentra bajo la influencia de dichas creencias, aunque no afecta a todas las personas por igual, entendiendo la autoestima como un factor modulador. Como han demostrado Moral & Servent (2008), las personas con baja autoestima son más susceptibles a la sumisión y a establecer relaciones de dependencia, hecho que permite deducir la relación entre una menor autoestima, la cual es más común en las mujeres (Díaz, 2003) y una mayor interiorización de las creencias románticas, aunque no se han encontrado estudios que relacionen directamente ambos aspectos.

---

Esta relación se plantea como relevante, especialmente en la adolescencia, puesto que corresponde con una etapa de construcción de la identidad y modelos mentales, y la formación de estos en base a la influencia de los mitos del amor romántico contribuyen a reforzar valores sexistas, los cuales repercuten negativamente en los/las adolescentes, generando problemas emocionales, diferencias en la construcción de la autoestima, conductas de riesgo, relaciones de pareja desiguales y basadas en la dominancia-sumisión, y en las situaciones más graves, concluyendo en violencia física, psicológica y/o sexual.

## 2. Los mitos del amor romántico

La mayoría de los trabajos analizados sobre violencia de género en adolescentes tratan el amor romántico haciendo referencia a la existencia de mitos de amor romántico que sostienen los ideales de este modelo amoroso. Por mito podemos entender una concepción de ideas que, referidas al amor romántico, muestran una especie de "verdades compartidas" que perpetúan los roles desiguales y las asimetrías de poder de chicos hacia chicas y que se asumen en los noviazgos como parte de la relación. Son falsas creencias que suelen poseer una gran carga emocional, concentran muchos sentimientos, y suelen contribuir a crear y mantener la ideología del grupo y, por ello, suelen ser resistentes al cambio y al razonamiento (Ferrer et al., 2010). En el ámbito del amor romántico estos mitos producen creencias compartidas acerca del "verdadero amor", de la verdadera naturaleza del amor. Sin embargo, la existencia de mitos que sustentan el ideal de amor romántico puede considerarse como un factor de riesgo en las relaciones amorosas (Luzón, 2011).

En los trabajos de Yela (2003), Ferrer et al., (2010), Luzón (2011) y Bosch et al., (2013) encontramos un amplio abanico acerca de los mitos del amor romántico que sintetizamos a continuación:

**1. Mito de la media naranja:** se basa en la creencia de la predestinación de la pareja como única elección posible. Esta falsa creencia está basada en el ideal de complemento por el que pensamos que nuestras vidas no están completas hasta que encontramos la otra mitad. Hunde sus raíces en la Grecia Clásica con el amor cortés y el romanticismo. Su aceptación puede llevar al riesgo de decepcionarse de la "pareja elegida" o, por el contrario, pensar que, al ser la que está predestinada, debemos "aceptar" lo que nos desagrada.

**2. Mito del emparejamiento:** idea que sostiene que la pareja, al igual que la monogamia, son algo universal y natural en todas las culturas. Esta creencia deja fuera de lo "normativo" a aquellas personas que no cumplen con el "esperado fin" de tener pareja. La aceptación de esta creencia puede llevar hacia un nivel de exigencia excesivamente elevado en la relación de pareja, lo que conduce al riesgo de la decepción. Por el contrario, también puede dirigir a la tolerancia excesiva debido a



la consideración de que, al tratarse de la pareja ideal, se debe ser más comprensivo cuando aparecen los conflictos y uno/a mismo/a debe también, por tanto, esforzarse más durante la relación.

**3. Mito de la fidelidad y la exclusividad:** basado en la imposibilidad de enamorarse de dos personas al mismo tiempo. Sin embargo, este mito tiene lecturas diferentes según el género, la infidelidad aún no está igualmente valorada en hombres y mujeres. Creencia en que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona, la propia pareja, si es que se la ama de verdad. La aceptación de esta creencia supone tanto conflictos internos como en la propia pareja. Si no se acepta el mito se padecen nuevamente sanciones sociales, mientras que, si se acepta el mito como válido, se padecen conflictos internos con uno/a mismo/a si se experimentan dichos deseos eróticos.

**4. Mito de los celos:** una creencia que relaciona los celos con el verdadero amor e incluso como ingrediente imprescindible, puesto que la falta de los mismos se relacionaría con el no amor. Este mito puede conducir a comportamientos egoístas, represivos e incluso violentos y constituye un verdadero problema en relación con la violencia de género, pues remite al terreno amoroso algo que no es más que una forma de dominio y poder. Se trata de un mito introducido por el cristianismo para garantizar la exclusividad y la fidelidad. Este mito aparece en algunos de los modelos explicativos multicausales como uno de los antecedentes de la violencia de género (Bosch & Ferrer, 2002). Los celos se detallarán en el siguiente capítulo.

**5. Mito de la equivalencia:** un ideal que equipara el enamoramiento y el amor como aspectos únicos. Así, en el momento en que el enamoramiento se diluye se piensa que la relación ya está rota. Es el mito de la perdurabilidad pasional como muestra de amor; de esta manera entendería una disminución de la pasión como un final del amor.

**6. Mito de la omnipotencia:** entiende que el amor es suficiente para hacer frente a los distintos obstáculos de la relación, "el amor todo lo puede". Suele ser usado como excusa para evitar modificar comportamientos o actitudes, negando los conflictos y dificultando su afrontamiento.

**7. Mito del libre albedrío:** una creencia que sitúa a los sentimientos en el campo de lo íntimo negando cualquier influencia biológica, psicológica o social. Cualquier cosa que ocurra dentro de la pareja es un problema de la pareja. La aceptación de esta creencia supone no reconocer las presiones biológicas, sociales y culturales a las que las personas estamos o podemos estar sujetas, lo cual puede generar exceso de confianza, culpabilización, etc.

**8. Mito del matrimonio:** idea que relaciona el amor con una unión estable cuya base es la convivencia. Este mito aparece a finales del siglo XIX y se consolida en el XX con la unión, por primera vez en la historia, de amor-matrimonio-sexualidad. La

aceptación de esta creencia supone la aceptación de que existe una relación entre el amor y el matrimonio, es decir, entre un elemento que se presenta duradero (el matrimonio) y un estado emocional transitorio como es la pasión. Lo cual resulta difícil de lograr y lleva fácilmente a la decepción. Además, conlleva a no tolerar la propia libertad y toma de decisión.

**9. Mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad:** una creencia que sostiene que la pasión amorosa del principio debe durar para siempre en la relación. Las investigaciones sobre este tema, como la de Fisher (2005), ya advierten de la "fecha de caducidad" de la pasión vivida en un principio. El enamoramiento dentro de la relación se va ajustando con el tiempo, dando lugar a otras formas pasionales, otras formas de pasión que se van gestando en la relación conforme se va desarrollando.

**10. Falacia del cambio por amor:** una idea que justificada en el amor hace creer en un posible cambio de la persona. Este mito generalmente va dirigido hacia las chicas: el amor se considera como una lucha para salvar a los hombres y las convierte en salvadoras de sus novios. A través de este mito las mujeres se sitúan en un continuo sentimiento de esperanza (Lagarde, 2005).

**11. Normalización del conflicto:** se basa en el hecho de creer que los conflictos iniciales no tienen importancia, son producto de la "adaptación" a la pareja, y, una vez conseguida esta adaptación, desaparecerán. Sin embargo, aunque pueda haber cierto tipo de conflictos en los inicios de una relación, hay determinadas conductas que son inaceptables.

**12. Los polos opuestos se atraen:** muy relacionado con el mito anterior, entiende que las diferencias unen. También está influenciado por el mito de la media naranja; con la falta de la mitad, "él tiene lo que yo no", "ella me complementa en lo que me falta".

**13. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato:** es la consideración de que en el amor es compatible dañar a la otra persona, siguiendo las frases "los que se pelean se desean" o "quien bien te quiere, te hará sufrir". Este mito legitima cualquier comportamiento dañino o violento en nombre del amor romántico.

**14. El amor verdadero lo perdona/aguanta todo:** unido al mito anterior, encontramos esta idea de que en el amor todo es perdonable, un argumento basado en el chantaje que pretende manipular la voluntad de la persona imponiéndose los criterios propios. Se refleja mucho en frases como "si me amaras de verdad lo harías", "si no me perdonas es porque no me quieres de verdad".

**15. Razonamiento emocional:** esta creencia está relacionada con el mito de la media naranja y de la complementariedad, así como con la idea de que al enamorarnos se activa una "química especial" que es la que produce tal enamoramiento, como una especie de "destino amoroso".

**16. Solo hay un amor verdadero en la vida:** se basa en la consideración de que solo se ama de verdad una vez en la vida y, por tanto, si dentro de esa relación hay aspectos que me hacen daño, tengo que hacer todo lo posible para saltarlos, ya que “como la primera vez, ninguna”

**17. Creer que cuando se ama de verdad el otro debe ser lo fundamental:** esta idea sitúa en un lugar secundario y, por tanto, prescindible a todo aquello que no sea la pareja, como las amistades, los hobbies, la familia, etc.

**18. Atribución de la capacidad de dar la felicidad al otro/a:** si, como hemos visto en el mito anterior, la pareja se considera como lo fundamental de nuestra vida, nuestra felicidad o no felicidad dependerá únicamente de esa persona, lo cual constituye, como mínimo, un pensamiento ingenuo.

**19. Falacia de la entrega total:** tiene mucho que ver con la idea de amor-fusión, con el olvido de la propia vida y la dependencia hacia la otra persona. El amor se entiende como un sacrificio y por tanto, hay que renunciar a cosas por la relación.

**20. El amor como un proceso de despersonalización:** la creencia anterior conduce a un olvido del yo para identificarse con la otra persona. La no renuncia al yo personal se viviría como una muestra de egoísmo.

**21. Si me ama debe renunciar a la intimidad:** si somos uno para otro y otro para uno (en relaciones heterosexuales), no debe haber secretos, cada persona debe saber todo de la otra.

Este conjunto de mitos está agrupado en una serie de bloques en función de sus contenidos. Así, Luzón (2011) agrupa los mitos de acuerdo con sus características comunes de la siguiente manera:

**Tabla 1. Mitos del amor romántico. Luzón (2011)**

<b>EL AMOR VERDADERO ESTÁ PREDESTINADO</b>
Mito de la pasión eterna, de la perdurabilidad o de la equivalencia.
Razonamiento emocional
Creencia de que solo hay un amor verdadero en la vida
Mito de la “media naranja”
Mito de la complementariedad
<b>EL AMOR TODO LO PUEDE</b>
Considerar que el amor “verdadero” lo perdona/aguanta todo
Falacia de cambio por amor
Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato
Mito de la omnipotencia

Normalización del conflicto
Creencia de que los polos opuestos se atraen y se entienden mejor
<b>EL AMOR ES POSESIÓN Y EXCLUSIVIDAD</b>
Mito de los celos
Mito del matrimonio
Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad
<b>EL AMOR ES LO MÁS IMPORTANTE Y REQUIERE ENTREGA TOTAL</b>
Atribución de la capacidad de dar la felicidad al otro/a
Creencia de entender el amor como despersonalización
Creencia de que si se ama debe renunciarse a la intimidad
Falacia de la entrega total
Conversión del amor de pareja en lo fundamental de la existencia y la falacia del emparejamiento.

Fuente: elaboración propia a partir del trabajo de Luzón (2001).

Ferrer & Bosch (2013) también realizan una clasificación de los mitos englobándolos en cinco grupos en fusión de las características que comparten:

**Tabla 2. Mitos del amor romántico Ferrer & Bosch (2013)**

MITOS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO COMO ÚNICA FUENTE DE FELICIDAD	Mitos del emparejamiento Mitos del matrimonio El amor como única fuente de felicidad
MITOS SOBRE LA NEGACIÓN DE LA REALIDAD	Mito de la media naranja Mito del libre albedrío Mito del amor eterno
MITOS SOBRE EL AMOR OMNIPRESENTE	El amor lo puede todo El amor mueve montañas Las personas cambian por amor
MITOS SOBRE LA EXCLUSIVIDAD	No se puede amar a dos personas a la vez Mito de la fidelidad Mito de la equivalencia
MITOS SOBRE EL CONTROL.	Mito de los celos como muestra de amor Del amor al odio solo hay un paso.

Fuente: Ferrer y Bosch (2013).

### 3. El amor romántico y la violencia de género

Coincidiendo con el mapa de los mitos de la violencia de género elaborado por Bosch & Ferrer (2013), el mito que más estereotipos ha fortalecido y más presente se encuentra en el imaginario colectivo es el que considera al amor romántico como la única fuente de felicidad. Por tanto, la búsqueda y mantenimiento de la pareja es su inevitable consecuencia. Al ser este amor el objetivo, lo natural será la pareja estable



y duradera en el tiempo. Y para lograrlo, deberá tener exclusividad. También, será necesario poner en práctica una serie de estrategias de control, siendo los celos una de las más poderosas, a la vez que peligrosas.

Los celos en una relación de pareja pueden manifestarse de múltiples maneras. Sin embargo, en todas ellas se hallan sobre el dominio de la persona objeto de celos. Los comportamientos que tienen lugar son de carácter opresivo como: privarla de libertad, aislarla, controlarla, revisar sus relaciones o buscar evidencias de su traición, etc. Además, los celos han sido considerados como parte integrante en algunos modelos explicativos multicausales de la violencia contra las mujeres en la pareja. Creer que los celos o ciertos comportamientos son una prueba de amor, no lleva a otra cosa que a justificar el afán de posesión del maltratador y sus comportamientos de control. Trasladando la responsabilidad del maltrato a la víctima por no ajustarse a sus requerimientos (Ferrer & Bosch, 2013).

Por otro lado, en el amor romántico se valora la dependencia, pero no de una manera bilateral. La educación diferencial que reciben hombres y mujeres potencia la mayor o menor importancia y expresión de los sentimientos en uno u otro género, generando relaciones dependientes y desiguales. Ello puede llegar a desembocar en violencia. Lo anterior se explica porque, a veces, cuando las mujeres se alejan del estereotipo tradicional y los hombres perciben la pérdida de su poder, estos intentan recuperarlo por medios violentos, ya sea esto de una manera individual o colectiva.

Individualmente, se trata de la violencia ejercida por un hombre a su pareja por medio de golpes, humillaciones, insultos, asesinato, etc. Colectivamente, por grupos de hombres sobre el conjunto de mujeres para que, mediante el terror, sigan sometidas y se les impida llevar a cabo sus legítimas aspiraciones de autonomía personal y libertad de elección. Asumir el modelo del amor romántico y sus mitos puede dificultar en las mujeres víctimas de violencia de género la reacción de denuncia o de finalizar una relación abusiva. La decisión de romper con la relación o de buscar ayuda se puede frenar o retrasar debido a la creencia de que el amor todo lo puede. Por tanto, es posible superar cualquier dificultad e incluso cambiar a la pareja (aunque sea maltratador).

El mito del amor romántico está fuertemente sustentado por toda una serie de mitos compartidos culturalmente, transmitidos generalmente por los diversos canales de socialización a los que anteriormente se ha hecho referencia. Cabe recordar que los mitos románticos han sido definidos como el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la "supuesta verdadera naturaleza del amor". Al igual que sucede en otros ámbitos, suelen ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de cumplir. El origen de los mitos romántico es diverso, pero, en términos generales, puede decirse que han sido desarrollados con el objetivo de primar un determinado modelo de relación (monógama, heterosexual) en cada momento histórico y social concreto (Ferrer et al., 2010; Yela, 2003).

Dado su carácter y las altas expectativas que generan (inalcanzables en la mayoría de los casos), pueden generar importantes consecuencias personales (insatisfacción, frustración, sufrimiento) y sociales (sanción social, desaprobación). A todos estos posibles problemas cabría añadir, como hace Charo Altable (1998) cuando describe los "malentendidos del amor" y como proponen también otras autoras (Jonásdóttir, 1993; Lagarde, 1999; Tavora, 2007), la crítica desde una perspectiva de género y feminista en tanto en cuanto una parte importante de estos mitos han sido impulsados desde diferentes estamentos religiosos de la sociedad patriarcal para reforzar el papel pasivo y de subordinación de la mujer al varón (sacralizando la pareja y el matrimonio, dándole carácter de destino irreductible, reforzando la pasividad y el papel de cuidadora de las mujeres, etc).

En este sentido, es importante recordar que el concepto de amor romántico (y los mitos derivados) no sólo no es ajeno a la socialización de género si no que es impulsado y sostenido por ella y la construcción social de este tipo de amor se ha fraguado desde una concepción patriarcal asentada en las desigualdades de género, la discriminación hacia las mujeres y la sumisión de éstas a la heterosexualidad como única forma de relación afectivo-sexual (Ruiz Repullo, 2009).

Sin embargo, este orden de cosas se tambalea en la medida en que las mujeres se alejan cada vez más del estereotipo tradicional. Es entonces cuando puede estallar la violencia, tanto la individual como la colectiva, es decir, la violencia ejercida por el hombre que golpea, insulta, humilla o asesina a su pareja al percibir como ésta escapa a su control, y la ejercida por colectivos de hombres sobre el conjunto de las mujeres para que, mediante el terror, sigan sometidas y se las impida llevar a cabo sus legítimas aspiraciones de autonomía personal y libertad de elección, como sería el caso del régimen Talibán o de los feminicidios en Centroamérica (Cobo, 2011).

Asumir este modelo de amor romántico y los mitos que de él se derivan puede dificultar la reacción de las mujeres que viven en una situación de violencia de género para ponerle fin, denunciar, etc (Bosch et al., 2012; Melgar & Valls, 2010; Moreno Marimón & Sastre, 2010). Así, la creencia en que el amor (y la relación de pareja) es lo que da sentido a sus vidas y que romper la pareja o renunciar al amor es un fracaso puede retrasar la decisión de romper o de buscar ayuda; la creencia en que "el amor todo lo puede" llevaría a considerar (erróneamente) que es posible vencer cualquier dificultad en la relación y/o de cambiar a su pareja (aunque sea un maltratador irredento) lo que llevaría a perseverar en esa relación violenta. Considerar que la violencia y el amor son compatibles (o que ciertos comportamientos violentos son una prueba de amor) justificaría los celos, el afán de posesión y/o los comportamientos de control del maltratador como muestra de amor, y traslada la responsabilidad del maltrato a la víctima por no ajustarse a dichos requerimientos.

Como ya se ha mencionado, el fenómeno de la violencia de género no es simple, el problema no aparece de la nada y la mujer víctima no se percibe de repente en-

cerrada en el laberinto que ello supone, sino que se trata de una espiral de violencia que la absorbe lentamente si no sale a tiempo. Ello lo explica Leonore Walker (1991) en su teoría de los ciclos de la violencia, postulada a partir de un análisis detallado, tomando en consideración las hipótesis de la indefensión aprendida y la hipótesis de *la tensión-reducción*. Consiste en un fenómeno de carácter cíclico que se compone de diversas etapas en las que varían los comportamientos de agresor y víctima. El maltratador intercala etapas de violencia con etapas de conciliación y arrepentimiento. De manera que, tras un primer ciclo de violencia, la probabilidad de nuevos episodios desencadenados por detonantes más insignificantes y con mayor virulencia, es mayor porque las fases de conciliación tienden a desaparecer.

Así con el paso del tiempo el ciclo se va cerrando: el maltrato es más frecuente y severo y la víctima se encuentra con menos recursos psicológicos para salir de la situación. Cuanto mayor sea el tiempo que una mujer pase en esta situación de violencia, mayor probabilidad de que las consecuencias psicológicas se cronifiquen. En este ciclo de la violencia, en una primera fase; la fase de acumulación o de construcción de la tensión, se producen abusos que consisten en actos "menores" de violencia como abusos verbales (insultos, menosprecios, indiferencia, sarcasmo, demandas irracionales, manipulación) ligados a conflictos cotidianos. En esta fase, la mujer cree poseer cierto control sobre la frecuencia y severidad de los conflictos o incidentes abusivos y trata de evitar un incremento de la violencia. Evita aquello que cree que pueda molestar a su pareja, intenta calmarlo, se culpabiliza de lo sucedido, etc. La víctima empieza a experimentar angustia y confusión, pero el maltratador, al percibir el distanciamiento, trata de controlarla y provocarla para generar reacciones en ella.

En una segunda fase, *la fase de agresión o descarga de la tensión*, aumenta la intensidad de violencia, de la violencia psicológica empieza a aparecer la física o sexual. Es entonces cuando la mujer intenta sobrevivir, tratando de tranquilizar al agresor e incluso manteniendo relaciones sexuales involuntarias o amenazándole con abandonar la relación si no se detienen los malos tratos. En la tercera fase (*de arrepentimiento, de conciliación o de "luna de miel"*), el maltratador demanda perdón con promesas y calma. La mujer en este punto trata de creer en las palabras del maltratador, poniendo su empeño en que la relación funcione, pero todo ello en mitad de una gran tensión que acaba llevándolos de nuevo a la primera fase.

El ciclo se va cerrando a medida que la luna de miel desaparece y se intensifica la violencia, haciéndose cada vez más frecuente, mientras paralelamente la mujer pierde apoyos y recursos para salir de ella. Muy frecuentemente las mujeres maltratadas no perciben encontrarse en este ciclo, negando o minimizando la violencia y considerando que están ante acontecimientos aislados. La creencia de que deben potenciar con su conducta los aspectos positivos del comportamiento de su cónyuge tiene como consecuencia que se hagan a sí mismos responsables de la violencia que están padeciendo. Cuando sus intentos de controlar la violencia fracasan, aparecen los sentimientos de baja autoestima.

Bosch et al., (2006) proponen el *modelo del Laberinto*, describiendo “el complejo laberíntico” en que se convierte la relación de pareja cuando es violenta. El modelo que proponen se estructura en tres círculos, de menor a mayor peligrosidad en su recorrido. El esquema del marco de actuación y pensamiento de la mujer que padece violencia en la relación de pareja podría ser el siguiente:

- **Fascinación:** se generan expectativas amorosas, que cuanto mayor sea mayor es la posibilidad de cometer un error y menor es la posibilidad de darse cuenta de ello.
- **Reto:** para mejorar la relación, la mujer se esfuerza en realizar cambios en sí misma o en el medio, al igual que hace concesiones al amor tratando de justificar los aspectos negativos.
- **Confusión:** al no lograr el bienestar, baja la propia aceptación y se activa el proceso de autocuestionamiento.
- **Extravío:** la mujer hace una mala representación emocional de sí misma, de él y de la relación. Al no haber respuesta, se rinde. Ambos miembros de la pareja son los que entran en el laberinto, creyendo que su diseño de futuro coincide, así que sus expectativas les llevan a consolidar la relación.

El sentimiento de fuerte apuesta afectiva alimenta las expectativas tradicionales y el enamoramiento se vive con una gran entrega. Aparecen los problemas cuando en la convivencia colisionan los intereses, dando lugar a las primeras estrategias de control por parte del maltratador. Pueden ser en forma de lamentos, demandas desproporcionadas, críticas o quejas. En este primer *círculo del laberinto*, algunas mujeres salen por sí mismas, pero otras permanecen y siguen adentrándose cada vez más. (Bosch, Ferrer & Alzamora, 2006).

En el segundo estadio, aparecen ya las agresiones físicas reproduciendo el ciclo de la violencia que propone Walker (1991). En esta etapa, la mujer no recibe tantos refuerzos externos como podía recibir en el primer círculo, lo que la lleva a ineficaces estrategias para la evitación de la agresión, que en ocasiones consisten en una mayor sumisión en un intento de adaptación. Es en el paso del primer al segundo círculo del laberinto donde se activa más la fuerza de los mitos de la omnipotencia y los relacionados con la negación de la realidad. La mujer trata de justificar los conflictos, autoengañándose, sin aceptar el error. Mientras que el hombre se aprovecha de ese autoengaño, intensificando sus estrategias de control.

Será en el tercer anillo, *el núcleo del laberinto*, donde reine la violencia y el miedo esté instaurado. Esta vez, las estrategias son de supervivencia. Cuando las mujeres se plantean abandonar al maltratador tienen que reconstruir su nueva biografía y abandonar un lugar en el que tenían un rol de esposa y madre. Se trata de dejar su proyecto vital; renunciar al amor es el fracaso absoluto de su vida, y es muy difícil que vean en ese cambio una promesa de vida mejor. Las mujeres siguen interpretan-

do la ruptura matrimonial como un problema individual, como una situación estresante y anómala; no como la liberación de una situación opresiva que, además, debe ser tratada como problema colectivo y no individual (Melgar & Valls, 2010).

#### 4. Propuesta

Flecha, Puigvert y Redondo (2005) proponen el desarrollo de una nueva socialización que prevenga la violencia de género partiendo de la siguiente premisa: "Se entiende por socialización preventiva el proceso social a través del cual desarrollamos la conciencia de unas normas y unos valores que previenen los comportamientos y las actitudes que conducen a la violencia contra las mujeres y favorecen los comportamiento igualitarios y respetuosos". En definitiva, debemos crear nuevos modelos de relaciones que se basen en la adquisición de tres grandes competencias: competencias en la atracción, competencias en la elección y competencias para la igualdad.

Gómez (2004) señala que las relaciones afectivo-sexuales se caracterizan por la ausencia de investigaciones científicas. Entiende que el modelo alternativo de amor ha de construirse a través del diálogo, la igualdad y la libertad. El proceso de cambio afectivo- sexual es un proceso interactivo y dialógico y por ello el contexto que propone para hacerlo posible es el de las comunidades de aprendizaje, que se basan en los siguientes principios: Diálogo Igualitario, inteligencia cultural, transformación, dimensión instrumental, creación de sentido, solidaridad e igualdad de diferencias. En términos prácticos, algunas de sus sugerencias son:

- Desarrollar el amor como sentimiento que tiene origen social y no personal.
- Examinar de forma crítica a los medios de comunicación como formadores del enamoramiento.
- Rechazar a las personas que no actúan de acuerdo con los valores aportados por la definición transformadora del amor.
- Sentir atracción hacia las personas que desarrollan los mismos valores de la definición transformadora de amor
- Conocer las jerarquías de poder y como la interiorizamos desde el nacimiento.
- Desarrollar el espíritu crítico respecto al patriarcado.
- Desarrollar relaciones afectivo sexuales que no sean de poder y sí de igualdad, solidaridad, amistad, generadoras de amor y pasión.

Existe la tendencia dentro del movimiento feminista, que es el *feminismo dialógico*; el diálogo de mujeres procedentes de diversas realidades sociales, culturales y académicas, y donde gracias a este diálogo se reflexiona y se construye a nuevos significados en sus vidas y empiezan un proceso de transformación social y personal



(Elboj et al., 2006). En palabras de Sen (1999): *“cualquier intento práctico de mejorar el bienestar de las mujeres han de basarse en la agencia de las propias mujeres para conseguir ese cambio”*.

Gómez (2004), sugirió un sistema de competencias básicas que debía desarrollarse para alcanzar un nuevo modelo de relaciones amorosas-afectivas entre iguales que fueran ilusionantes, motivadoras y enriquecedoras para las personas y que hacían referencia a la atracción, la elección y la igualdad. Por poner sólo algunos ejemplos, en cuanto a las competencias para la atracción sugirió: desarrollar el amor como sentimiento que tiene origen social y no personal; examinar de forma crítica a los medios de comunicación como formadores del enamoramiento siguiendo el modelo tradicional de relaciones; rechazar a las personas que no actúan de acuerdo con los valores aportados por la definición (transformadora) del amor; sentir atracción hacia las personas que desarrollan los mismos valores de la definición (transformadora) de amor; o unir hacia y en la misma persona los sentimientos de pasión y amistad de locura y ternura.

En cuanto a las competencias para la igualdad sugirió: conocer las jerarquías de poder y cómo las interiorizamos desde el nacimiento; desarrollar el espíritu crítico respecto al patriarcado y los diferentes fundamentalismos; o desarrollar relaciones afectivo sexuales que no fueran de poder y sí de igualdad, solidaridad y amistad y generadoras de amor y pasión. Barragán (2006) propone una guía curricular para trabajar con población adolescente que incluye cuestionar el patriarcado y que comprende una guía teórica y práctica para el profesorado y para trabajar con el alumnado. También dirigidas al público adolescente se han elaborado diversas propuestas de guías y talleres (Simón, 2004; Urruzola, 2005; Repullo, 2009; Genovés y Casas, 2009; etc.).

Por su parte, Rebollo (2010) apunta que las estrategias feministas para lograr el empoderamiento han de desarrollarse en el marco de la educación no formal, incluyendo fomentar y aprovechar las redes de apoyo entre mujeres y la estimulación del movimiento asociativo; en el marco de la educación informal, difundiendo y dando a conocer modelos positivos de mujeres y reivindicando su papel activo en las tradiciones y costumbres populares; y en el marco de la educación formal, incluyendo lo femenino en el currículum vitae (los afectos, el cuidado, etc). En definitiva, esto es sólo una pequeña muestra que, en ningún caso pretende ser exhaustiva, de posibles actuaciones tanto dirigidas al público adolescente y que, tanto desde un punto de vista más formal como informal, se vienen desarrollando con el objeto de modificar los procesos de socialización (diferencial) tradicionales y desarrollar otros alternativos que puedan servir como alternativas y prevención de la violencia de género.

## 5. Conclusión

Los estereotipos de género, los significados sociales y culturales asociados al sexo también impregnan y han impregnado la construcción de las disciplinas científicas,

condicionando sus contenidos. Pero cada vez existen más líneas de investigación sobre género y cada vez son más los investigadores que hacen novedosas propuestas para criticar el "androcentrismo científico". Si lo que se halla en el origen de la violencia doméstica son las construcciones sociales, la sociedad en su conjunto debe "rehabilitarse". Es el modelo social actual el máximo legitimador de tales mitos y comportamientos violentos, por tanto, se trata de una sociedad que diariamente genera patologías en las relaciones afectivas y produce maltratadores.

Las nuevas generaciones deben ser educadas en el análisis crítico de este modelo del amor romántico. Deben crecer entendiendo que el afecto puede ser múltiple, que el amor jamás debe basarse en autosacrificios y renunciaciones a los propios proyectos. Rehabilitar a la sociedad es posible con la modificación de los agentes socializadores. La falta de formación en relación a lo que representa compartir los mitos del amor romántico, en especial el mito de los celos, podría definirse como una cuestión socialmente intencionada. Si analizamos algunos de los largometrajes que más ha visualizado en la adolescencia, nos daríamos cuenta de que la crítica hacia estos mitos brilla por su ausencia. En concreto, la idealización de los celos como parte intrínseca del amor podría entenderse como un rearme del sistema patriarcal para continuar con la subordinación de las más jóvenes.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

Amurrio, M. (2008): *Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes en Bilbao*, Universidad del País Vasco, Bilbao.

Amurrio, M., Larrinaga, A., Usategui, E & Del Valle, AI. (2010): "Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao". *Zerbitzuan*, 47, 121-134.

Barragán, F (2006). *Violencia, género y cambios sociales. Un programa educativo que promueve nuevas relaciones de género*. Málaga: Aljibe.

Bosh, E., Ferrer, V., Ferreiro, V & Navarro, C (2013): *La violencia contra las mujeres. El amor como coartada*. Anthropos Editorial, Barcelona.

Botía, C. (2013): "Cómo diseñar una investigación para el análisis de las relaciones de género. Aportaciones metodológicas". *Papers*, 98, nº 3, 443-470.

Cantera, I., Estébanez, I & Vázquez, N (2009): *Violencia contra las mujeres jóvenes: la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo*. Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio, Emakunde, Bilbao.

Caro, C (2008): "Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas". *Revista de Estudios de Juventud*, 83, 213-228.

Caro, MA (2010): *Violencia sexista: factores de riesgo y factores protectores. Diferenciar y diversificar las respuestas*. Buenos tratos: prevención de la violencia sexista. Talasa, Madrid.

Cobo, R. (2011). *Hacia una nueva política sexual. Las mujeres ante la reacción patriarcal*. Madrid: Catarata.

- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer*. [http://www.msssi.gob.es/ssi/ViolenciaGenero/publicaciones/estudiosinvestigaciones/PDFS/AVANCE\\_MACROENCUESTA\\_VIOLENCIA\\_CONTRA\\_LA\\_MUJER\\_2015\\_con\\_formato.pdf](http://www.msssi.gob.es/ssi/ViolenciaGenero/publicaciones/estudiosinvestigaciones/PDFS/AVANCE_MACROENCUESTA_VIOLENCIA_CONTRA_LA_MUJER_2015_con_formato.pdf)
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. (2013). *Evolución de la adolescencia española sobre igualdad y la prevención de la violencia de género*.
- Díaz, MJ. (2003). Adolescencia, sexismo y violencia de género. *Papeles del psicólogo*, 84, 35-44.
- Duque, E. (2006): *Aprendiendo para el amor o para la violencia. Las relaciones en las discotecas*. Le Roure, Barcelona.
- Elboj, C., Puigdemívol, I., Soler, M & Valls, R. (2006). *Comunidades de aprendizaje. Transformar la educación*. Barcelona: Graó.
- Ferrer, V., Bosch, E & Navarro, C. (2010): "Los mitos románticos en España". *Boletín de Psicología*, 99, 7-31.
- Fisher, H. (2005). *Por qué amamos: naturaleza y química del amor romántico*. Suma de Letras, Madrid.
- Flecha, A., Puigvert, L & Redondo, G. (2005). Socialización preventiva de la violencia de género. *Feminismos*, 6, 107-120.
- Gómez, J. (2004). *El amor en la sociedad del riesgo*. Le Roure, Barcelona.
- Lagarde, M. (2005). *Para mis socias de la vida*. Horas y horas, Madrid.
- González, I., Echeburúa, E & De Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Psicología conductual*, 16(2), 207-225.
- Jonásdóttir, A. (1993). *El poder del amor ¿Le importa el sexo a la democracia?* Madrid: Cátedra.
- Lagarde, M. (1990). Identidad femenina. *Revista de Coordinación de Estudios de posgrado. La mujer en la investigación y el posgrado*.
- Lorente, M. (2009): *Los nuevos hombres nuevos. Los miedos de siempre en tiempos de igualdad*. Destino, Barcelona.
- Instituto Andaluz de la Mujer. (2007). *El amor de pareja en la construcción de la identidad de las mujeres*.
- Instituto Andaluz de la Mujer. (2009). *Abre los ojos. El amor no es ciego*. <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>
- Instituto Andaluz de la Mujer. (2011). *Estudio Detecta Andalucía*.
- Meras, AM. (2003): "Prevención de la violencia de género en adolescentes". *Revista de estudios de juventud*, 62, 143-150.
- Moral, M & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167.
- Moreno, M & Sastre, G. (2010). *Cómo construimos universos. Amor, cooperación y conflicto*. Madrid: Gedisa.
- Oliver, E & Valls, R. (2004). *Violencia de género. Investigaciones sobre quiénes, por qué y cómo superarlas*. Le Roure, Barcelona.
- Rebollo, M.A. (2010). *Perspectivas de género e interculturalidad en la educación para el desarrollo. Género en la educación para el desarrollo. Abriendo la mirada a la intercul-*

*turalidad, pueblos indígenas, soberanía alimentaria, educación para la paz*. Madrid: Las Segovias.

Ruiz, C. (2011): "Un análisis sociológico sobre el amor romántico como posible factor de riesgo en la adolescencia". I Congreso Internacional de educación para la igualdad: Género y sexualidades. Universidad de Granada, Granada, 127-135.

Ruiz, C. (2014): *Graduando Violencias Cotidianas*. La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia. Diputación Provincial de Jaén, Jaén.

Ruiz, C. (2016). Los mitos del amor romántico. *Mujeres e Investigación*. Aportaciones interdisciplinarias: *VI Congreso Universitario Internacional de Investigación y Género*, 625-636.

Ruiz, J (2009): "Análisis sociológico del discurso: métodos y lógicas". *Forum: Qualitative Social Research (FQS)*, 10(2), 26.

Walker, L. (2009). *The battered women syndrome*. New York: Springer Publishing Company.

Yela, C (2003): "La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas". *Encuentros de Psicología Social*, 1(2), 263-267.

## ARTICULOS/ARTICLES

- El pensamiento crítico en el estudio de la pobreza / Critical thinking in the study of poverty  
María José Benegas Mateo y Francisco Javier García-Castilla..... Págs 9-30
- Historia, éxitos y limitaciones de los programas de rentas condicionadas como herramienta de integración en la Comunidad Autónoma de Andalucía / History, success and limits of conditioned rents programs as a tool for integration in Andalusia  
Jesús Vicente Ben Andrés..... Págs 31-55
- La utilización de recursos sociales en personas con demencias. Estudio descriptivo / Use of social resources in people with dementia. Descriptive study  
Elena Ramos Nieto y Teresa Rodríguez del Rey..... Págs 57-73
- Pensar en calidad desde el Trabajo Social: opiniones y propuestas / Thinking about quality from Social Work: opinions and proposals  
M<sup>a</sup> Victoria Ochando Ramírez y Juana María Morcillo Martínez..... Págs 75-96
- Comité de mujeres como red social para generar participación comunitaria: experiencia en Culiacán, Sinaloa México / Women's Committee as a social network to generate community participation: experience in Culiacán, Sinaloa Mexico  
Luz Mercedes Verdugo Araujo, Leonor Tereso Ramirez y Teresita del Niño Jesús Carrillo Montoya..... Págs 97-110
- Los mitos del amor romántico a la violencia de género, comprender para actuar / The myths of romantic love and gender violence, understanding in order to act  
Cristina Herreros Sánchez..... Págs 111-120

## RESEÑAS/REVIEWS

- Ruíz, Ana Cristina y Palma, María de las Olas (2021) Resiliencia en Procesos de Duelo. Gedisa Ed. Colección Resiliencia / Resilience in grief processes  
(por Cristina Villalba Quesada) ..... Págs 127-130